

Il Pane ...

... è solo a lievitazione naturale

Ode al Pane

(Pablo Neruda)

Del mare e della terra faremo pane,
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,
il pane di ogni bocca,
di ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché andammo a seminarlo
e a produrlo non per un uomo
ma per tutti,
il pane, il pane
per tutti i popoli
e con esso ciò che ha
forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
la bellezza,
l'amore,
tutto questo ha sapore di pane.

La terra, la bellezza e anche l'amore, secondo Neruda hanno sapore di pane. È chiaro che siamo di fronte ad un'iperbole poetica, ma se si pensa che la similitudine è fatta con elementi e concetti universali, allora è vero, perché forse il sapore del pane è l'unico sapore davvero universale, il vero sapore dell'appartenenza; per questo dice Neruda ci deve essere pane per tutti, perché quello è il nostro cibo, è il cibo della nostra vita biologica e sociale.

La parola pane non sopporta neppure l'articolo indeterminativo; si può dire solo "il pane", se si dice "un pane" la parola cambia addirittura di significato. Questo perché è stato sicuramente il primo alimento che l'uomo è riuscito a costruirsi manipolando ciò che la terra produceva. Ancora oggi, nonostante che si usi, per la panificazione, quasi esclusivamente farina di frumento, il pane, anche se di peggiore qualità, si potrebbe comunque fare con i prodotti di molti altri vegetali. L'uomo primitivo iniziò quindi a fare il pane, prima impastando piccoli

semi (miglio) con acqua e poi via, via rudimentali farine di altre piante. L'impasto così ottenuto veniva poi cotto su pietre arroventate.

La lavorazione del pane per scopi alimentari è antichissima, ma sono gli egizi che ci hanno lasciato precise testimonianze su quali fossero le tecniche e le qualità di pane che producevano. E sembra anche che siano stati proprio gli egiziani a scoprire e a confezionare, per primi, il pane lievitato. Ci sono molte leggende a questo riguardo e la più comune è quella che la fa derivare dalla disattenzione di una cuoca che, si racconta, abbia fatto cadere nell'impasto per il pane un po' di birra; non volendo essere sgridata cosse ugualmente il pane, che risultò più soffice, più buono e più digeribile. Forse le cose non sono andate proprio così; molto più probabilmente e più semplicemente si è dato il caso che si sia lasciato riposare per un po' di tempo l'impasto prima di cuocerlo e che il processo della lievitazione abbia fatto spontaneamente il suo corso.

Sì, perché il processo che fa lievitare il pane è un fatto spontaneo che in condizioni normali si verifica molto naturalmente e senza bisogno di altri ingredienti. Si tratta infatti del comune processo di fermentazione alcolica: lo stesso per il quale dall'uva si ricava il vino. Infatti, sulla superficie degli acini d'uva, come all'esterno dei semi di grano, si trovano dei microrganismi, detti lieviti, che hanno la particolarità di poter vivere tranquillamente anche in assenza di ossigeno. Quelli più conosciuti di questi microrganismi, appartenenti al regno dei funghi, i *Saccharomyces cerevisiae* vengono definiti "lievito di birra". Quando si ritrovano all'interno della massa dell'impasto di farina, oppure nella massa dei mosti, questi minuscoli esseri unicellulari per poter sopravvivere, si nutrono degli zuccheri (carboidrati) che trovano in abbondanza sia nella massa della farina che nel mosto dell'uva, ma, a causa della mancanza di ossigeno nell'ambiente, non possono

disgregarli per formare anidride carbonica ed acqua, ma devono aggirare l'ostacolo producendo altri prodotti e in particolare, alcool etilico, ma sempre con rilascio di anidride carbonica; nella produzione del vino naturalmente interessa di più l'alcool etilico, mentre nel processo di lievitazione interessa di più l'anidride carbonica, ma le reazioni chimiche sono assolutamente le stesse. Per questo, nei tini, quando si forma l'alcool, si dice che il vino "bolle"; in effetti l'apparente ebollizione è solo dovuta alla formazione di anidride carbonica che viene in superficie e si disperde nell'aria. Nel processo della panificazione, invece, questo non può avvenire perché le bolle di gas che si formano rimangono intrappolate all'interno della pasta colloidale e sono loro che formano la porosità della mollica facendo diventare il pane soffice e leggero; l'alcool etilico, che anche qui si forma, complice l'alta temperatura della cottura, evapora, mentre tutti i nostri lieviti muoiono. Tutto questo in termini molto generali, per capire il processo, ma poi, nella pratica niente è, fortunatamente, così preciso e quindi niente corrisponde con esattezza alla teoria e quindi ci sono mille varianti e mille imperfezioni che rendono tutto più interessante e più gradevole. In particolare nel processo della panificazione e della lievitazione bisogna osservare che sulla superficie dei chicchi di grano non c'è solamente il "lievito di birra" ma ci sono anche molti altri lieviti e anche diversi batteri che formano quello che si può definire molto genericamente il "lievito naturale" e quindi se il processo della lievitazione del pane viene lasciato procedere in modo naturale ha un andamento diverso e si ottiene un prodotto diverso da quello che si ottiene utilizzando, come si fa quasi sempre oggi solo il "lievito di birra" di origine industriale. Intanto tra i lieviti naturali ci sono diverse specie di batteri lattici eterofermentanti ed omofermentanti del genere *Lactobacillus* (gli stessi che servono per i formaggi, per il kefir e per lo yogurt). La fermentazione dei batteri lattici produce nel pane acidi organici, e consente una maggiore e più omogenea crescita del prodotto, una maggiore digeribilità e conservabilità.

Purtroppo l'utilizzazione della lievitazione naturale è stata quasi del tutto abbandonata, per-

ché l'industria ha bisogno di tempi certi di reazione, costanza di caratteristiche e rapidità di esecuzione.

Tutti questi obiettivi possono essere raggiunti utilizzando i prodotti standard messi in commercio dall'industria dei semi-lavorati (i produttori di lievito di birra) e quindi non sembra affatto che ci sia la necessità di recuperare un metodo antico di lavorazione come quello del "lievito naturale"; tanto più che il consumatore, oggi, è spesso più attratto, dalla forma e dall'apparenza, più che dalla sostanza. Se si entra in un moderno panificio oggi c'è pane in decine di tipologie, di forme, di denominazioni e aggregazioni e quindi il problema della lievitazione può benissimo essere tenuto in sottordine. Ma "il Pane", quello con l'articolo determinativo e, forse, con la P maiuscola specialmente in Toscana è solo quello a lievitazione naturale, perché quello è il metodo per fare "il Pane"; non ce ne può essere un altro.

Per ottenere il lievito naturale il processo è relativamente semplice; "basta" preparare un primo impasto acido spontaneo ottenuto per fermentazione di microorganismi, naturalmente presenti nella farina, nell'acqua e nell'aria; per accelerare il processo, ma anche per conferire elementi di particolarità si possono aggiungere all'impasto, oltre che batteri lattici, altri microorganismi che si possono trovare magari sulla buccia della frutta. Occorrono diversi giorni e molte lavorazioni dette "rinfreschi", consistenti, ogni volta nell'aggiunta di una parte di farina. Bisogna pensare che all'interno dell'impasto ci sono miliardi e miliardi di microorganismi, che velocemente si riproducono. Per questo, "il lievito", di questo metodo altro non è che la pasta stessa, che viene conservata in ambienti freschi, e che proprio per questo viene definita anche "madre acida".

Bisogna notare poi che questo è anche l'unico metodo per conferire al pane delle caratteristiche tipiche dell'area geografica oppure del particolare affinamento voluto dal panificatore. Ma l'essenza del nostro pane è unica semplice e sacra ed è fatta solo di acqua e farina non c'è altro ad eccezione di qualche miliardo di microorganismi, che ci aiutano a fare il pane, e che da sempre abbiamo reso sacri chiamandoli appunto "lievito madre".

PITINGHI