

I FORNAI D'ABRUZZO, "BASTA 'BUFALE' SUL PANE, E' ALIMENTO SANO E GENUINO"

16 Aprile 2019



ORTONA - Una delle principali cause non solo della tendenza a ingrassare ma anche di patologie più gravi, come il diabete, la depressione, la spossatezza, addirittura il cancro. Mai come in questi anni il pane e' stato messo sul banco degli imputati, in un mondo in cui vale più il fai da te che le ricerche scientifiche, dove ogni cittadino vuole sostituirsi ai medici. E anche ai panificatori, vista il gran numero di operatori abusivi.

Contro questa deriva informativa, ha inteso pertanto scendere in campo direttamente la Fiesa Assopanificatori Confesercenti d'Abruzzo, con il convegno "Alimentazione: l'importanza del Pane e dei Cereali", che si è svolto ad Ortona sabato scorso.

Nella consapevolezza che le "bufale" sul pane, rischiano di danneggiare un settore che in Abruzzo offre lavoro a migliaia di addetti.

"Non è assolutamente dimostrato che il pane sia responsabile nell'insorgere di tutto un insieme di disturbi, frutto soltanto di scarsa informazione. Probabilmente deriva tutto dalla facile riconoscibilità del Pane, forse per la sua diffusione, o forse perché semplicemente il pane e' buono", ha subito evidenziato Vincelao Ruocco, panettiere di San Vito Chietino, e vice presidente nazionale Assopanificatori, relatore del convegno assieme a Giuseppe Ciavolini, referente di zona di Fiesa Confesercenti Regionale d'Abruzzo, Antonio Pacella e Corrado Pierantoni, medici nutrizionisti, Attilio Di Sciascio, responsabile del progetto "Pane Biologico Abruzzese", Osvaldo Legnini, tecnologo alimentare e infine Lido Legnini, presidente vicario Camera di Commercio Chieti-Pescara.

Uno degli aspetti più rimarcati dagli esperti nel corso del convegno e' che il pane "e' un prodotto ricco di carboidrati complessi che apporta numerose proteine vegetali ed è quasi privo di grassi. È una buona fonte di vitamine del gruppo B e di minerali. È proprio per queste proprietà nutritive che gli esperti in Nutrizione definiscono il Pane un componente imprescindibile alla base della piramide nutrizionale".

Per non parlare poi della valenza culturale del pane, che rappresenta in tutti i continenti il vero cibo dell'uomo. La sua storia inizia con l'avvento dell'agricoltura e della stanzialità dei primi villaggi e spesso viene accompagnato con il formaggio, altra risorsa immancabile nelle tavole. I primi cereali utilizzati per la produzione del pane sembrano essere stati l'orzo (forse la più antica graminacea) ed il miglio.

È grazie alla casualità con cui gli antichi Egizi scoprirono il segreto della lievitazione, che inizia però la vita di quello che oggi possiamo definire pane, un impasto di farina, fatta di diversi tipi di cereali, acqua e sale. La Sicilia fu il granaio principale dell'antica Grecia ed in seguito dell'impero Romano, ed essa conservò il primato nella produzione del frumento durante tutto l'impero.

Ma furono i Romani a sostituire la macina in pietra azionata da schiavi o animali con il mulino, utilizzando l'acqua corrente come forza motrice, producendo decine di tipologie di pani. È con l'avvento del Cristianesimo, che il pane diventò l'alimento sacro per eccellenza, lo strumento della comunione eucaristica con la divinità. Il pane infatti da allora si spezzava e non si

tagliava. Si condivideva è univa le persone. Quando veniva impastato presentava una croce sulla cupola, mentre se cadeva a terra si raccoglieva e si baciava.

“Questo prodotto dell’artigianato – alimentare – ha detto ancora Ruoccolo – necessita di essere considerato nella dieta giornaliera dei bambini, degli atleti e nella giusta misura nella dieta di ogni cittadino. Ma il Pane va amato per goderne il profumo e per essere in grado consumarlo ottimizzando l’apporto nutritivo in ogni attività, anche quella sportiva”.

Il pane insomma, “fa parte del gruppo di alimenti alla base dell’alimentazione di tutte le civiltà, in virtù delle sue caratteristiche nutritive. Il valore del pane è immenso, per questo nulla va sprecato e bisogna dare a questo cibo il giusto prezzo; perché il pane non è tutto uguale e non ha mai fatto male a nessuno”.