



L'Alvà

dal Piemonte all'Europa attraverso la cultura del pane

GRIBAUDO



L'Alvà: dal Piemonte all'Europa attraverso la cultura del pane

Testi: Piergiorgio Giorilli, Mario Busso

Foto: Francesca Brambilla, Christian Sappa, Fiorenzo Calosso, Archivio Gribaudo

Redazione: Valerio Costanza

Realizzazione: gi.mac – Savigliano (CN)

Fascicolo estratto da: *Pane&Pani* di Piergiorgio Giorilli, Edizioni Gribaudo, 2003

EDIZIONI GRIBAUDDO - Redazione Varia Illustrati

Corso Roma, 35 - Savigliano (CN)

tel. 0172.712291 fax 0172.375319

e-mail: redazione@edizionigribaudo.it

Stampa: Grafiche Busti – Colognola ai Colli (VR)

© Edizioni Gribaudo srl

Corso Roma, 35 – Savigliano (CN)

tel. 0172.712291 fax 0172.375319

e-mail: info@edizionigribaudo.it

la frontiera dell'Alvà

di Orlando Perera

Si fa presto a dire pane. È così legato al quotidiano, così ovvia la sua presenza sulla nostra tavola che non ci badiamo più di tanto. Al più commentiamo oziosamente che, come le stagioni, non è più quello di una volta. Ne sappiamo poco, quasi nulla. Eppure il pane, almeno per noi italiani, è ancora l'alimento principe, il simbolo stesso del cibo. Lo dimostra il successo della Festa di Savigliano, l'interesse del pubblico per una manifestazione unica dalle nostre parti, che rimette al centro del gioco il vecchio pane, fra le tante sagre del companatico. Ora gli organizzatori si pongono giustamente il problema di come incanalare questo consenso, di non fermarsi alla dimensione del mercatino e del folklore. Oggi per fare il pane si usa il lievito cosiddetto di birra. È sempre lievitazione biologica, la sola che per legge è consentita per il pane. Ma il pane "vero", il pane dei vecchi fornai si ottiene sempre e solo con il metodo primitivo, la pasta "madre", l'alvà appunto. "Madre" perché sta all'origine: la farina intrisa d'acqua, lasciata all'azione dei batteri presenti nell'aria genera dal suo interno dei microrganismi, e diventa spontaneamente lievito, fermento, diventa viva. Pensate che una volta la fermentazione veniva innescata con aggiunte organiche: farina di riso, mosto d'uva, persino letame di cavallo o urina, tutto era riabilitato dal fermento. Ci vogliono però non meno di sei-sette giorni, anche più, e diversi "rinfreschi" con altra farina ed altra acqua per ottenere la pasta madre.

L'Alvà emana un sentore aspro, violento, che stordisce, non è da prendere alla leggera. Ma non illudiamoci: questi metodi antichi sono sempre più rari.

Il pane che compare sulle nostre tavole è di norma lievitato direttamente, cioè con gli ingredienti mescolati tutti insieme, compreso il lievito di birra e agli additivi, i cosiddetti "miglioratori", insieme di composti che servono per ridurre al minimo tempi di produzione. Alcuni si trovano già nelle stesse farine e sono dunque biologici, ma in genere si tratta di preparati chimici, ottenuti in laboratorio. Per questo, sempre più di frequente nei sacchetti di carta troviamo pane piccolo, pallido, di odore innaturale e breve vita: dopo poche ore è immangiabile. La gente mangia tutto, si dice: non è vero. È il disprezzo per il consumatore imposto dalla produzione di massa che distrugge il gusto. Per questo l'Edizione 2005 della Festa del Pane di Savigliano ha come tema conduttore l'Alvà. Vorremmo che partisse un messaggio forte e chiaro sulla qualità del pane, sul rilancio delle pezzature e delle ricette tipiche, sulla tutela dei panificatori artigiani. Insomma, vorremmo dire pane al pane.

buon pane a tutti



Il pane, oltre a essere l'alimento più diffuso al mondo, ha evidenziato al meglio le contraddizioni umane: cibo elementare, simbolo di frugalità e di povertà, trascurato, nobilitato e accolto sulle tavole migliori e sugli altari. Un pezzo di pane non si nega a nessuno, neppure agli esseri più negletti della società, un tempo mantenuti nelle patrie galere a pane e acqua. Se l'antica Roma dei Flavi aveva coniato il motto "panem et circenses" per indicare il sistema politico degli Imperatori che, per guadagnarsi il favore del popolo svolgevano giochi nel Circo Massimo e distribuivano pane gratuito; la bianca (o meno) mollica resta il minimale sostentamento impresso nella drammatica iconografia del denutrito bambino africano. Dalle prime macine egizie alla panetteria greca e latina, il pane accompagna la millenaria evoluzione dell'uomo portando con sé un alone di mitologia: dalla fecondità della terra le spighe si trasformano in fragranti forme, resuscitate dalla calda bocca del forno, passando attraverso il mistero batterico della lievitazione. Più che alimento accessorio (oggi ai tavoli del ristorante abbinato alla fastidiosa voce "coperto"), il pane è stato, fino agli anni Cinquanta, basilare nell'alimentazione quotidiana. Erano anni in cui il consumo pro capite nazionale sfiorava i cinquecento grammi e la spesa delle famiglie italiane

per pane e farina raggiungeva il 50% del totale. Dopo l'atavica fame bellica e post bellica, dopo lo spopolamento delle campagne, il boom economico, il cambiamento delle abitudini alimentari, sempre più orientate verso cibi iperproteici e comunque di origine animale, le false convinzioni e i pregiudizi (il pane fa ingrassare), i consumi si sono ridotti fino a scendere ai 200 grammi circa di oggi. Non va però dimenticato come anche il pane "postmoderno" (quello in vendita in vere e proprie boutique dei prodotti da forno) contribuisce, grazie al suo ampio contenuto di carboidrati, unitamente alla pasta e al riso, al fabbisogno personale di glicidi, che in una dieta bilanciata si attesta pur sempre sul 50% delle calorie totali. Certo, la componente proteica di sali minerali e vitamine è marginale (più spiccata nei pani cosiddetti integrali), ma oggi anche la dietetica moderna riabilita il pane che torna protagonista delle tavole italiane. Il gusto, la cultura, la ritualità dello spezzare il pane riacquistano il senso che si credeva andato perduto. A chi rifiuta questo nostro compagno di vita, rispondiamo con le parole di Ippocrate: "Ciò che ingrassa è l'eccessivo uso di un alimento e l'introduzione di calorie al di sopra della richiesta giornaliera dell'individuo..." Quindi, buon pane a tutti!

Flavio Boraso



l'alvà

incontra la mica grossa e il biovone saviglianese

IL LIEVITO MADRE, PRODOTTO DI NATURA

Tema dell'edizione di quest'anno della Festa del Pane è "l'Alvà: dal Piemonte all'Europa attraverso la cultura del pane". La sempre maggiore sensibilità per ciò che si mangia e l'opera instancabile prima di pochi "tradizionalisti" panificatori, poi di enti di categoria e appassionati della materia, hanno rivalutato l'uso del lievito madre rispetto a quello di birra o di produzione industriale. Se ne guadagna in gusto e in naturalezza del prodotto: l'alvà è la semplicità per eccellenza, solo farina e acqua, che in particolari condizioni, avviano un processo di produzione di acidi che si trasformeranno nell'elemento madre per l'impasto. Un pane prodotto con il solo lievito madre è più facilmente conservabile, ha una mollica più omogenea, ha un sapore e un odore del tutto particolare ed è più digeribile. Un tempo, nella panificazione tradizionale, anche il lievito era collettivo. Era conservato a turno dalle famiglie, che provvedevano poi a suddividerlo e a farlo crescere fino a ottenere la quantità necessaria. Le modalità di mantenimento e impiego di questa pasta madre sono particolari: innanzitutto, la "madre" va mantenuta in vita con regolari rinfreschi, che consistono nel rimuovere la crosta che si forma all'esterno e nel rimpastare il tutto con aggiunta di acqua e farina, avvolgendola in un telo di cotone legato con uno spago fino al momento del nuovo utilizzo.

PANI SPECIALI: LA MICA GROSSA E IL BIOVONE SAVIGLIANESE

Due pani che trovano la loro massima esaltazione proprio se lavorati con l'alvà sono il biovone un po' allungato che veniva panificato negli antichi forni dei borghi e delle cascine della zona del Saviglianese e la "mica grossa". Il primo veniva prodotto settimanalmente o ogni quindici giorni in pezzature grandi e in grado di mantenersi a lungo, grazie proprio alla procedura della lievitazione totalmente naturale. I contadini che vivevano in cascine isolate e non possedevano un proprio forno, in questo modo potevano ottimizzare il tempo da dedicare a questa attività. Questo spiega perché proprio a Savigliano, territorio abbastanza esteso, la biova, forma tipica piemontese, assume dimensioni maggiori e prende il nome di biovone. Il biovone si presenta come un pane bianco, dalla crosta fragrante, l'interno in gran parte cavo. Era ideale per i pasti del lavoratore nei campi, che portava con sé il "barachin", oggi diremmo il pranzo al sacco. Oggi al biovone si unisce la "mica grossa" dalla forma allungata e creata come simbolo del ritorno di Savigliano alla lievitazione naturale. I pani saviglianesi sono ideali con burro, acciughe, "bagnet vert" o "russ", inzuppati nel sugo lasciato di una fresca insalata di pomodori o con qualsiasi altro piatto della povera cucina di territorio.

dal pane alla carta del pane



L'arte della panificazione, da un punto di vista sociologico, è un elemento comune alle diverse etnie che gravitano intorno al Mediterraneo: un momento essenziale per lo sviluppo storico e culturale di questi popoli, che si è tramandato nel tempo, attualizzandosi e diventando, oggi, un aspetto di vita quotidiana. La produzione del pane, nell'antichità, modificò così tanto le condizioni di vita, permettendo un maggior apporto di carboidrati e quindi di energia "pronta" da bruciare, da rappresentare una nuova spinta al progresso, un elemento sempre più distintivo dei popoli cosiddetti "civilizzati" nei confronti di quell'insieme di etnie stanziate oltre le Alpi e nell'Asia Centrale, conosciuto con il nome di "barbari". Questi si nutrivano probabilmente di poltiglie impastate grossolanamente con cereali selvatici e cotte con sistemi precari e rudimentali, mentre i primi (Egizi, Greci, Romani) avevano imparato a coltivare il grano, di conseguenza, a produrre farina e, in seconda istanza, a utilizzare i forni. La valenza storico-culturale del pane è testimoniata dalla presenza di antiche tradizioni e usanze, diffuse ancora oggi in tutta l'area mediterranea, che attribuiscono a questo alimento significati simbolici e mitici. Ma non solo: in tutta questa fascia, le storie della fede e del pane corrono parallele. L'Antico Testamento, se da un lato conferma storicamente la

diffusione della produzione della farina e l'importanza del pane presso i popoli del Medio Oriente, dall'altro rievoca la durezza del lavoro contadino, rappresentando il pane come il frutto della fatica dell'uomo: "... con il sudore della tua fronte mangerai il pane... finché tornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto..."

LE ORIGINI DEL PANE

Si perdono nella memoria della storia dell'umanità, tanto che l'introduzione della scrittura risulta addirittura posteriore. In effetti, il pane con lievito (zymo) o quello senza lievito (azymo) trovano posto in tutte le più antiche religioni monoteiste, in quanto simbolo di purezza e fonte di vita. Valori simbolici che si ritroveranno, con una valenza ancora maggiore, nella religione cattolica dove, con l'Eucarestia (l'ostia è definita come "pane"), avviene l'incarnazione della figura di Cristo. Sebbene non sia possibile stabilire la "data di nascita" del pane, è stato accertato che i primi rudimentali tentativi di coltivazione dei cereali e del grano, con cui si ottenevano focacce dure cotte sulla pietra rovente, risalgono a circa diecimila anni fa. Si sa, invece, che i primi veri panificatori dell'antichità furono gli Egizi, ai quali si deve non solo la costruzione dei forni con volta a cupola, ma anche la scoperta della lievitazione naturale: dopo aver constatato che lasciar riposare l'impasto per qualche tempo aiutava il pane a

diventare più fragrante e più soffice, applicarono questo nuovo metodo di produzione in maniera quasi sistematica.

GRECI E ROMANI

Ma furono soprattutto i Greci a migliorare notevolmente le tecniche di panificazione, creando una ricca varietà (sembra che producessero una settantina di pani), grazie all'aggiunta di aromi, spezie, latte e miele. Il nome della varietà o del tipo di pane prendeva quasi sempre origine dalla forma e dal tipo di cereale usato; in altri casi derivava dai riti e dalle cerimonie votive dedicate alle divinità. Furono ancora i Greci a creare i primi forni pubblici e le prime associazioni di panificatori, stabilendo turni e regole per il lavoro notturno dei fornai. La panificazione intesa come servizio pubblico fu un'istituzione mantenuta anche dai Romani: all'epoca di Augusto, si contavano nella capitale oltre quattrocento forni e la produzione doveva sottostare a norme molto rigide. Già allora si compresero le potenzialità di questo alimento (ingredienti semplici, grande capacità nutrizionale e facile digeribilità), tanto che gli editti ne consigliavano il consumo, invitando i "cives" a preferirlo alla polenta e agli altri impasti di cereali. Con la caduta dell'Impero Romano, le numerose invasioni barbariche, le violenze, i saccheggi e la conseguente diminuzione delle coltivazioni,

nel regime alimentare delle classi più povere il consumo del pane si ridusse notevolmente, sostituito da cibi di riempimento (zuppe e poltiglie, composte da tutto quanto era reperibile), in grado di dare una sensazione di sazietà.

DAL MEDIOEVO A OGGI

Durante il Medioevo i mulini e i forni, che sotto i Romani erano del demanio e quindi pubblici, divennero, con lo sfaldamento dell'Impero e la frammentazione dei territori, proprietà esclusiva dei feudatari e interdetti ai sudditi, costretti a pagare per la macinazione dei cereali o a ripiegare su altre forme di sopravvivenza.

Con l'affermarsi dei liberi comuni in Italia, la generale ripresa economico-culturale e la diffusione dei commerci in tutta Europa, ricomparve la figura del fornaio e si affermarono le corporazioni artigiane di categoria. Notevole fu lo sviluppo delle tecniche di panificazione nel Rinascimento, in particolare dei metodi di raffinazione delle farine.

Il processo di fermentazione indotto con il lievito di birra fu adottato per la prima volta alla corte di Maria de' Medici.

Nei secoli, gli artigiani francesi affinarono a tal punto le loro tecniche che nel XVII secolo la capitale stessa si guadagnò il primato mondiale nella produzione di pani di lusso, primato che dovette cedere a Vienna, nel XVIII secolo.

Il resto è storia contemporanea.





IL PANE QUOTIDIANO

Pur variando le tecniche di lavorazione e cottura, il pane ha continuato a costituire un alimento di importanza insostituibile, soprattutto nella cultura europea e occidentale in genere. Negli ultimi anni, dopo un periodo di calo di popolarità dovuto ai dettami di una moda che lo identificava come alimento povero, il pane sta conoscendo un momento di meritata rivalutazione a tutti i livelli: è migliorata la qualità, anche da un punto di vista nutrizionale e la produzione è talmente diversificata che alcuni tipi di pane, specie se artigianali o regionali, vengono considerati una vera e propria specialità. Nei panifici è possibile scegliere tra numerose tipologie: molte di queste si ispirano alle tradizioni territoriali, altre nascono invece dall'estro dei fornai più fantasiosi. Insomma: poiché viviamo un periodo di rinnovato e positivo interesse verso tutto ciò che, nel rispetto delle tradizioni culinarie e culturali dell'area di origine, si rivela una delizia per il palato e per lo spirito, anche il pane sta vivendo un momento di autentica gloria. Una gloria che si riconosce sia in un numero sempre maggiore di cultori, sia nell'impegno di alcuni ristoratori che, oltre alla carta dei vini, offrono agli avventori una carta dei pani, con tutti i suggerimenti per i migliori accostamenti con le vivande.

LA CARTA DEL PANE

Negli ultimi anni il pane ha smesso di essere un alimento povero e così, mentre tornano sulle nostre tavole le varietà territoriali, nei ristoranti migliori si sta facendo strada l'idea che, insieme alla carta dei vini, sia opportuno accostarne una delle varietà di pane. In questo modo si scoprirebbe che con gli antipasti leggeri si abbina bene il pane soffice, con i salumi, invece, è ottimo quel bel pane casereccio (dall'integrale toscano al miccone dell'Oltrepò pavese, dalla ciabatta alla biova piemontese) mentre il pesce predilige il pane bianco delicato, a meno che non sia preparato in umido. In questo caso, ecco le varietà ricche di mollica cui affidare il compito di sgrassare il palato. Lo stesso discorso vale per le carni: a un brasato o a un piatto di cacciagione ricco di intingoli si addice bene la ciabatta di grano duro. Le carni alla griglia o le bistecche sono eccezionali se accompagnate dalle michette soffiate, mentre il pane integrale sarà indicato con i funghi o con le verdure. Entrambe le tipologie si addicono ai formaggi: ma attenzione alla stagionatura, alla pasta, all'erborinatura, che potrebbero richiedere abbinamenti differenti. E poi c'è il pane per la prima colazione. Con burro, miele o marmellata sono adatti sia quello morbido sia quello più consistente, a seconda che si voglia solo spalmare o anche inzuppare.



il lievito



La lievitazione può essere chimica, fisica e biologica. La lievitazione chimica viene utilizzata in pasticceria, attraverso l'aggiunta di lievanti chimici all'impasto. La lievitazione fisica si ottiene per incorporazione di aria nella pasta. La struttura molecolare in grado di trattenerla è determinata dalla forza e dalla lunghezza della lavorazione dell'impasto. La lievitazione biologica è la più frequente nella panificazione e si ottiene con l'aiuto di un microrganismo unicellulare responsabile della fermentazione alcolica chiamato "*Saccharomyces cerevisiae*", composto da una cellula di forma ellittica e appartenente alla classe degli Ascomiceti. Il ruolo delle cellule di lievito come principio lievitante fu scoperto nel 1680 da un ottico danese, A. Van Leeuwenhoek, che constatò la loro esistenza osservando al microscopio dei residui della produzione della birra. Come tutti i microrganismi, anche i funghi responsabili della lievitazione hanno funzioni vitali, in particolare la respirazione, l'alimentazione e la riproduzione. Per quanto riguarda la prima (detta anche "metabolismo") il *Saccharomyces cerevisiae* può essere aerobico come anaerobico: ciò significa che può vivere anche in assenza di ossigeno. Le molecole di anidride carbonica, risultato

della sua fermentazione, vengono trattenute dal glutine della farina e donano al pane quella soffice e tipica consistenza. In genere la lievitazione avviene in un ambiente caldo: al freddo, infatti, l'attività rallenta e le cellule entrano in fase di blocco a 0 °C. Perché prenda il via la fermentazione, è necessaria una temperatura di circa +25 °C, mentre il culmine si raggiunge a +35 °C. Ogni cellula di lievito è un organismo autonomo rivestito da due strati: parete e membrana. Attraverso la prima, la cellula riceve nutrimento dall'esterno ed elimina il materiale di rifiuto. Al di sotto si trova la membrana, sede degli enzimi necessari per ricevere e assimilare quello stesso nutrimento. Nata già negli anni Trenta del XX secolo, l'industria del lievito sfrutta la coltura pura di cellule: attraverso l'allestimento di colture in successione si arriva quindi alla loro moltiplicazione in quantità massiccate. Come materia prima per la preparazione del liquido necessario alla riproduzione, viene utilizzato il melasso, alimento indispensabile per il *Saccharomyces cerevisiae*, perché ricco di elementi quali azoto, sali minerali, vitamine e zucchero. Per accelerare la moltiplicazione cellulare, al melasso vengono aggiunti sali inorganici e vitamina H, con una proporzione del 10% rispetto al suo peso.

I TIPI DI LIEVITO

Il lievito di birra

In commercio esistono due tipi di lievito di birra: compresso e secco. Il lievito compresso viene confezionato in panetti da 500 g, ma è reperibile anche in cubetti da 25 g e va conservato in frigorifero a una temperatura da +1 a +4 °C. Il lievito secco attivo è acquistabile in confezioni sottovuoto e non richiede un ambiente particolare per la conservazione: è destinato soprattutto all'esportazione nei paesi caldi.

Il lievito naturale o pasta madre o *Alvå*

Esiste anche un altro tipo di lievito, quello naturale, detto anche "pasta madre", dove il *Saccharomyces cerevisiae*, anziché trovarsi in forma selezionata (come nel lievito di birra), fa parte di una microflora complessa composta da numerosi microrganismi, in particolare batteri lattici.

Il Lievito Naturale è un composto ottenuto dalla fermentazione spontanea di un impasto composto; da farina di frumento e acqua, nel quale sono presenti microrganismi di specie diverse: in particolare lieviti del genere Saccaromiceti e batteri lattici; questi ultimi sono, in prevalenza, Lactobacilli e Streptococchi.

Questi microrganismi si riproducono alimentandosi di zuccheri semplici (il saccarosio) e, in parte, di zuccheri complessi contenuti

nell'amido delle farine; zuccheri che vengono trasformati principalmente in gas (l'anidride carbonica) e, in misura minore, in alcool (l'etanolo), in acido acetico, in acido lattico, in diacetile ed in acetaldeide. L'insieme di questa attività biologiche viene comunemente definita "fermentazione" e costituisce la parte più importante nel processo di produzione delle paste lievitate. L'anidride carbonica prodotta induce un aumento di volume dell'impasto (tale attività è la "lievitazione" cui abbiamo fatto cenno in premessa) che viene contrastato dalla struttura glutinica della farina che, essendo elastica, si oppone all'espansione del gas di anidride carbonica, racchiudendolo all'interno degli alveoli. Con questo processo si ottiene un impasto poroso che, durante la cottura in forno, si trasforma in prodotto morbido e soffice, conservando a lungo queste qualità che sono la caratteristica dei prodotti ottenuti con le paste lievitate. I prodotti ottenuti dalla lavorazione con Lievito Naturale (Panettone, Colomba, Pandoro, Babà ed altri) sono inoltre caratterizzati da uno specifico e gradevole aroma apportato da particolari composti risultanti dalle fermentazioni secondarie tipiche ed esclusive del Lievito Naturale.



fare il pane



In Italia i principali metodi di panificazione sono essenzialmente tre: metodo diretto; metodo semidiretto con pasta di riporto; metodo indiretto con biga o lievito e con poolish.

IL METODO DIRETTO

Consiste nell'impastare tutti gli ingredienti in un'unica fase: il pane realizzato con questa tecnica (quella più semplice e sicuramente più rapida) ha un sapore poco acidulo e la durata di conservazione è inferiore a quella ottenuta con altri metodi.

IL METODO SEMIDIRETTO (CON PASTA DI RIPORTO)

Si definisce pasta di riporto quella derivata da un impasto precedente, aggiunta poi al nuovo impasto. Oltre a conferire aromi e sapori più intensi, dona al pane un leggero sapore acidulo e ne migliora la conservabilità.

IL METODO INDIRETTO (CON BIGA O POOLISH)

Questo metodo prevede due fasi: nella prima si prepara un preimpasto (che può essere una biga o un poolish) lasciandolo fermentare il tempo necessario (v. sotto), mentre nella seconda si aggiungono tutti gli altri ingredienti. Con questo metodo il pane ha sapore e profumo più intensi, alveolatura più ampia e risulta più digeribile e conservabile.

La biga o lievito

Si tratta di un preimpasto asciutto che può richiedere molte ore di fermentazione (da 14 a 48), ottenuto con farina, acqua e lievito compresso in proporzioni diverse. La preparazione della biga necessita dell'impiego di farine forti. Tenendo conto dell'analisi alveografica, queste devono avere un W non inferiore a 300 e un rapporto equilibrato tra resistenza ed elasticità (P/L) compreso tra 0,50 e 0,60. Ecco le quantità necessarie all'impasto: 1 kg di farina, 4,4 dl di acqua, 10 g di lievito compresso. Dopo una breve miscelazione, la biga viene fatta fermentare a temperature diverse, che dipendono dal tempo di fermentazione. La temperatura ottimale della fermentazione è di 16-18 °C per le bighe o lieviti con tempi non superiori alle 24 ore. Per le bighe o lieviti con tempi fino a 48 ore di fermentazione, la temperatura iniziale deve essere di 4 °C, mentre le ultime 24 ore richiedono una temperatura di 18 °C.

Il poolish

A differenza della biga, il poolish è un preimpasto liquido ottenuto con acqua e farina (in proporzioni uguali) e lievito compresso. La quantità di lievito varia in base al tempo di fermentazione e alla temperatura dell'ambiente. Ecco un esempio per la preparazione di un poolish con fermentazione di 2 ore:

1 kg di acqua
1 kg di farina
3 g di lievito

Dopo aver sciolto il lievito nell'acqua, si aggiunge la farina mescolando energicamente, per evitare la formazione di grumi.

Diverse sono le percentuali di lievito per poolish con fermentazione di più ore:

4-5 ore	1,5%
6-7 ore	1%
8-9 ore	0,5%
10-12 ore	0,3%
13-14 ore	0,2%
15-16 ore	0,1%

Il poolish deve avere una temperatura finale di 23-25 °C, mentre la temperatura dell'ambiente di fermentazione può variare da 16 a 22 °C, in base al lievito e alle ore.

LA COTTURA

La cottura del pane avviene in forno già portato alla temperatura voluta (in genere 210-200 °C). Nei forni dei panificatori viene immesso vapore, che impedisce al pane di indurire troppo. Nei forni casalinghi si ovvia a questa mancanza mettendo una ciotola d'acqua sul piano più basso del forno. Il calore farà evaporare l'acqua con risultati analoghi (se non proprio uguali) a quelli dei forni professionali.



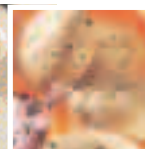
pane e companatico



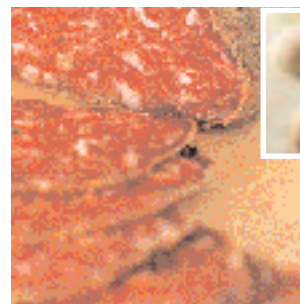
Colazione. Pan frutto, pane con purè di albicocche, pane tenero del mattino, pane zuccherato, pane al miele, trecce al burro, pane alle carote e mandorle, pane di segale al limone (con gelatina di ribes), pane al formaggio bianco, pane all'uovo viennese, pane viennese, pane alla crusca tostata, pane nocciolato, tartine dolci all'uva, panini al latte, pane dolce allo zafferano, focacce dolci alla frutta, focaccia all'avena, panini con farina di castagne e miele, pane con datteri e cocco, pane con cocco e cioccolato, pane con fichi e pinoli, pane con uvetta e mandorle, pane con albicocche e timo, pane con yogurt e banane, pane con ricotta e arance.



Aperitivi. Focacce salate con sapori diversi, focaccine con copertura di semi di sesamo e parmigiano, tartine mignon al latte decorate con semi diversi (da farcire), tartine mignon all'olio di oliva in forme assortite e guarnite con sottaceti (da farcire), mignon al burro (da farcire), bocconcini ripieni alla crema di formaggio, pane in cassetta con diversi sapori per canapé (rosso, verde), baguette affettata e leggermente tostata (da farcire), sovrana alle mele (con vino spumante rosato), pane ai semi di girasole (da spalmare con formaggio morbido aromatizzato all'erba cipollina), focaccia con cipollotto e pancetta, focaccia al pecorino e aceto balsamico invecchiato (da farcire).



Antipasti. Pane all'aglio e olive (insalata di mare), grissini mignon con sapori diversi, pane in cassetta con farina integrale (affettato e servito caldo per pesce affumicato e caviale in genere), mafalda siciliana, pane sfogliato al papavero (carpaccio di pesce), mignon con farina di riso (crostacei), mignon all'olio di oliva, mignon al latte decorati con semi vari, mignon al burro con farina di castagne, calzone di pane con mozzarella affumicata e scarola (per composizioni di verdure), croissant al salmone e crescione (per mousse di pesce, insalata di mare, brodetto), pane con ricotta e nepitella (per terrine o composizioni di verdura), filoncino al pomodoro secco e capperi.



Salumi. Bocconcini ai semi di cumino e papavero (salumi di cinghiale, capra, anatra, oca), pane di campagna a fette (lardo e pancetta), pane pugliese, pane toscano (salumi toscani), biove, miccone pavese, pasta dura, ciabatta, pane francese, focaccia genovese, grissini con erba cipollina, rosmarino, semi di sesamo, pane ai peperoni (salame), pane alle erbe fini (salumi caldi), pane di segale con semi di finocchio (speck), pane di segale, pane con farina di mais (mortadella di fegato), pane al pepe sechuan (bresaola), pane all'uva, ai fichi, ai datteri, alla frutta secca, filoncino con melanzane e origano, pane di Ozzieri, carta musica al rosmarino, olio e sale.



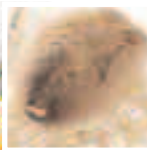
Zuppe. Pani tipici regionali con mollica compatta in grado di mantenere la propria consistenza sono particolarmente indicati per zuppe regionali, di verdure, di pesce, al pomodoro, pavese, pancotto ecc., pani caserecci a mollica compatta, affettati e leggermente tostati, pane toscano (per pappa al pomodoro, ribollita, panzanella), pane carasau, pane frattau (zuppa sarda), pane francese e sfilatini, ciabatta leggermente tostata, pane di segale, friselle, pane di mais, panini all'orzo, pane al lardo e cipolle tostato (per zuppa di peperoni e patate), bocconcini al Grana Padano, pane ai pomodori secchi (zuppa di pesce), pane ai peperoni (zuppa di porri).



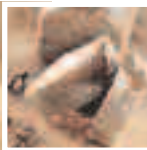
Pesce. Pane alle erbe di Provenza, pane al limone (ostriche e frutti di mare), pane alle erbe fini (pesce freddo), bocconcini con farina di riso, pancarré al timo, pane al sedano, pane con finocchio e zafferano, pane di segale al limone (ostriche), mignon all'aneto, pane di segale (frutti di mare), panini al latte (baccalà alla vicentina), bocconcini alla valerianella (pesce al forno), pane all'anice stellato, pane al pomodoro, bocconcini ai topinambur, pane con porri e olive (zuppe di pesce), pane con prezzemolo e aglio (grigliate di pesce), pane con coriandolo fresco (pesce al forno), filoncino con zucchine, timo e limoncella, pane con peperoni e origano.



Selvaggina. Pane toscano (cinghiale), pane casereccio regionale, pane con carote ed erbe aromatiche, pane ai fichi, pane di campagna, pane al vino rosso e scalogno, pane tenero del mattino, biove, pane con mele, pinoli e cannella (per selvaggina varia), pane ai semi di finocchio.



Umidi e brasati. Pani regionali di grosso formato con mollica compatta per consentire un buon assorbimento dei sughi, filoni francesi di grosso formato, pane di Como, ciabatta di grano duro, pane di campagna, pane al timo, pane alle cipolle, pane alle patate, pane di pasta dura, pane con patate americane.



Formaggi freschi. Pani caserecci prodotti con farina tipo 1 (affettati e leggermente tostati), pani rustici regionali a mollica compatta, pane di segale, pane ai peperoni e prezzemolo, pane alle erbe fini, pancarré alle noci, pane di segale con semi di finocchio, pane integrale, pane ai semi di cumino, ciabatta con farina di segale, pane ai semi di girasole, pagnotta con pomodorini secchi e olive, pane alle patate e noci, pane ai 5 cereali, pane all'uva, pane alla paprika, pane all'anice.



Insalate. Pane alle olive, pane alla soia, pane alle carote ed erbe aromatiche, pane alle erbe fini, pane al formaggio bianco, pane al latticello, pane alle nocciole, noci, mandorle, pane al salmone e rucola, pane al timo con mele e cipollotti, filoncini alle verdure, focaccine con cipolla e acciughe, crackers con pomodori.

Savigliano

città d'arte e di tradizioni agricole

Il Saviglianese, una pianura fertile della Provincia di Cuneo in Piemonte, è stata utilizzata sin dall'epoca romana come granaio; un territorio in cui il rapporto con la campagna ha da sempre lasciato il segno che ancora oggi costituisce il suo patrimonio più importante.

La città trova le motivazioni della sua fondazione come "mercato naturale" sulla via per il mare e come punto di incontro e vendita delle produzioni agricole. La medievale piazza Santa Rosa rimane la più preziosa testimonianza di questo ruolo commerciale determinante.



La città continua oggi ad essere un importante centro per le produzioni agricole e per la costruzione dei treni ad alta velocità. Nonostante una frenetica espansione dei nuovi quartieri il centro storico continua ad essere il cuore pulsante della vita culturale con le 200 giornate di apertura dello storico Teatro Milanollo, le collezioni museali, le mostre d'arte, i concerti in Palazzo Taffini d'Acceglio e le importanti manifestazioni, tra cui: la Fiera Nazionale della Meccanizzazione Agricola (Marzo), Quint'Essenza (Maggio), Festivalstoria (ottobre), -30: concorso nazionale per giovani artisti (Ottobre), Madama La Piemontesa e La Festa del Pane. Prossimamente sede di una delle più importanti cittadelle universitarie del Piemonte, Savigliano è la destinazione ideale alla scoperta del Piemonte.

Festa del Pane Info:

Relazioni con il pubblico: Ente Manifestazioni
Segreteria organizzativa: Deik cultura e turismo
Relazioni internazionali: Deik cultura e turismo
Prenotazioni: *Perturismo
Ufficio stampa: Stilema

tel. +39 0172 712536
tel. +39 0172 726184 fax +39 0172 749706
tel. +39 0172 717185 fax +39 0172 749706
tel. +39 0172 717574 fax +39 0172 725190
tel. +39 011 5624259 fax +39 011 534409

Ufficio turistico e visite guidate alla città:

Piazza santa Rosa – Torre civica. Giorni di apertura al pubblico: sabato e domenica
Ufficio Turismo tel. 0172 710247 oppure Deik cultura e turismo tel. 0172 717185

www.festadelpane.net - info@festadelpane.net

l'alvà,
dal Piemonte
all'Europa
attraverso
la cultura
del pane

3^a
edizione

FESTIVAL del PANE

23
24
25
26

Settembre
2005

SAVIGLIANO

[Cuneo] Italia

