

Pane e pasta madre

Piccola guida di panificazione casalinga e alimentazione consapevole
Intervista a Sonia, foodblogger di ilpastonudo.it

Marianna Gualazzi

Se amate il cibo, la sua storia, la convivialità e se siete alla ricerca di ricette gustose e inedite, realizzate con prodotti di qualità, allora vi consiglio caldamente una navigata sul ilpastonudo.it. Sonia, che anima e ha dato vita al blog nel lontano 2008, non è solo una cuoca creativa e una libera ricercatrice in campo alimentare, ma ha anche una bella penna: i suoi post sono densi di contenuti come una bella zuppa rustica. Con lei abbiamo fatto una chiacchierata per capire perché il pane fatto in casa è più buono e sano, come scegliere le farine giuste e soprattutto quanto mangiarne.



Nel tuo blog ci sono tante ricette di pani: da dove nasce questa passione verso la panificazione? Cosa "si prova" a fare il pane in casa?

In realtà non sono una grande panificatrice; mi piace tutto ciò che è autoproduzione, e il pane rientra in questo settore (molto ampio!) della mia vita. A ogni modo fare il pane in casa è una bella soddisfazione sotto tanti punti di vista: non solo quello del gusto (una volta assaggiato il proprio pane, fatto a propria immagine e somiglianza, è molto difficile tornare a quello acquistato) ma anche quello della creatività, e del contatto con la materia prima che si plasma sotto le tue mani.

La pasta madre è uno dei temi caldi del blog: quali sono le caratteristiche di questo tipo di lievitazione?

Rispetto al lievito di birra la pasta madre ha molti vantaggi dal punto di vista della salute. I batteri lattici predigeriscono le proteine del grano, cosa

che rende il pane molto più facilmente assimilabile dall'organismo, e inattivano parte dei fitati (<http://www.alimentazioneinequilibrio.it/le-sostanze-antinutrienti/>), degli "antinutrienti" che si trovano in tutti i cereali (ma anche in semi e legumi) e tendono a legarsi ad alcuni elementi fondamentali per l'organismo, come il ferro e il magnesio, rendendoli inassorbibili. Per usare le parole del professor Giannattasio, che ha scritto un bellissimo post su ilpastonudo.it proprio su questo argomento, «la pasta madre è come un intestino supplementare che la natura ha messo a nostra disposizione per digerire alcuni componenti della farina che il nostro apparato intestinale non digerisce o fatica a digerire».

Parliamo di farine: grano tenero, grano duro, 00, integrale, di grani antichi. Riesci a spiegarci in breve cosa dobbiamo sapere su farine e macinature per fare un pane che sia un alimento vivo?

Il discorso è molto lungo! Ho scritto tanto sul blog su questo argomento, in una rubrica che ho chiamato "le grane del grano" (<http://www.ilpastonudo.it/category/le-grane-del-grano/>). In pochissime (ma assolutamente non esaustive) parole, la distinzione importante è tra grani antichi e moderni, tra farine raffinate (0 e 00) e semintegrali o integrali (1, 2 e integrale), e in come il grano è stato coltivato, vale a dire se è stato usato il supporto di sostanze sintetiche, nocive sia alla salute sia alla terra, oppure no. E per quanto riguarda

la macinatura, non bisogna distinguere solo tra mulini a pietra e a cilindri (i cilindri scaldano molto la farina e la rendono un alimento non voglio dire morto, ma sicuramente in coma irreversibile), ma la differenza la fa anche il tipo di pietra utilizzato per i mulini a pietra e come questi vengono mantenuti e utilizzati.

Oggi molti nutrizionisti pongono l'accento sulla riduzione del nostro consumo di carboidrati raffinati: cosa ne pensi?

Sono assolutamente d'accordo, non solo sui carboidrati raffinati, ma sui carboidrati (e sul cibo in toto) in genere! Mangiamo troppo di tutto, e soprattutto veramente troppo frumento. Credo che mangiando meno pane (e di miglior qualità) non gli toglieremmo fascino, anzi lo renderemmo un alimento ancora più attraente. E comunque il pane integrale e semintegrale sazia molto di più



La pasta madre è come un intestino supplementare che la natura ha messo a nostra disposizione per digerire alcuni componenti della farina che il nostro apparato intestinale non digerisce o fatica a digerire

rispetto a quello fatto con farine raffinate, e questo dice molto, no?

Oltre il vegetarianesimo, il veganesimo e il crudismo, come possiamo trovare la nostra strada personalizzata della consapevolezza alimentare?

Cucendocela addosso, direi. Cominciando dal primo passo, fondamentale: rifiutare di mangiare (e acquistare!) tutti i cibi industriali o processati. Partendo da questo il resto viene da solo, compresa l'autoproduzione (e quindi il pane fatto in casa), la lettura delle etichette, la scelta dei posti dove andare a mangiare, la consapevolezza profonda che si acquisisce quando ci si comincia a fare delle domande imbarazzanti e si aprono gli occhi.

ilpastonudo.it

Non solo un blog, ma un'associazione culturale che crea progetti per il consumo consapevole, e dalla parte dei piccoli produttori, per il cibo sano e di qualità ma a un prezzo accessibile, per una corretta informazione e il recupero delle buone pratiche. ilpastonudo.it sostiene la biodiversità, la diffusione dei semi antichi, e delle razze e culture autoctone, le tradizioni culinarie e alimentari rielaborate alla luce delle conoscenze attuali.



Le ricette con la pasta madre di ilpastonudo.it

I tempi di lavorazione e lievitazione della pasta madre sono piuttosto lunghi, ma su ilpastonudo.it ci sono varie ricette su come riutilizzare gli scarti con le quali si possono fare cose velocissime (questione di pochi minuti!).

Potete cercarle sul blog inserendo queste parole chiave nel box di ricerca in alto a destra:

- tortini di pasta madre
- crepes di pasta madre
- frittelle di pasta madre
- crumpets di pasta madre
- stranello alle mele