Dal grano al pane

Cereali Farina Pane





Indice

Introduzione	2
Varietà di pani	3
Guida alla brochure	4
Storia	5
Dal grano al pane	8
I cereali: un miracolo della natura.	12
Specie di cereali	14
La cerealicoltura in Svizzera	
La cerealicoltura nel mondo	17
Dal contadino al produttore	18
Il mugnaio/la mugnaia	22
Il pane come mestiere	26
La varietà di pani:	
specchio della peculiarità svizzera	30
Il pane: sano per giovani e anziani	36
Il pane sempre e ovunque	40
Il pane nei miti e nelle usanze	44
Il pane nella politica	48
Il pane nell'arte	49
Detti famosi	50
I musei del pane e	
i vecchi mulini in Svizzera	54
Cos'è l'ISP?	55

Introduzione

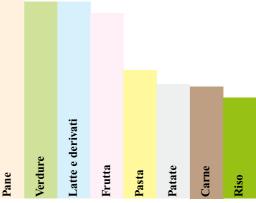
Il pane è il simbolo per antonomasia del nutrimento e sinonimo di lavoro, gioia di vivere, credo, speranza. Anche il pane, presente ogni giorno sulla nostra tavola, incarna tutti questi simboli.

Che il pane significhi anche sopravvivenza ce lo ricordano milioni di persone che ogni anno muoiono di fame, gli oltre 500 milioni di denutriti in tutto il mondo, le legioni di disoccupati, esseri umani che non possono saziarsi come noi, per i quali il pane prezioso rappresenta ancora l'essenza della vita.

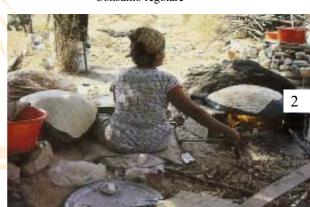
Due terzi della popolazione mondiale si nutre principalmente di cereali e prodotti derivati.

Consumo di alimenti in Svizzera

(dal Monitor sul pane Svizzera 2000)



89% 86% 86% 81% 56% 50% 49% 44% Consumo regolare



Varietà di pani

Più della metà dell'umanità, soprattutto in Africa e in Asia, usa i cereali non sotto forma di pane ma come base per pappe.

E dove lo si mangia, il pane è diverso da paese a paese. La schiacciata di grano fatta con pasta senza lievito costituisce l'alimento base nella zona che va dalla fascia nordafricana al Medio Oriente fino in Pakistan. In Messico per molti contadini l'alimento base è rappresentato soprattutto dalla tortilla, una focaccia di granoturco che accompagna tutti i pasti. In Afganistan, in India e in Tibet diversi tipi di focacce non vengono fatte cuocere nel forno ma vengono fritte nel grasso. Come in Europa, in tanti altri Paesi si è passati dalla focaccia originaria al pane di frumento e segale a lievitazione naturale e dal XIX secolo lavorato anche con il lievito.

Il pane in Svizzera: il pane svizzero

Sebbene il consumo di pane in Svizzera sia diminuito di circa un terzo dal 1955 (in aumento durante gli anni '90), rappresentiamo sempre il Paese del pane per eccellenza con le oltre 200 varietà di pane e panini preparati dai nostri panettieri.

Responsabili della diminuzione del consumo di pane in Svizzera sono soprattutto tre fattori:

- trasformazione delle abitudini alimentari e di vita
- una ricca offerta di alimenti (latte, verdura, carne, frutta)
- maggior potere d'acquisto in media dei consumatori e delle consumatrici.

Il consumo quotidiano di pane in Svizzera ammonta attualmente a circa 131 g per abitante; semplificando si può affermare che da noi si mangia più pane in campagna che in città e che gli uomini ne consumano più delle donne.

Nel mercato del pane è possibile riconoscere i più svariati modi di condotta che hanno richiesto nuovi tipi di pane, soprattutto i prodotti integrali, in particolare da consumatori e consumatrici che prestano particolare attenzione all'alimentazione.

Gli abitanti della Svizzera francese e del Ticino preferiscono i pani bianchi, quelli della Svizzera tedesca apprezzano il pane bigio e le varietà di pane nero.

Degno di nota è anche il fatto che oltre il 50% del consumo totale di pane in Svizzera è costituito dall'alimentazione fuori casa.

Consumo di pane in Svizzera

Svizzera tedesca: pani neri Svizzera occidentale e Ticino: pani bianchi



Pani normali 50%

Pani speciali 30%

Panini 20%

Guida alla brochure

La presente brochure fa parte del set didattico sul pane dell'Informazione Svizzera sul Pane (ISP). Rivolgendosi agli/alle allievi/e di scuola professionale e scuola media e agli adulti, funge da completamento alle altre due brochure per la scuola elementare e media-superiore.

Il set didattico sul pane contiene molte altre documentazioni, ausili per l'insegnamento e materiale didattico visivo che chiariscono agli interessati l'argomento «Dal grano al pane» ricco di sfaccettature.

Nel set didattico sul pane è previsto anche un manuale per i/le docenti, schede per fotocopie, informazioni sul mercato cerealicolo svizzero, manifesti e molto altro ancora.

L'appendice del manuale per i/le docenti contiene una lista di tutte le pubblicazioni.



Storia

Il pane nei secoli

Nell'età neolitica l'uomo cominciò a coltivare le piante. Ciò segna il passaggio dell'individuo da cacciatore nomade ad abitante del villaggio stanziale.

I ritrovamenti archeologici risalenti a questo periodo spostano la questione dell'origine dei cereali verso l'Asia anteriore, in modo particolare nei territori circostanti dell'odierno Iraq (Mesopotamia). In queste zone si seminano e si raccolgono cereali già da 12 000 anni.

In Europa centrale i cereali vengono coltivati solo da circa 6000 anni. Il pane più antico della Svizzera è stato trovato presso Twann e Montmirail e risale a oltre 5000 anni fa.

Presso gli Egizi il mestiere del panettiere era diffuso già 4800 anni fa e in Svizzera la figura dei panettieri è documentata all'anno 623.

Mentre nelle campagne, anche dopo il Medioevo, ci si alimentava soprattutto di pappe a base di cereali, nelle città il pane era inizialmente più diffuso. Per secoli predominò il pane fatto con pasta a lievitazione naturale, solo con la scoperta delle cellule di lievito nel XIX secolo, venne soppiantato dalla pasta lievitata nell'epoca moderna.

5

I ricercatori ritengono che anche l'arte del panettiere si sia sviluppata in diverse regioni 7000–8000 anni fa. I forni ritrovati in Asia Minore, risalenti a circa 7800 anni fa, confermano i reperti di pane rinvenuti in Svizzera (Twann e Montmirail), dimostrando anche che il pane veniva cotto già 5700 anni fa ed era di qualità sorprendente.

Dalle pappe alle focacce

Il graduale abbandono della caccia nell'età mesolitica a favore della forma produttiva dell'età neolitica è collegato anche con l'immigrazione di gruppi di popolazioni che introdussero la conoscenza della coltivazione delle piante come il frumento, l'orzo, il miglio e i legumi come anche l'allevamento di animali domestici. L'agricoltura, nella forma elementare di coltivazione a zappa e l'allevamento del bestiame diedero il via al fenomeno della stanzialità in villaggi più o meno permanenti.

Nei nostri territori la popolazione divenne stanziale circa 6000–7000 anni fa, costruì villaggi sulle rive dei laghi, dissodò le foreste e iniziò a coltivare i campi. Uno studio approfondito sulle abitudini di vita del neolitico condotto nella seconda metà del secolo ai laghi del Giura, Ergolzwil e nel bacino inferiore del lago di Zurigo ci hanno permesso di fare nuove scoperte sulle abitudini di vita degli uomini delle palafitte.

I cereali maturi venivano macinati sulla cosiddetta macina di pietra, cotti con acqua e mangiati come pappa. Con il tempo si produsse anche del pane che assomigliava al nostro pane vallesano, cotto nella cenere o in forni rudimentali.



Fare il pane diventa un mestiere

Presso gli Egizi, il mestiere del panettiere era diffuso già 4800 anni fa e attraverso i Greci e i Romani questa professione è giunta fino a noi. Soprattutto i Romani introdussero le panetterie nei territori celtici da loro colonizzati. In questo modo si concluse l'epoca in cui soprattutto le donne preparavano il pane nei forni comunitari del villaggio o nei piccoli forni domestici.

Il primo documento che testimonia il mestiere del panettiere in Svizzera risale all'anno 623. All'inizio dell'XI secolo i panettieri di alcune città europee cominciarono ad organizzarsi in corporazioni (vedere riquadro pagina 7).

Fino all'alto medioevo la «purea» e le pappe rappresentarono il pilastro dell'alimentazione umana. In città tuttavia questo ruolo lo aveva assunto già il pane: nel XV secolo a Basilea si mangiava mezzo chilo di pane pro capite al giorno. Oggigiorno il consumo di pane in Svizzera è di circa 131 g per abitante!

Qual è l'origine delle corporazioni?

L'origine delle corporazioni medioevali risale all'XI e XII secolo. Da corporazioni inizialmente religiose si svilupparono associazioni di categoria che, all'interno della corporazione, regolavano la qualità dei prodotti, il prezzo, i salari, il lavoro, la formazione e le controversie e che rappresentavano i loro interessi anche davanti alle autorità. Le corporazioni erano organizzate come un cartello e dal XIII secolo acquistarono anche forza politica nei territori a nord e a est del nostro Paese. A Basilea, Zurigo e San Gallo fu redatto uno statuto delle corporazioni.

Dopo la Guerra dei Trent'anni (1618–48) il mondo delle corporazioni cominciò parzialmente a declinare, sebbene alcune usanze di allora sono rimaste vive fino ad oggi, per esempio la Festa del Sechseläuten (letteralmente, rintocco delle sei) che si tiene in primavera a Zurigo.

Le corporazioni dei panettieri (fornaio) e dei mugnai sono tra quelle più antiche.

Dopo lunghi anni di apprendistato e di tirocinio, il mastro panettiere in erba doveva prestare giuramento all'ordinamento cittadino sul pane. Nella corporazione dei panettieri era vietato sottrarsi a vicenda la clientela, non osservare i giorni e i tempi prescritti per la cottura del pane, né vendere pane sotto peso e pane raffermo. Chi utilizzava il forno nei giorni di festa o produceva pane festivo al momento inopportuno

veniva punito severamente.

Pane per poveri e ricchi...

Antichi documenti testimoniano che, ad esempio, già intorno all'anno 1000 le panetterie dell'abbazia di San Gallo producevano diversi tipi di prodotti di panetteria: pane con o senza lievito, panini a ciambella o a forma di luna, panini all'uovo, pane tostato e cialde (ostie/pane per l'Eucarestia).

A partire dal XII secolo si diffusero pane di segale e pane nero, ma anche pane a base di frumento, spelta, orzo e avena.

Nel XVI secolo a Ginevra si conoscevano soprattutto tre tipi di pane: pane bianco per le persone molto ricche, pane semibianco per i ceti benestanti e pane grigio e bigio per la popolazione. Risalgono a questo periodo anche i primi tipi di pane fatto con miscele di farina. Nei periodi di cattivo raccolto e nelle regioni colpite da penuria, per sfuggire alla fame i cereali mancanti venivano spesso sostituiti con castagne, ghiande, frutta secca, radici o a volte addirittura segatura.

Fino alla carestia del XIX secolo, seguita dalla prima grande migrazione di massa, la fame fu un problema costante per molti abitanti della Svizzera.

8

Dal grano al pane

Origine e produzione di un alimento base tradizionale e il suo significato per la vita e la salute dell'uomo moderno



L'approvvigionamento dei cereali panificabili in Svizzera è stato definito nel 1929 nell'articolo 23bis della Costituzione federale, il cosiddetto «articolo sui cereali». Questo disciplinamento dei cereali panificabili è sorto sulla spinta delle necessità di approvvigionamento conseguenti alla Prima Guerra Mondiale, allo scopo di approvvigionare la popolazione con i prodotti alimentari di base in periodi di crisi o guerra. Sulla base della legislazione sui cereali, la Confederazione regolava la raccolta, lo stoccaggio e la trasformazione. Controllava inoltre l'importazione di cereali e accantonava le scorte per eventuali periodi di guerra o crisi.

Negli anni Novanta, nell'ambito delle nuove condizioni quadro, il Consiglio federale ha avviato una vasta riforma finalizzata ad assicurare all'agricoltura un posto nella moderna società industriale e dei servizi.

Il mercato cerealicolo liberalizzato

Nel 1998 il popolo e i Cantoni hanno approvato un nuovo articolo di validità limitata della Costituzione federale relativo ai cereali, rendendo così possibile l'ultimo passo verso la Politica agricola 2002, ovvero l'introduzione del libero mercato dei cereali indigeni a partire **dal 1º luglio 2001,** mediante l'abrogazione della precedente legislazione.

In seguito all'abrogazione del disciplinamento del mercato dei cereali panificabili, il mercato interno non distingue più fra cereali panificabili e cereali da foraggio. I cereali destinati al consumo umano e i cereali da foraggio costituiscono un unico mercato. A seconda della qualità, della domanda e dell'offerta, i cereali vengono destinati all'alimentazione umana o a quella animale. I prezzi alla produzione sono determinati dai prezzi sul mercato mondiale, dai dazi doganali, dall'offerta e dalla domanda interna. I prezzi dei cereali destinati all'alimentazione umana sono legati alla qualità e a causa della maggiore protezione alla frontiera sono leggermente più elevati rispetto a quelli dei



cereali da foraggio. Al fine di riorganizzare il mercato, produttori, centri di raccolta, commercianti e addetti alla trasformazione di primo e secondo livello si sono riuniti nell'organizzazione di categoria «swiss granum». «Swiss granum» promuove la coltivazione, la trasformazione e la vendita di cereali e semi oleosi nazionali e rappresenta i comuni interessi del settore davanti alle autorità. Grazie al monitoraggio delle superfici, alle valutazioni dei raccolti e alle indagini di mercato, «swiss granum» si impegna in favore della creazione di un mercato dei cereali trasparente: fissa le condizioni di raccolta e i prezzi indicativi dei cereali, elabora direttive per la coltivazione e sostiene la promozione delle vendite.

Il nuovo disciplinamento del mercato dei cereali consente inoltre di salvaguardare l'obiettivo di produrre il fabbisogno di cereali panificabili e da foraggio sul territorio nazionale, nella misura in cui ciò è consentito dalle disposizioni dell'OMC.

Per le aziende molitorie il nuovo disciplinamento del mercato dei cereali significa materie prime a prezzi più convenienti. Inoltre i prezzi interni sono per la maggior parte inferiori rispetto a quelli d'importazione. Con ciò viene meno l'incentivo finanziario alla macinazione di cereali d'importazione più economici.

Grazie alle nuove condizioni quadro, la coltivazione di cereali panificabili e da foraggio sul territorio nazionale potrà essere sostenibile. In futuro i cereali occuperanno i due terzi della superficie coltiva aperta.

Approvvigionamento in periodi di crisi

Per poter garantire l'approvvigionamento alimentare della popolazione del nostro Paese in periodi di crisi è necessario prendere dei provvedimenti momento opportuno. al L'intervento dello Stato è previsto solamente in casi estremi, qualora il mondo dell'economia non fosse in grado di fronteggiare l'emergenza con le proprie forze. L'offerta di prodotti alimentari, ad esempio, deve essere governata attraverso le importazioni e mediante l'impiego delle scorte obbligatorie e l'adattamento della produzione interna. Questo compito è svolto dal Settore alimentazione dell'Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese, che si occupa, con l'ausilio di complessi sistemi informatici, di individuare per tempo i segnali di eventuali crisi, di prendere i provvedimenti del caso e di proporre per tempo ai responsabili soluzioni ottimali.

La sicurezza alimentare, ad esempio, prevede un consumo pro capite giornaliero ridotto a 6700 chilojoule (circa 2300 chilocalorie), cioè un terzo in meno del normale. Tale consumo quotidiano, quando possibile, dovrebbe essere costituito per almeno l'8 per cento di proteine, per il 50 per cento di carboidrati e per il 15 per cento di grassi.



La qualità dei cereali dalla A alla Z

La genuinità della varietà, il peso, la quantità e l'eccedenza del raccolto eccetera vengono esaminati presso i centri di raccolta dei cereali. Anche l'Unione svizzera dei contadini, l'Associazione svizzera dei produttori di cereali, le scuole d'agricoltura e gli istituti di ricerca si occupano costantemente della qualità dei cereali, fornendo consigli agli agricoltori sulle colture cerealicole. I mulini controllano se i cereali e la farina fornita sono conformi alle norme della legge sulle derrate alimentari.

Anche la scuola professionale dei panettieripasticceri Richemont di Lucerna effettua i controlli delle farine. Sulla base di questi accertamenti,
integrati da test di cottura, vengono determinate le
miscele migliori di cereali e farina e vengono emanate le direttive per la lavorazione della farina. I
panifici industriali controllano la laboriosa produzione di pane industriale in laboratori interni di
loro proprietà. Inoltre l'Unione svizzera dei mastri
panettieri-pasticceri e i grandi distributori effettuano regolarmente ulteriori controlli sul pane. Il pane
viene quindi analizzato e valutato secondo le sue
caratteristiche interne ed esterne. Per finire i laboratori cantonali esaminano il peso e il contenuto
d'acqua nel pane.





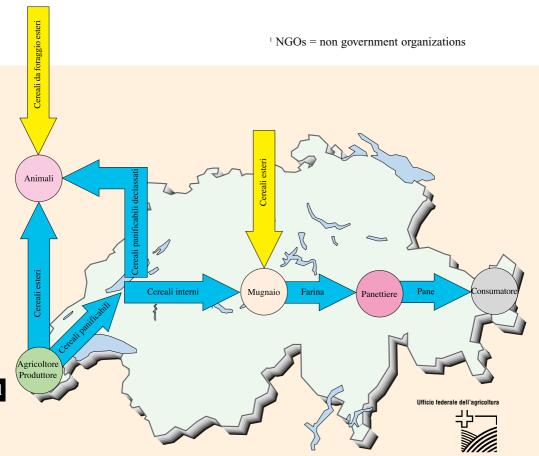


Politica di sviluppo

Spesso ci si domanda come mai le eccedenze della produzione di cereali panificabili non vengano esportate nei Paesi del Terzo Mondo afflitti dalle carestie. Molte persone sono convinte che in questo modo si eviterebbero le perdite economiche legate al declassamento in foraggio delle eccedenze, compiendo allo stesso tempo un'azione umanitaria.

Riflessioni di questo tipo sono errate e non corrispondono a una vera strategia politica di sviluppo. I generi alimentari di base necessari vanno prodotti in loco, anziché degradare i Paesi del Terzo Mondo a semplici destinatari delle eccedenze agricole dei Paesi industrializzati. Molto più sensato è un tipo di aiuto che pro-

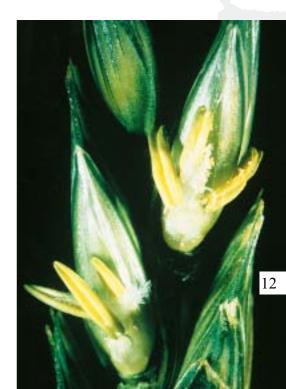
muova l'autoapprovvigionamento: l'aiuto allo sviluppo. Nel caso in cui, in una situazione di crisi, siano necessari dei generi alimentari, le organizzazioni umanitarie acquistano per quanto possibile i generi alimentari tradizionali della regione e li consegnano nelle zone colpite da carestie o catastrofi naturali. L'ente responsabile degli aiuti alimentari svizzeri è la Direzione dello sviluppo e della cooperazione (DSC) del Dipartimento federale degli affari esteri. In collaborazione con organizzazioni governative, non governative (ONG) e caritatevoli, la DSC coordina queste consegne di prodotti alimentari; un team di specialisti fa in modo che gli aiuti giungano a destinazione in modo rapido, efficiente e privo di ostacoli burocratici.



I cereali: un miracolo della natura

In biologia i cereali appartengono alla famiglia delle graminacee. Da quando l'uomo scoprì il valore nutritivo dei frutti del loro gambo, queste piante di origine selvatica vennero in seguito coltivate, incrociate e sviluppate in modo sistematico. I cereali sani crescono bene solo su un suolo biologicamente attivo e ricco di microrganismi, il che presuppone una tecnica di coltivazione adeguata.

In Svizzera i cereali più usati per la produzione del pane sono il frumento, la spelta e la segale. Attualmente l'interesse della ricerca scientifica si è di recente rivolto in particolare anche verso quelle specie di cereali e metodi di coltivazione con i quali si potrà rinunciare sempre più alle sostanze per stimolare la crescita (concimi in commercio) e quelle chimiche per debellare le malattie (fitofarmaci). In questo modo si avrà maggior rispetto per l'ambiente.



I reperti di pane dell'età neolitica

Sulla base di chicchi fossili, analisi polliniche e ritrovamenti di utensili, la ricerca archeologica ha potuto dimostrare che sul territorio dell'odierna Svizzera (soprattutto nell'Altipiano e nel Vallese), i cereali venivano coltivati già 6000 anni fa. A Twann e Montmirail sono stati rinvenuti reperti di pane risalenti a circa 5700 anni fa: testimonianza della più grande rivoluzione dell'umanità e del passaggio dalla cultura della raccolta di erbe selvatiche e della caccia alle società che praticavano la coltivazione dei campi ed alla stanzialità dell'uomo.

Probabilmente i cereali furono introdotti nel nostro Paese da immigrati provenienti dal sud e dall'est. Nel Vicino Oriente (Egitto, Palestina, Mesopotamia), questo livello culturale era stato raggiunto 12 000 anni prima. Nel corso dei secoli, fino al Medioevo, i cereali venivano consumati come purea (pappa) o cotti come focaccia.

La fascia dell'Altipiano giurassiano che va da Ginevra a Sciaffusa

In linea di massima in tutto il territorio svizzero è possibile coltivare cereali fino a circa 1200 m sul livello del mare. Tuttavia nelle aree collinari e montuose, il frumento attecchisce meno. Nel corso del XVI secolo il cambiamento strutturale dell'agricoltura portò ad una divisione regionale del lavoro. I territori montuosi e prealpini limitarono la coltura cerealicola a favore dell'allevamento di bestiame e dell'alpicoltura poiché i fertili campi dell'Altipiano da Ginevra a Sciaffusa erano risultati e sono tuttora più idonei alla coltivazione di frumento, orzo, avena e mais. E questa situazione vale a tutt'oggi. Il vero granaio del nostro Paese è il Canton Vaud con circa un quarto dell'intera superficie svizzera destinata alla coltivazione di cereali panificabili. In Svizzera ogni anno vengono raccolti circa 1.1 milioni di tonnellate di cereali:

2004: 559 565 t di cereali panificabili (frumento, segale, spelta, farro, miscela) su 89 849 ha

2004: 538 200 t di cereali da foraggio (orzo, avena, mais, triticale, miscela) su 71 904 ha





Le nostre specie di cereali principali sono (da sinistra a destra): frumento, spelta, segale, orzo distico e orzo comune, avena.

I nostri principali tipi di frumento (Raccolte 2004)					
Tipo	Percentuale	Classe di qualità			
1	The Latter	The state of the state of			
Runal	13%	Тор			
Titlis	11%	Тор			
Segor	2%	Тор			
Arina	26%	TP NO.			
Zinal	17%	I			
Greina	3%	Leading			
Levis	8%	II			
Galaxie	6%	II			
Apache	3%	II			
Pegassos	2%	III			
Altri tipi	9%	Top / I / II / III /			
W. F.	W. Colon	Biscuit			

In Svizzera la segale, l'orzo e il mais, con limitate proprietà di cottura, vengono utilizzati principalmente come foraggio per gli animali. Nel nostro Paese il grano duro, il cereale per la produzione delle paste alimentari, non viene coltivato bensì importato in gran parte da oltreoceano.

In Svizzera vengono coltivate otto specie principali di cereali:

Frumento: cereale primario per la produzione del pane. Predilige un clima caldo e non troppo secco. Originariamente nasce in Transcaucasia da un incrocio di diverse piante selvatiche. Il frumento panificabile coltivato su una superficie del nostro territorio di circa 100 ha viene utilizzato per la produzione di svariati tipi di pane e pasticceria grazie alla sua ottima proprietà di cottura.

• Segale: cerale relativamente semplice, attecchisce ovunque ma viene coltivato solo di rado. Per la produzione di pani di pura segale, gli impasti devono essere lievitati ulteriormente ➤ lievito naturale. Quanto più alta è la percentuale di segale, tanto più saporiti sono i pani.

Spelta: chiamata anche grano, cereale principale fino al XIX secolo, ancora oggi coltivata nell'Emmental e nelle zone collinari dell'Argovia superiore, dell'Argovia e di Lucerna. La spelta è un tipo di cereale molto antico, è un antenato del frumento ed è particolarmente adatta per la produzione di torte basse come il panpepato e il biber.

• Orzo: principale cereale da foraggio

• Mais: importante come cereale da foraggio

 Triticale: nuova specie di cereale, cereale da foraggio (ibridazione tra frumento e segale)

• Avena: tra i cereali da foraggio è il meno importante, utilizzato come müesli

Farro: il farro è un'antica varietà di cereale simile alla spelta e alla
piccola spelta, molto resistente alle malattie e non molto esigente
per quanto concerne la ricchezza del suolo in elementi nutritivi.
La sua coltivazione è molto limitata.

Una spiga di grano consiste di spighette il cui numero varia tra 20 e 32. Su ognuna di queste spighette ci sono, a seconda della specie, da 2 a 5 corpi. Anche il tempo influisce sul numero dei chicchi.

In base al periodo di semina, si distinguono il frumento primaverile (seminato in marzo) e il frumento autunnale (seminato in ottobre), entrambi qualitativamente pregiati.

Superficie svizzera coltivata a cereali

Sviluppo della superficie svizzera coltivata a cereali espressa in ettari

=		1970	1980	1990	2000	2003	2004
2	Frumento	89900	85300	97090	94110	84449	85734
1	Segale	12600	8100	3 4 5 0	3 640	1990	1680
3	Spelta (chicco)	7600	5100	2610	1470	1766	2249
<u>-</u>	Farro ²	0	0	0	0	181	163
3	Miscela ¹	700	200	110	40	254	23
	Totale	110800	98700	103 260	99260	88 640	89849
				27.7		W.	
70	Orzo	40900	46 100	60040	45 740	39392	37401
8	Triticale	0	0	10480	10310	12918	12400
	Avena	8 100	11100	10430	5070	4424	3028
Z T	Miscela ¹	2500	700	230	290	344	258
CICall	Mais da granella	9300	20400	27370	22010	21128	18817
	Totale	60800	78300	108550	83 420	78 206	71904
		Miscela ¹ Totale Orzo Triticale Avena Miscela ¹	Frumento 89 900 Segale 12 600 Spelta (chicco) 7 600 Farro² 0 Miscela¹ 700 Totale 110 800 Orzo 40 900 Triticale 0 Avena 8 100 Miscela¹ 2 500	Frumento 89 900 85 300 Segale 12 600 8100 Spelta (chicco) 7 600 5100 Farro² 0 0 Miscela¹ 700 200 Totale 110 800 98 700 Orzo 40 900 46 100 Triticale 0 0 Avena 8100 11 100 Miscela¹ 2500 700	Frumento 89 900 85 300 97 090 Segale 12 600 8100 3450 Spelta (chicco) 7600 5100 2610 Farro² 0 0 0 Miscela¹ 700 200 110 Totale 110 800 98 700 103 260 Orzo 40 900 46 100 60 040 Triticale 0 0 10 480 Avena 8100 11 100 10 430 Miscela¹ 2500 700 230	Frumento 89 900 85 300 97 090 94 110 Segale 12 600 8100 3450 3640 Spelta (chicco) 7 600 5100 2610 1470 Farro² 0 0 0 0 0 Miscela¹ 700 200 110 40 Totale 110 800 98 700 103 260 99 260 Orzo 40 900 46 100 60 040 45 740 Triticale 0 0 10 480 10 310 Avena 8100 11 100 10 430 50 70 Miscela¹ 2 500 700 230 290	Frumento 89 900 85 300 97 090 94 110 84 449 Segale 12 600 8100 34 50 36 40 1990 Spelta (chicco) 7600 5100 2610 1470 1766 Farro² 0 0 0 0 181 Miscela¹ 700 200 110 40 254 Totale 110 800 98 700 103 260 99 260 88 640 Orzo 40 900 46 100 60 040 45 740 39 392 Triticale 0 0 10 480 10 310 12 918 Avena 8100 11 100 10 430 50 70 44 24 Miscela¹ 2500 700 230 290 344

¹ Una miscela di frumento e segale. Si intende la segale con una percentuale di peso di frumento inferiore al 50%. Il frumento con una percentuale di peso superiore al 10% di segale vale come miscela.

Sostanze tossiche nei cereali?

Anche il suolo, come l'aria e l'acqua, subisce in misura più o meno marcata gli influssi dei gas di scarico provenienti da automobili, impianti di riscaldamento, impianti industriali e inceneritori, concimi e fitofarmaci, Sostanze tossiche come ad esempio i metalli pesanti (cadmio, piombo e mercurio) e gli insetticidi, possono depositarsi anche sulla e nella scorza esterna dei cereali ed hanno un effetto tossico solo se assunte regolarmente dall'organismo e in dosi massicce. Dagli studi effettuati in questo campo risulta che le tracce di questi elementi nei cereali sono inferiori ai valori limite ammessi e quindi non costituiscono una minaccia per l'organismo umano. Praticamente inesistente in Svizzera è la contaminazione microbica del pane.

Superficie coltiva aperta in	Svizzera 2004
Cereali panificabili	89800
Cereali da foraggio	71 900
Patate	13300
Barbabietole da zucchero	18600
Colza (per olio alimentare)	15800
Granoturco da silo e verde	42400
Altre colture	29500
Totalo	281300

² Nuovo dal 2003.

La cerealicoltura nel mondo

Anche su scala mondiale il cereale principale è il frumento, sia per estensione delle superfici coltivate, sia per l'entità dei raccolti. In qualsiasi parte del mondo e in ogni momento dell'anno si semina o si raccoglie frumento.

Il frumento primaverile e il frumento autunnale: queste due varietà di frumento non differiscono né per l'aspetto né per le caratteristiche botaniche. Il frumento autunnale deve essere seminato in autunno poiché la formazione e la germinazione delle spighe hanno bisogno di un colpo di freddo. La varietà marzolina viene invece seminata in primavera. Grazie al suo ciclo vegetativo più lungo, il frumento autunnale dà raccolti più copiosi rispetto al frumento primaverile. Attualmente in agricoltura domina una tendenza alla semina autunnale nonostante i rischi di danni derivanti dalle rigide temperature invernali.

Gli USA e il Canada sono i maggiori esportatori di frumento, un vero e proprio «granaio del mondo». I Paesi importatori ed esportatori dipendono l'uno dall'altro e collaborano all'interno di organizzazioni internazionali, in particolar modo nel Consiglio Internazionale del Grano con sede a Londra.

Negli ultimi quarant'anni la produzione cerealicola mondiale è aumentata in percentuale maggiore rispetto alla popolazione mondiale. Le cifre del costante incremento della produzione cerealicola mondiale non specificano tuttavia la situazione alimentare nelle singole parti del mondo, nelle regioni e nei Paesi. In base all'incremento demografico esistono in parte differenze sostanziali relative all'aumento della produzione agricola e di altri fattori. Anche i lunghi periodi di siccità che spesso si verificano in alcuni Paesi, soprattutto in Africa, incidono negativamente sulla produzione di generi alimentari pro capite della popolazione. Da alcuni anni, a livello mondiale la produzione di cereali panificabili è leggermente in calo.

Nel 2004 il raccolto mondiale di grano è stato di circa 623 milioni di tonnellate.

La ricerca nel campo della coltura delle piante

L'ingegneria genetica può essere integrata ragionevolmente nella coltivazione delle piante. In questo modo è possibile ridurre soprattutto il dispendio di tempo e i costi di coltura.

L'ingegneria genetica è un ramo della biotecnologia che abbraccia tecniche e metodi che permettono di isolare, analizzare e combinare nuovamente il codice genetico (DNA). Con l'ingegneria genetica si sono moltiplicate le possibilità di mutare, in maniera mirata, le informazioni ereditarie e di sfruttarle dal punto di vista economico.

Grazie a questa tecnica è possibile, ad esempio, isolare il gene della resistenza alle malattie dalla pianta A per introdurlo nella pianta B. In questo modo si otterrà, in modo mirato e rapido, una pianta molto produttiva e con una predisposizione minore alle malattie rispetto ad una pianta ricavata da un innesto tradizionale.

A tutt'oggi (2005) in Svizzera la coltivazione di piante geneticamente modificate a scopi commerciali non è ancora stata autorizzata.

Dal contadino al produttore

Circa il 4% della popolazione svizzera è costituita da agricoltori i quali, in qualità di imprenditori autonomi, coltivano e amministrano circa la metà della superficie coltivabile del nostro Paese con l'ausilio di macchinari moderni. In questo modo apportano un rilevante contributo per il nostro approvvigionamento alimentare e per la conservazione del nostro spazio vitale e di riposo!

Sono circa 20 000 gli agricoltori che coltivano i cereali panificabili su un'area di circa 90 000 ha. Grazie alle nuove colture e ai metodi di produzione più avanzati, si è riusciti a migliorare la qualità dei cereali e ad aumentare la produttività del terreno. I produttori svizzeri coprono di gran lunga il nostro fabbisogno con una produzione annua di 500 000 – 550 000 tonnellate di cereali panificabili. Tuttavia, per motivi dettati dalla qualità (soprattuto cereali biologici o frumento per la fabbricazione di biscotti) vengono tuttora effettuate importazioni, seppure di lieve entità.

Il mestiere del contadino esiste da quando l'uomo è diventato stanziale, cioè da quando cominciò a coltivare in modo sistematico la terra, a strutturare i campi e a coltivare cereali e altre piante.



Falciola e correggiato: utensili ormai in disuso

Partendo da utensili semplici, col passare degli anni il contadino ha sviluppato apparecchiature sempre più idonee. Inizialmente, prima di seminare manualmente i cereali e abbandonarli alla loro crescita, la terra veniva dissodata con l'aratro tirato prima dagli uomini e poi dagli animali. La falciola, con cui veniva tagliato a mano



il grano maturo, fu inventata circa 12000 anni fa nel Vicino Oriente. La falce arrivò nel tardo Medioevo e semplificò il lavoro.

Nell'entroterra i cereali mietuti venivano legati in covoni e distesi sui campi; nel territorio alpino venivano appesi in fasci e lasciati essiccare per poi essere trasferiti sull'aia con l'aiuto di carri trainati da buoi o cavalli. Con l'uso dei correggiati e successivamente dei ventilabri, il grano veniva accuratamente separato dalla paglia. Oggi le falciole e i correggiati sono utensili ormai in disuso. Negli ultimi 150 anni anche l'agricoltura si è meccanizzata e razionalizzata. Nella seconda metà del XIX secolo presero sempre più piede, soprattutto negli USA, macchine agricole che inizialmente venivano ancora trainate da cavalli e in seguito azionate da macchi-

ne a vapore e infine da motori a scoppio. Dal 1950 per la mietitura vengono utilizzate le mietitrebbiatrici combinate che con un solo passaggio mietono e trebbiano. Per arare e seminare si hanno oggi a disposizione macchinari modernissimi.

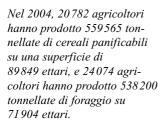
La cerealicoltura

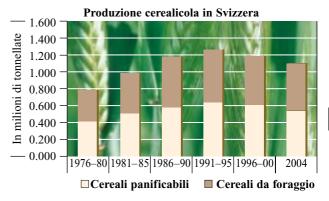
Dalla semina al raccolto passano quasi dieci mesi. I cereali sani possono crescere solo nell'ambito di un ciclo naturale incontaminato. A riguardo il contadino sfrutta tutta la sua conoscenza per lasciare intatta la fertilità e la forza produttiva del suolo. All'inizio stabilisce da solo come disporre del suo terreno; tuttavia anche un'accurata analisi del mercato in relazione all'offerta e alla richiesta influenzerà sicuramente la sua decisione.

Sempre più produttori coltivano i loro cereali seguendo le direttive della Produzione Integrata (PI) o quelle ancora più restrittive dell'agricoltura biologica (coltura biologica). Dal 1992 la Confederazione applica degli strumenti di controllo a favore di tecniche di coltivazione ecologiche: i contadini ricevono contributi per prestazioni non legate alla produzione, ad esempio l'ampio utilizzo di pascoli ed aree cerealicole e per la messa a riposo delle superfici coltivate (maggese). Ciò determina una riduzione della produzione che implica un ribasso dei prezzi in caso di valutazione della sovrapproduzione, ma che in fondo salvaguarda la libertà di produzione dei contadini. L'offerta e la domanda del libero mercato internazionale incidono fortemente anche sul settore cerealicolo svizzero.

Tre metodi di coltivazione

- Per coltivazione tradizionale e intensiva si intende la coltivazione tramandata di generazione in generazione, che negli ultimi cinquant'anni si è contraddistinta per il suo significativo incremento nella produzione. Lo sfruttamento del suolo per la coltura delle piante è stato intensificato grazie all'impiego di specie migliori, ad una concimazione più intensiva, all'uso di fitofarmaci e ad una tecnica di coltivazione in genere migliore.
- La produzione integrata (PI) è una forma di coltivazione di cui ci si avvale per garantire un rispettoso rapporto con la natura e l'ambiente. Essenziali sono la conservazione della varietà delle specie e della fertilità del suolo, un'adeguata rotazione delle colture, un impiego ridotto di concimi e fitofarmaci e un allevamento del bestiame rispettoso delle esigenze delle specie. La produzione integrata segue le direttive di organizzazioni specializzate che vengono comunque controllate dall'Ufficio federale dell'agricoltura.
- La coltivazione biologica (BIO) è la forma di produzione più ecologica. Al contrario della produzione integrata bandisce l'utilizzo di concimi chimici di sintesi e di fitofarmaci. La lotta contro gli insetti viene attuata, come in passato, con raschiatoi agricoli o manualmente. La coltivazione cerealicola è pronta a prendere in considerazione raccolti naturali più modesti e sopravviverà anche senza gli interventi dell'ingegneria genetica.





L'agricoltore: un moderno imprenditore

E' ormai passato il tempo in cui quello del/della contadino/a era considerato un mestiere antiquato. L'agricoltore moderno è un imprenditore a tutti gli effetti con una mentalità elastica che non si occupa solo dell'aspetto economico ma che è sempre più impegnato sul fronte ecologico. Aumenta così l'esigenza di personale specializzato nel settore agricolo dal momento che tali figure operano sul campo minato dell'economia, ecologia e progresso.

Oltre al piacere di stare a contatto con la natura, le piante e gli animali, una sana e robusta costituzione fisica e abilità manuali, ai contadini del futuro sono richieste anche conoscenze tecniche, spirito imprenditoriale, determinazione, senso di responsabilità e avvedutezza.

Politica agricola

Negli ultimi anni il livello di autoapprovvigionamento di cereali panificabili e da foraggio della Svizzera è aumentato e si è verificata addirittura una sovrapproduzione. In passato lo sfruttamento di tali eccedenze costituiva un notevole dispendio economico per la Confederazione; dal 1995 questi costi sono a carico dei produttori.



- La cerealicoltura non è sottoposta né al contingentamento (limitazioni quantitative) come altri prodotti agricoli quali latte, zucchero e colza), né a grandi fluttuazioni di prezzo (ad es. carne). Entrambi questi fattori impediscono un incremento del quantitativo di produzione nella maggior parte dei settori dell'agricoltura.
- Nella coltivazione delle piante l'aumento del raccolto negli ultimi decenni ha liberato, a parità di produzione, svariati ettari di superficie!
- Si registra un incremento produttivo nel settore del bestiame, che ha portato ad una offerta eccessiva sul mercato e di recente ad una riduzione dei capi di bestiame. Pertanto sono state necessarie meno aree per la coltivazione di cereali da foraggio ed anche in questo caso restano molte aree libere!
- Inoltre l'aumento del raccolto è dovuto anche al progresso tecnologico.

La Confederazione ha quindi completato il suo strumentario non solo per favorire la cerealicoltura ma, in casi di emergenza, anche per limitarla o creare uno stimolo che porti a forme di produzione ecologiche.

Inoltre dal 1991 i campi vengono sottratti alla coltivazione e messi a riposo come aree di compensazione ecologica e maggesi. Le minori entrate degli agricoltori colpiti da questo provvedimento vengono risarcite in modo adeguato dalla Confederazione.

In seguito all'approvazione dell'articolo sui cereali nella votazione del 29 novembre 1998, l'intera regolamentazione federale è stata soppressa. A partire dal 30 giugno 2001 il settore cerealicolo deve proporsi sul libero mercato.



Il mugnaio / la mugnaia

Posizione chiave tra l'agricoltore e il/la panettiere/a

Nelle favole e nei canti popolari si parla spesso di garzoni di mugnai e di belle mugnaie. Già 5000 anni fa i nostri antenati macinavano i cereali manualmente con due pietre. Un secolo circa prima di Cristo si cominciò ad utilizzare la forza dell'acqua e dall'XI secolo anche la forza del vento. Nel 1798 comparve il primo mulino azionato da una macchina a vapore. Nel 1834 l'ingegnere svizzero Sulzberger costruì il primo laminatoio a cilindri

Oggi il lavoro del/della mugnaio/a rispecchia l'alto livello tecnologico della nostra società.

Il loro compito principale è quello di controllare il processo di trasformazione dei cereali panificabili in farine. Ogni anno presso le circa ottanta industrie molitorie vengono lavorate circa 460 000 tonnellate di cereali panificabili. Subito dopo il raccolto vengono analizzate le caratteristiche di macinatura e di cottura dei cereali. In seguito vengono puliti, asciugati, macinati e miscelati in diversi tipi di farine e consegnati alle panetterie per mezzo di autosili o in sacchi.

Se il cereale non è di prima qualità è impossibile preparare un buon pane. Altrettanto importante dopo il raccolto è il processo di lavorazione del frumento, della segale o della spelta. Il/la mugnaio/a è responsabile della qualità delle farine. Con il progresso tecnologico della nostra società questo lavoro di antica tradizione si è radicalmente trasformato.



Dalla macina al laminatoio

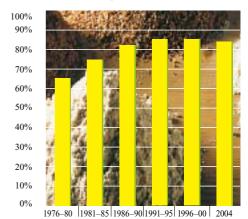
I ritrovamenti di Twann, risalenti all'erà neolitica, testimoniano che i nostri antenati frantumavano cereali tra due pietre già 5000-6000 anni fa. Ne mettevano una manciata su una base di pietra, li pestavano e li macinavano con un matterello, effettuando dei movimenti rotatori. Era necessario un lavoro di due ore e circa 15 passaggi per ottenere circa 250 g di farina. In seguito i Romani scoprirono come semplificare il processo di macinatura utilizzando due macine piatte e sovrapposte a forma di ruota e muovendo quella superiore. A partire dal 1000 a.C. circa, per questo faticoso lavoro fino ad allora svolto dall'uomo e dagli animali, si cominciò a sfruttare la forza dell'acqua e dal secolo XI anche del vento. Nel 1786 fu introdotto il primo mulino azionato dalla macchina a vapore. Nel 1834 l'ingegnere svizzero Sulzberger costruì il primo laminatoio a cilindri, con il quale il prodotto da macinare viene fatto passare attraverso diversi cilindri azionati dalla forza pneumatica che lo raffinano progressivamente.

L'ubicazione dei mulini in prossimità di ruscelli e fiumi

In origine l'ubicazione del mulino dipendeva dalla forza di trazione per una macinatura meccanica che in Svizzera era rappresentata principalmente dalla forza idraulica. Pertanto piccoli e grandi mulini furono costruiti presso i corsi d'acqua. I vecchi mulini costituiscono ancor oggi un'attrazione per grandi e piccini presso il Museo Mühlerama, un museo con un vecchio mulino industriale, esposizioni permanenti e itineranti sull'industria molitoria (vedere pag. 54). Nei Paesi industrializzati non si costruiscono quasi più mulini nuovi a causa della sovracapacità produttiva mondiale nel campo dell'industria molitoria, mentre vengono modernizzati quelli già esistenti. A partire dagli anni Settanta l'industria molitoria si è concentrata prevalentemente nei Paesi in via di sviluppo.

Lavorazione dei cereali panificabili in Svizzera

Percentuale della macinatura complessiva nazionale dei cereali panificabili



Nel 2004, 76 mulini artigianali hanno trasformato 460 480 tonnellate di grano tenero in farina destinata alla produzione di pane.



Dai cereali alla farina

I cereali consegnati dagli agricoltori vengono puliti e immagazzinati nei grandi sili delle industrie molitorie. Prima di poter procedere nella lavorazione, i cereali vengono inumiditi, a seconda della specie, per un tempo massimo di 36 ore poiché il prodotto da macinare deve presentare un contenuto di umidità che permetta una perfetta separazione della scorza del chicco dalla farina.

Nel laminatoio i chicchi vengono fatti passare attraverso due cilindri a due velocità diverse, vengono quindi sottoposti a pressione e sfregamento. Per aprire i chicchi si utilizzano cilindri molto scanalati, mentre per i passaggi successivi sono sufficienti cilindri sempre meno scanalati fino a quelli piatti.

Nel buratto piano, che funziona secondo il principio del setaccio, i prodotti da macinare vengono lavorati a seconda del loro livello di macinazione. Il buratto piano meccanico sostituisce un gran numero di setacci poiché è possibile sovrapporre vari setacci con maglie di diverse grandezze. Il prodotto da macinare viene qui separato in semole, semolini e farine.

Nella macchina per la pulitura del semolino, si eliminano le parti di guscio del cereale ancora presenti e successivamente il prodotto viene classificato in base alla specie di cereale ed alla grandezza. Infine le diverse qualità di farina vengono miscelate in miscelatori o in magazzino per formare i diversi tipi di farina, che in seguito vengono confezionati e spediti. A questo scopo si utilizzano camion speciali dai quali la farina viene pompata direttamente nei silos delle panetterie.

La qualità delle farine è molto importante e per questo motivo i/le mugnai/e effettuano, contemporaneamente al proprio lavoro, continue analisi delle farine in laboratorio.

Una professione moderna

Oggi come oggi i/le mugnai/e non sono più sottoposti ad un faticoso lavoro fisico. I mulini moderni sono costituiti da diversi elementi trasportatori collegati ad un sistema automatico. I mugnai professionisti si avvalgono dell'ausilio di sistemi elettronici di regolazione e di controllo per il comando dei complessi processi di lavorazione.

Ai giovani che desiderano intraprendere la professione di mugnaio/a, oltre che un buon rapporto con la natura, si richiede soprattutto un interesse per macchine ed impianti, per le problematiche biologiche e i generi alimentari. Ciò implica anche il piacere ai processi logici, la disposizione al lavoro pratico e l'inclinazione al pensiero analitico e all'osservazione.

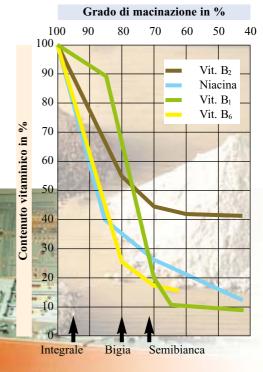
I mugnai professionisti svizzeri sono molto richiesti anche all'estero.

Perché rivitaminizzare?

Ogni chicco di grano è formato dal nucleo farinoso, dal germoglio e dalla scorza. Il nucleo fornisce soprattutto amido e proteine. Le vitamine, i sali minerali e le fibre alimentari si trovano nel germoglio e nella scorza. Nelle farine chiare queste parti del chicco vengono eliminate parzialmente o del tutto ed in questo modo vanno perse anche le preziose sostanze nutritive. Per sopperire a tale perdita le farine bianche o semibianche vengono in parte rivitaminizzate. Attualmente l'arricchimento delle farine con

acido folico, una vitamina del gruppo B, oltre al naturale contenuto del chicco (vitaminizzazione), è fortemente messo in discussione in tutto il mondo. Dal 1998 negli USA tutte le farine vengono arricchite con acido folico dopo che numerosi studi hanno dimostrato che una maggiore assunzione di acido folico prima e durante la gravidanza riduce drasticamente la frequenza delle malformazioni alla colonna vertebrale e al cervello (deficit delle condotte neuronali) nei neonati. In Svizzera la legge sulle derrate alimentari lo consente, anche se a tutt'oggi l'arricchimento delle farine è poco praticato. Nel prossimo futuro si potrebbe tuttavia riaprire il dibattito circa la vitaminizzazione con l'acido folico dei generi alimentari sulla base delle ultime conoscenze che dimostrano come un ottimale apporto di acido folico possa prevenire l'arteriosclerosi e quindi limitare l'insorgenza degli infarti cardiaci.

Tipo di macinazione e contenuto vitaminico della farina



Il pane come mestiere: il/la panettiere/a

Panettiere/a: un mestiere ricco di tradizioni

Quando gli altri dormono ancora i/le panettieri/e sono al lavoro già da un pezzo per preparare il pane quotidiano per le/i loro clienti.

Grazie all'impiego di moderne tecnologie, la produzione viene oggi distribuita nelle diverse ore della giornata e il pane viene sfornato a seconda della richiesta.

La professione del panettiere è quasi l'unica che nel corso dei secoli è rimasta fedele alla tradizione. In molte cittadine svizzere esistono ancora oggi le case delle corporazioni dei fornai (panettieri) risalenti al Medioevo a testimonianza della grande considerazione data a questo antico mestiere.

Oggi l'impasto non viene più preparato, foggiato e infornato manualmente, ma con l'ausilio di modernissimi impianti comandati da microprocessori. Tuttavia oggi come ieri i/le panettieri/e sono ancora responsabili del processo di lavorazione e nelle oltre 2800 panetterie artigianali e industriali della Svizzera la produzione del pane è rimasta un'arte consolidata nonostante l'impiego della tecnologia.

Con sostanze naturali quali farina, acqua, sale e lievito o pasta a lievitazione naturale e altri ingredienti come ad esempio noci, frutta o semi, il/la panettiere/a produce in varietà sempre nuove il nostro alimento base più importante: il pane.

I requisiti necessari per lo svolgimento del lavoro creativo e scrupoloso dei panettieri e dei/delle panettieri/e-pasticceri/e sono fantasia e abilità manuale, oltre a conoscenze in campo economico ed un orecchio pronto a captare le esigenze in continua evoluzione dei consumatori e delle consumatrici.



Il pane esiste da circa 8000 anni. Agli inizi dell'era neolitica la farina con i chicchi e l'acqua venivano mescolati e lavorati in forme più o meno sferiche, che venivano abbrustolite per garantire una migliore conservazione e rielaborate successivamente secondo il bisogno. Più tardi quegli stessi impasti venivano cotti sotto la cenere e nell'epoca storica successiva il composto veniva versato su pietre riscaldate al fuoco. Si cominciò infine a cuocere in madie impasti di pane tondeggianti, in seguito l'impasto veniva messo sotto le cosiddette campane di cottura: tali forni rudimentali erano molto diffusi nei Balcani, nell'Italia settentrionale e nel Ticino.

La vera cottura dei pani piatti nei forni avvenne solo nella fase di sviluppo successiva e si manifesta in molte varianti:

- I primi forni a volta risalgono ad oltre 4500 anni fa e consistevano in una superficie lastricata ed una copertura a volta per tutta la lunghezza.
- · I Germani utilizzavano forni sotterranei.
- Il forno cilindrico egizio era composto da un forno inferiore per far fuoco e un forno superiore per cuocere.
- I forni a forma di cupola erano noti nel Vicino Oriente e ai nostri abitanti delle palafitte, vennero sviluppati dai Romani e poi utilizzati anche per i forni collettivi dei nostri villaggi.



Dalla madia in legno ai forni con nastri trasportatori

Nel Medioevo il panettiere riponeva nel forno l'impasto in una madia (spesso un albero incavato) e lo impastava con la forza dei muscoli. L'impasto veniva poi tagliato con un coltello, pesato e foggiato a mano in pagnotte. Il panettiere le «spingeva» con una pala nel forno dove prima veniva acceso il fuoco e la cenere veniva accantonata da un lato; infine «ripescava» il pane ormai cotto con un utensile uncinato.

La panetteria industriale trae origine dalla passata tradizione mentre le panetterie artigianali sorgono prevalentemente nelle regioni rurali, nei quartieri cittadini e nelle agglomerazioni. Le grandi panetterie o le panetterie industriale sono sorte da una necessità: quella di garantire l'approvvigionamento di pane alla popolazione che nel XX secolo cresceva rapidamente.

La tecnologia semplifica il lavoro ai professionisti. Il processo di cottura viene razionalizzato attraverso gli impianti di preparazione delle farine, le impastatrici, le macchine per pesare e dividere l'impasto, l'impastatrice, la spianatrice e gli impianti per la preparazione del pane.

In qualsiasi panetteria il forno rappresenta ancor oggi l'elemento dominante. Esistono forni che si distinguono per la capacità di cottura, l'età della panetteria, il tipo di produzione e il sistema di riscaldamento.

Intorno al 1860 l'industrializzazione prese piede anche nei forni. Nel corso dei secoli si è verificata una graduale trasformazione dai forni a legna riscaldati direttamente ai forni riscaldati indirettamente con gas, petrolio o corrente elettrica

L'introduzione di piastre estraibili permise di sfruttare meglio le superfici del forno e semplificò l'operazione di carico (riempire) e scarico (svuotare) del forno.

Nelle panetterie industriali vengono utilizzati forni a più piani con due o più camere di cottura sovrapposte. Generalmente queste vengono riscaldate elettricamente. Inoltre esistono i cosiddetti «forni a galleria». Il prodotto da cuocere viene spinto nel forno a circolazione d'aria calda su una piastra mobile, fissa o girevole e al termine della cottura viene spinto fuori. Nelle grandi panetterie si utilizzano prevalentemente forni a nastro trasportatore. Un nastro trasportatore, che si muove automaticamente, funge da elemento trasportatore che scorre attraverso la camera di cottura. Da un lato del nastro trasportatore vengono disposti i pezzi di impasto, dall'altro il prodotto di panetteria pronto viene estratto dal forno. Il tempo di cottura è regolato attraverso la velocità del nastro.

Il nostro pane quotidiano

Ogni anno nelle 2800 panetterie artigianali e industriali vengono lavorate 350 000 tonnellate

di farina: il 75% circa per il pane (bigio, bianco, semibianco, speciale e integrale) e per prodotti di panetteria. Il resto viene utilizzato per uso domestico per altri prodotti. Sono disponibili oltre 200 tipi di pane e prodotti di pasticceria: una vasta scelta di specialità sempre nuove. I panettieri professionisti sono attenti alla freschezza, al sapore e alla naturalezza del pane, ma anche al consumo. Il pane non solo è salubre ma può rappresentare un'esperienza di vita.

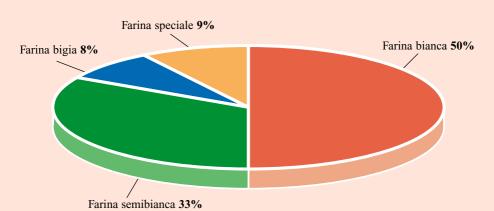
Il pane come mestiere

La produzione del pane, al quale non vorremmo mai rinunciare, e naturalmente della pasticceria, è molto esigente e può risultare faticosa. Questa attività versatile e creativa non è mai monotona e il lavoro di squadra è molto importante. I mestieri legati alla produzione del pane hanno un futuro, offrono posti di lavoro sicuri, ottime possibilità di perfezionamento e di fare carriera. Inoltre i professionisti svizzeri del pane sono richiesti in tutto il mondo: nelle grandi e piccole industrie, nella gastronomia, negli alberghi, sulle navi passeggeri e presso le compagnie aeree.

Produzione di pane in Svizzera

Il 75 percento circa della farina consumata annualmente viene trasformato in pane e prodotti di panetteria da 2800 panetterie. Il 25 percento viene usato per altri prodotti e in casa.

Attualmente (2004) la produzione complessiva, espressa in percentuali, ammonta a seconda del tipo di farina a:



Un'altra professione moderna nell'ambito della formazione professionale per i prodotti di panetteria o della cioccolata, con particolare riguardo ai cicli tecnici e ai processi di lavorazione nel campo della produzione dei generi alimentari, è il/la tecnico/a alimentarista che si apprende con un tirocinio di tre anni.

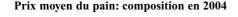
Scuola professionale Richemont

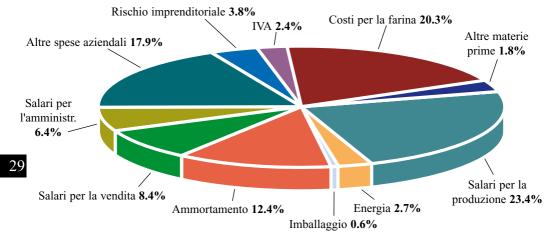
La scuola professionale internazionale di panetteria, pasticceria, confetteria, pizza e pasta, con sede a Lucerna e a Pully di Losanna, offre le condizioni ideali per il perfezionamento grazie ad una proposta diversificata di corsi nei settori produzione, vendita e gestione aziendale. Inoltre, accanto ai diversi corsi di diploma, è possibile terminare la preparazione all'esame professionale e all'esame professionale superiore nel ramo produzione o vendita. Per gli interessati delle aziende gastronomiche, Richemont organizza anche corsi sul tema pane.

Conservare correttamente il pane

 Conservare il pane solo in un luogo asciutto e pulito e in un sacchetto di lino, cotone o carta.
 Anche i portapane in legno sono indicati. Non conservarlo mai in contenitori di metallo o di

- plastica, né in sacchetti di plastica o addirittura in frigorifero!
- Coprire il pane tagliato dal lato della mollica con un foglio di alluminio e metterlo su un tagliere di legno o su un piatto.
- Il pane dev'essere congelato rapidamente ad una temperatura di almeno -18° C, possibilmente quando è ancora fresco. Una volta surgelato, impacchettarlo in sacchetti di plastica e riporlo subito nel congelatore. Affinché la qualità non ne soffra, non surgelare il pane per più di 3 giorni, massimo 6 giorni per il pane nero.
- Cottura: introdurre il pane piccolo (massimo 250 g) direttamente dal congelatore nel forno precedentemente riscaldato a 230–250°C (tempo di cottura 4–8 minuti). Per quanto riguarda le pagnotte più grosse e i pani speciali, toglierli dal freezer circa 30 minuti prima di infornali (tempo di cottura 10–12 minuti) e dopo la cottura lasciarli riposare per almeno un'ora.
- Utilizzare il pane secco e il pane duro per minestre, sformati, pane grattugiato o mangime per gli animali.
- Il pane ammuffito e che fa fili non è più buono e va buttato nella pattumiera!





30

La varietà di pani:

specchio della peculiarità svizzera...

Nelle panetterie e presso i grandi distributori: il pane giusto per tutte le occasioni e per tutti i gusti.



Se si tratta di varietà di pane, la Svizzera occupa un posto d'onore a livello internazionale. Panetterie e grandi distributori offrono oggi circa 200 diverse qualità di pane e prodotti di pasticceria che arrivano freschi ogni giorno sulle nostre tavole. Le consumatrici e i consumatori hanno solo l'imbarazzo della scelta poiché esistono pani lunghi, tondi, bianchi, neri, normali e speciali come quelli di soia, patate, mais, frutta, pane per tutti i gusti, per i buongustai e i salutisti, per i giorni feriali, le domeniche e i giorni di festa. Da non dimenticare i panini e la raffinata pasticceria con brezel, panini di sale e semi di papavero, rosette, cornetti e dolci leccornie.

La varietà culturale del nostro Paese si rispecchia in modo particolare nelle numerose specialità di panetteria e pani cantonali. Molte traggono origine da antiche usanze, altre sono conseguenza di trasformazioni sociali e di abitudini alimentari. Il lavoro creativo che i/le panettieri/e svolgono quotidianamente è di fondamentale importanza per la cultura del pane in Svizzera. Sorprendente e bello, ma anche ricco, è oggi l'assortimento svizzero del pane a testimonianza del nostro benessere. Non dovremmo tuttavia dimenticare che i nostri avi hanno condotto una vita misera o addirittura tristemente povera. Il termine «frumento» deriva dal latino «frumentu(m)» dal verbo «frui» che non significa altro che «fruire», «godere di qualcosa». I cereali e il pane hanno rappresentato per secoli la fonte principale per il sostentamento; fino a oltre il XIX secolo l'offerta alimentare rimase decisamente scarsa. All'epoca la popolazione svizzera era prevalentemente contadina e viveva di quello che era possibile coltivare nelle proprie regioni.



Fame nella ricca Svizzera?

Anche nel nostro Paese le carestie portarono spesso ad emergenze alimentari, ad esempio nel 1816/17. A quel tempo i campi di grano erano ancora verdi in settembre, cosa che generalmente si verifica in luglio, i prezzi salirono e i salari furono ridotti. Un artigiano filatore guadagnava in una settimana meno del costo di mezzo chilo di pane. Nonostante lavorasse tutta la famiglia, compresi i bambini in età scolare, si verificarono diversi decessi per denutrizione. Appenzello perse un sedicesimo della sua popolazione, il Cantone San Gallo perse circa 5000 abitanti

Le persone rovistavano nel letamaio in cerca di qualcosa di commestibile. Si tentò di placare la fame con farine di segatura e pappe di paglia pestata, erbe e piante. Una conseguenza del malessere economico fu un primo esodo di massa. Intorno all'anno 1854 si verificò una seconda ondata di migrazioni. La Svizzera era in grado di alimentare a malapena la sua popolazione in forte crescita negli anni dell'industrializzazione.

Un chilo di pane pro capite nel Medioevo

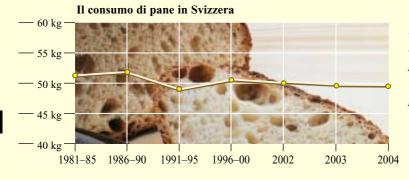
Il consumo di pane dipende dalle abitudini alimentari, dallo standard di vita e dallo stato di approvvigionamento. Nel Medioevo le persone mangiavano fino a circa 1000 grammi di pane al giorno. Col passare del tempo l'offerta alimentare fu integrata da latte, formaggio, legumi, patate, verdure, pasta e carne.

Quando durante la Prima Guerra mondiale i prezzi dei generi alimentari salirono, e l'importazione dei cereali era a rischio, il Parlamento federale stabilì il tetto massimo dei prezzi e monopolizzò l'importazione dei cereali. Nel 1917 fu vietata la vendita di pane fresco, la razione giornaliera di pane fu ridotta a 225 g pro capite e la razione mensile di farina a 350 g. Le persone con reddito modesto potevano acquistare il pane a basso costo.

Anche durante la Seconda Guerra mondiale il pane fu razionato. «Il pane vecchio non è duro, ma il pane che non c'è... quello si» recitavano allora i piccoli manifesti affissi nelle panetterie.

Oggi viviamo nell'abbondanza e non pensiamo quasi più a quanto il pane sia ancora importante. La razione giornaliera di pane a persona è appena di 131g. Con questo la popolazione svizzera copre il 20–30% del proprio fabbisogno proteico (dopo la carne e i prodotti derivati dal latte).

Il pane non solo è buono, ma anche dopo il 2000 resterà la miglior base per un'alimentazione equilibrata.



Nel 2004 il consumo di pane e di panetteria ammontava a 48,6 kg pro capite.

Pani cantonali





Pani speciali

I professionisti distinguono tra pane normale (preparato con farina bigia o semibianca, acqua, lievito o lievito naturale e sale da cucina) e pane speciale:

- Pane di farina integrale: pane di segale vallesano, pane di bircher, graham e dello scalpellino, quello con diversi chicchi di cereali ecc.
- Pani di farina bianca o semibianca: treccia, pane ticinese, baguette, pane per toast, cornetto, michette ecc.
- Pani di farine diverse e con l'aggiunta di altri ingredienti (soia, semi di lino, patate, noci, frutta, semi di papavero e sesamo).
- Pani di diverse specie di cereali: pane di segale, spelta, avena, orzo, mais.

Inoltre esistono diverse qualità di pane biologico fatto con cereali derivanti da colture biologiche come i pani adatti per particolari esigenze alimentari, senza glutine, poveri di sale o anche qualità di pane a basso contenuto di carboidrati.

Viaggio nella Svizzera del pane

L'esempio dei vari pani cantonali dimostra la diversità dei sapori, delle preferenze, delle tradizioni nei diversi territori della Svizzera. Quasi ogni cantone ha una propria specialità di pane.





- Ancor oggi il pane di San Gallo, legato a detti e leggende sul convento della città, viene cotto con il cosiddetto «naso».
- Il bianco pane ticinese, che viene presentato intero ad ogni pasto, rispecchia il modo di vivere del sud.
- Del tutto diverso è il pane del Vallese nero, rustico e dal sapore deciso, per la maggior parte ammorbidito dal lievito naturale e quindi a più lunga conservazione.
- Il pane di Zurigo, fatto con farina bigia e semibianca, si lascia tagliare facilmente in fette regolari ed è una delle qualità di pane più diffuse in Svizzera.
- Il pane a corona dei Grigioni ha una forma legata ad un'antica tradizione, che in origine veniva appesa a pali e fungeva da scorta per la settimana o addirittura per il mese intero.

- Il pane del Cantone di Ginevra ha in comune con la baguette solo la struttura della crosta; è molto schiacciato come una focaccia ed è ben cotto.
- Il pane di Berna si può considerare corposo e dal sapore deciso e in tutto il Paese viene apprezzato come pane bigio o di farina semibianca.
- Una specialità apprezzata, con una crosta farinosa croccante e con un particolare sapore, è il pane di Basilea formato da due parti.
- Il pane di Vaud con incisione a forma di croce, invece, è fatto di una pasta di pane semibianca e molto croccante.
- Il pane cantonale più giovane, schiacciato come il pane di Ginevra e quello vallesano, è quello del Giura e si distingue per il suo «stemma cantonale».



Il pane: sano per giovani e anziani

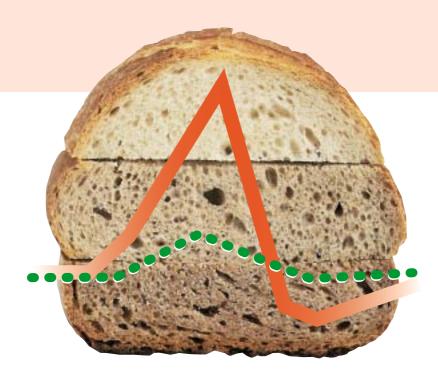
Un pezzo di pane fresco e fragrante lo apprezziamo sempre e ovunque.

Il pane è un alimento che costa poco, con una composizione equilibrata ed un alto valore nutritivo; nell'alimentazione moderna è stato notevolmente valorizzato. Gli specialisti dell'alimentazione e i medici di tutto il mondo sono d'accordo: il pane apporta un importante contributo alla nostra salute. Ricco di carboidrati complessi, dà un senso di sazietà prolungato e può contribuire ad una prestazione fisica equilibrata. Inoltre ci fornisce preziose proteine vegetali, vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari.

Al contrario il pane normale contiene pochi grassi e zuccheri, cause principali di numerose malattie del benessere.

Per la popolazione svizzera il pane rappresenta ancora oggi il principale fornitore di proteine. Con il pane di farine scure possiamo coprire la maggior parte del nostro fabbisogno alimentare quotidiano. Le eccellenti qualità di pane vengono valorizzate in combinazione con altri generi alimentari.

(A questo proposito è possibile consultare l'opuscolo dell'ISP «Pane e salute».)



31

Mai un pasto senza pane!

Il pane fornisce al nostro corpo sostanze nutritive e attive fondamentali per vivere e pertanto non può mancare nella nostra alimentazione. I valori nutritivi e le composizioni delle sostanze nutritive dipendono da molteplici fattori: innanzitutto dal grado di macinatura delle farine, ma anche dal luogo di origine e dalla specie del cereale.

Il contenuto energetico del pane è di 1000 kilojoules (kJ), cioè 240 kilocalorie (kcal) per ogni 100 grammi di peso:

7-9g di proteine

1 g di grassi: quindi il pane da solo non ingrassa!

50g di carboidrati

Il consumo medio di pane della popolazione svizzera è di 131 g al giorno che corrisponde al 10% circa del fabbisogno energetico giornaliero. I pani integrali hanno un contenuto energetico pari al 15% in meno rispetto ai pani bianchi o semibianchi.

Dopo la carne e il latte, il pane è il nostro terzo apportatore proteico: il 15–20% del fabbisogno proteico viene coperto dal pane. I cereali, uniti al latte e ai suoi derivati, sono un'ottima combinazione proteica.

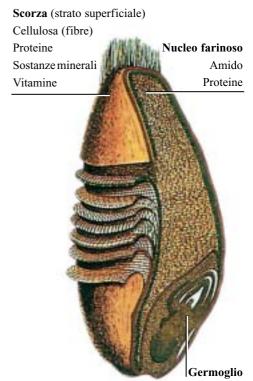
Energia prolungata

Il pane è composto per il 50% di carboidrati, dove l'amido costituisce la parte principale. Solo il 2–4% sono zuccheri semplici. Grazie alle fibre naturali, riccamente presenti nel pane, il livello degli zuccheri nel sangue sale lentamente nel tempo ma resta alto per un tempo maggiore. Dopo aver mangiato pane, ci sentiamo sazi per un po' e il corpo può svolgere una prestazione fisica equilibrata e duratura. Ciò non vale solo per gli/le sportivi/e, ma tutti noi ne

traiamo beneficio: nel lavoro in ufficio, in casa o nei negozi, sui cantieri, in banca, in officina o a scuola e naturalmente nel tempo libero.

Gli zuccheri semplici invece si comportano diversamente. Entrano immediatamente in circolo in modo consistente, alzano subito il tasso glicemico nel sangue, stimolando così la produzione di insulina. Tuttavia il tasso di glucosio scende rapidamente, come anche la prestazione fisica e la fame si farà presto risentire.

A differenza di ciò che si credeva in passato, nel nostro organismo i carboidrati possono a malapena essere trasformati in grasso. Il pane, soprattutto quello integrale, ci sazia e ci fornisce energia. Il pane normale è un fornitore energetico ideale poiché presenta un basso contenuto di grassi e sazia comunque.



Sostanze minerali Vitamine, proteine, grassi

Cos'altro ancora contiene il pane?

(vedi anche «Sostanze minerali e oligoelementi» pag. 39)

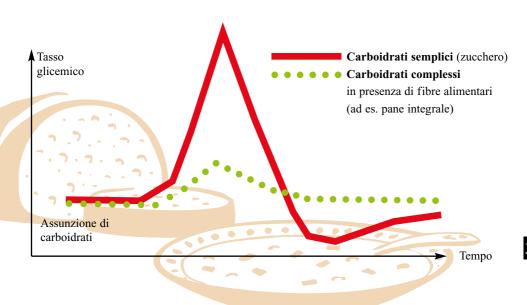
Vitamine

Nell'alimentazione moderna le vitamine e le sostanze minerali occupano un posto da non sottovalutare. Le vitamine sono sostanze organiche d'importanza vitale poiché incidono sui processi vitali come la crescita e la riproduzione.

Dal momento che le vitamine non vengono prodotte dall'organismo, o almeno non in quantità sufficiente, l'individuo deve coprire il proprio fabbisogno vitaminico con l'alimentazione. Il pane è particolarmente importante per il rifornimento al nostro organismo di vitamine del gruppo B. Rispetto al latte o alla carne suina, il pane non solo ci rifornisce le seguenti vitamine in modo più cospicuo ma anche ad un costo minore:

- Vitamina B₁ (tiamina), utilizzata per il mantenimento del metabolismo dei carboidrati e per la trasformazione di energia.
 E' inoltre corresponsabile dell'efficienza dei nervi e della muscolatura cardiaca.
- Vitamina B₂ (riboflavina), è responsabile dei processi metabolici e della produzione di energia; svolge un ruolo determinante nella crescita e anche nel metabolismo delle proteine, influisce anche sulla formazione del sangue.
- La niacina, anch'essa una vitamina del gruppo B, riveste numerose funzioni nel metabolismo generale ed è altrettanto importante per il sistema nervoso.
- La vitamina B₆ è necessaria al metabolismo delle proteine, all'emopoiesi ed al sistema nervoso.
- Acido folico: vedi pagina 25 «Perché rivitaminizzare»

Carboidrati e tasso glicemico



Sostanze minerali e oligoelementi

Entrambi sono sostanze chimiche di importanza vitale:

- Il calcio è un'importante parte costituente/ mattone delle ossa e dei denti.
- Il potassio serve per la regolazione dell'equilibrio dei liquidi, per compensare l'equilibrio acido-basico e anche per l'efficienza muscolare e nervosa.
- Il magnesio è parte fondamentale di ossa e denti ed è particolarmente importante per il metabolismo energetico e per il funzionamento muscolare.
- Il ferro è importante per la formazione del sangue e per il trasporto di ossigeno alle cellule. Le vitamine e le sostanze minerali si trovano negli strati superficiali del germoglio del cereale, la qualità varia a seconda della varietà di pane. Naturalmente il pane integrale ne contiene di più.

Fibre alimentari

Le fibre alimentari, anch'esse presenti nel pane, non sono affatto superflue. Derivano dal tessuto della scorza del chicco del cereale e non possono essere scisse nel tratto digestivo, non forniscono energia e non vengono assorbite dall'intestino. Tuttavia, grazie alle loro caratteristiche fisiche, svolgono una funzione importante.

Le fibre alimentari servono a mantenere un senso di sazietà prolungato, sollecitano la funzione intestinale e regolano la digestione.



Il pane: sempre e ovunque

Nel corso degli ultimi anni le abitudini alimentari della popolazione sono cambiate notevolmente. Chi ha oggi ancora il tempo di tornare a casa a mezzogiorno per prepararsi e gustarsi in santa pace un pasto abbondante! Sempre più lavoratori portano il pasto sul posto di lavoro, comprano sandwich in panetterie o nelle filiali dei grandi distributori, oppure mangiano fuori. Pertanto è sempre più frequente la tendenza a consumare da quattro a sei piccoli pasti anziché farne tre abbondanti e pesanti da digerire e questa abitudine è sicuramente più salutare dal punto di vista dietetico.

Il pane è indicato per tutti i pasti principali e intermedi, dalla colazione, al brunch, allo spuntino, al lunch, al pasto di mezzogiorno, alla merenda, al picnic, alla cena, all'aperitivo fino ai party e allo spuntino di mezzanotte. Ricco di carboidrati, che ci danno un senso di sazietà prolungato e che permettono una prestazione fisica e psichica equilibrata, il pane rappresenta la base per una sana alimentazione lungo tutto l'ar-

co della giornata. Inoltre costa poco, è vario e permette diverse combinazioni con verdure, frutta, latte e carne.

Negli ultimi anni le nostre abitudini alimentari e nei pasti sono molto cambiate. E' ormai passato il tempo in cui adulti e bambini si sedevano insieme attorno al tavolo domestico più volte al giorno. Sempre più sono i lavoratori pendolari che si spostano dai luoghi di residenza immersi nel verde ai centri cittadini, che hanno orari lavorativi flessibili e solo poco tempo per la pausa pranzo.

Perciò hanno spesso solo il tempo sufficiente per consumare un pranzo veloce nella mensa del personale, in uno snack-bar o in una tavola calda. In città i giovani consumano per pranzo panini, pizza, insalate e bevande e spesso mangiano per strada o in un parco. Oggi le persone di tutte le età preferiscono pasti leggeri, sani, che si preparano velocemente e vari spuntini di pane.



Il tempo libero è il momento che si presta maggiormente per mangiare con gusto e come celebrazione di un evento sociale: una colazione abbondante o un brunch con la treccia fatta in casa la domenica mattina o una fonduta nelle fredde sere d'inverno, un pranzo di compleanno o di matrimonio o una cenetta a lume di candela in un ristorante. Si invitano volentieri ospiti a casa e gli/le amanti dell'arte culinaria sperimentano nuove ricette; l'estate è il periodo delle grandi e piccole grigliate in giardino o sul balcone. Il pane è sempre presente.

Fare colazione? Sempre!

Quanto sia importante iniziare la giornata con una buona colazione, anziché andare al lavoro o a scuola a stomaco vuoto, lo sanno ormai anche i bambini. Solo che talvolta rimane solo un buon proposito o la scusa che di mattina non si riesce proprio a mandare giù nulla. Anche un cornetto è sempre meglio di niente!

Tuttavia se ci alzassimo un quarto d'ora prima non per bere solo una tazza di caffè, ma per fare una buona colazione con pane, succhi di frutta, frutta, prodotti di latte magro, ci faremmo solo del bene. In questo modo ci riforniremmo dei dispensatori di energia come proteine, vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari. Si eviterebbe così lo spiacevole languore o il borbottio dello stomaco a metà mattina, saremmo sicuramente più efficienti e riusciremmo a concentrarci meglio.

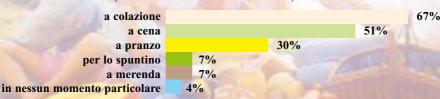
Il pane di tanto in tanto

I pasti intermedi, come lo spuntino o la merenda, non solo sono l'occasione per prendersi una pausa dal lavoro o dallo studio, ma ogni tanto il nostro corpo ha bisogno di una spinta energetica per restare attivo. Le barrette di cioccolata, le lattine di bibite o le patatine, ad esempio, sono pessimi sostituti di un sano spuntino: troppo dolci e troppo grassi. Il pane è molto meglio, più sano, più saziante e non ingrassa. Un panino o una bella fetta di pane con verdure, frutta e prodotti del latte... non ci sono limiti alla fantasia per preparare squisite prelibatezze con il pane: dal classico panino al prosciutto, una michetta con il formaggio, una fetta di pane nero con burro e erba cipollina, da panini salati con insalata a panini con semi di papavero imbottiti o brezel.

E' interesse di chi conduce una vita sedentaria prestare attenzione, durante i pasti intermedi, ad assumere vitamine, sostanze minerali, fibre alimentari, privilegiando i pani neri e integrali. I panini per lo spuntino possono essere portati già pronti da casa. Tuttavia dalla mattina presto fino a tarda sera le panetterie e le filiali dei grandi distributori offrono una vasta gamma di sandwich freschi già pronti e panini imbottiti di tutte le varietà di pane.

Anche per le/gli anziane/i il pane riveste un ruolo determinante. Grazie ad esso, vengono riforniti delle vitamine necessarie mantenendo così la loro vitalità.

Il momento del consumo di pane in % degli intervistati (dal Monitor sul Pane Svizzera 2000)





Snack o panino come spuntino?

Per quanto riguarda l'alimentazione, la condotta nel consumo da parte dei giovani viene influenzata dalla pubblicità, dall'ammontare della paghetta settimanale e dalle dinamiche di gruppo. E'ancora molto diffuso il pregiudizio per cui il pane è «qualcosa per gente povera». Soprattutto gli/le alunni/e delle scuole superiori visitano quotidianamente le catene dei fast-food. Hanno poca consapevolezza del fatto che i fast-food nutrono male e che in breve tempo saranno nuovamente affamati. Ricerche pilota da parte della scienza alimentare hanno rilevato che parte dei giovani scolari svizzeri si nutre spesso male o in modo unilaterale e che addirittura soffre di

sintomi di carenze alimentari, il ché si può ricondurre ad un consumo insufficiente di cereali e pane.

Per mantenere la concentrazione e la capacità produttiva, i bambini e i giovani dovrebbero fare possibilmente colazione e come spuntino mangiare assolutamente pane con latte, formaggi o frutta. Il pane è nutriente, tiene in forma e aiuta a risparmiare la paghetta settimanale dal momento che costa poco. Inoltre è uno dei pochi alimenti che deve essere masticato, perciò aiuta a mantenere sane le gengive. Dal punto di vista ecologico, inoltre, gli spuntini di pane generano meno rifiuti!



Facilita lo studio

E' importante che i bambini e i giovani imparino a conoscere il valore del pane già nelle aule scolastiche. A tale scopo, l'Informazione svizzera sul pane (ISP), sotto la guida di professionisti, ha elaborato brochure molto interessanti, set didattici «Dal grano al pane» che si orientano verso la pratica (con videocassette, dépliant, campioni di cereali, poster) e un nuovo manuale per i/le docenti di ogni ordine e grado.

Il pane: dalla A alla Z nella gastronomia

Cosa ne pensiamo della cultura del pane in Svizzera? Siamo il Paese del pane? Chi lavora nel campo della ristorazione ha quotidianamente a che fare con il pane e sa che l'ospite si sente a suo agio lì dove si avverte il simbolismo dello spezzare il pane e il senso di ospitalità. Qual è la prima cosa che attira la nostra attenzione in un ristorante? Ci aspettiamo tutti che il pane in tavola sia fresco e croccante. E il cibo sarà buono almeno quanto la qualità di pane o panini che lo accompagnano.

Non solo è importante offrire all'ospite pane fresco dalla mattina alla sera, ma anche il pane giusto per ogni pasto. Questa è una vera sfida per le industrie gastronomiche svizzere che in stretta collaborazione con panettieri professionisti, fanno grandi sforzi per curare la cultura del pane. Il pane dovrebbe diventare sempre più un'esperienza culturale e sensoriale, a cominciare dagli alberghi e dai ristoranti, e naturalmente anche a casa, con una colazione abbondante ricca di varietà di pane e prodotti di panetteria. Anche nella programmazione del menù e dei piatti forti si presta molta attenzione affinché non manchino né pane né i prodotti di panetteria e che vengano presentati in maniera creativa.

Piatti svizzeri con il pane

La fonduta di formaggio è già un piatto classico tra le specialità tradizionali svizzere! A seconda del territorio esistono però numerose altre ricette con il pane che vengono apprezzate oggi come in passato e che non costano molto. Anche nei libri di cucina troviamo ricette tipiche con il pane rielaborate:

i crostini con scaglie di formaggio e funghi, il «Rösti alle mele della nonna», il «Vogelheu» (fette di pane passate nell'uovo sbattuto, fritte in padella e cosparse di cannella zuccherata), la torta di pane del Ticino, sformati a base di pane e ciliege, le «Tschoope» dell'Appenzello (tocchetti di pane bianco con latte, formaggio grattugiato di Appenzello e uova, il tutto mischiato e fritto), la zuppa di pane, la «Bröckli-Suppe», la «Brösmeli-Suppe», la deliziosa «minestra col burro» col pane...

Un'antichissima ricetta: «la zuppa di pane»

Tagliare a fette un buon pane nero, farlo asciugare nel forno finché non assume un colore bruno, sminuzzarlo nel mortaio fino a ridurlo in polvere. Mescolare alcuni cucchiai di questa polvere nel brodo di carne bollente, aggiungere sale e spezie e lasciar bollire per un po'. Prima di servirlo in tavola si può aggiungere, mescolando, un uovo sbattuto con un po' di latte.

Tratto da: Il libro di cucina di Berna o istruzioni su come preparare nel modo più gustoso i piatti di tutti i giorni o per le occasioni di festa, 15° edizione revisionata e ampliata da Hedwig Ryth, Berna 1893.



Il pane nei miti e nelle usanze

Da sempre il pane ha avuto un ruolo determinante per l'uomo, pertanto ha assunto un valore simbolico. Il pane è simbolo di nutrimento e di vita, per il benessere divino, sociale e individuale, dalla nascita alla morte, che spesso viene rappresentata da un mietitore. Avere poco pane, o non averne affatto, è sinonimo ancora oggi di fame, stenti e miseria.

Il pane e il sale sono tuttora il simbolo dell'ospitalità e nei vecchi detti, nelle leggende e nelle favole i profanatori del pane e gli avari vengono puniti.

Nelle religioni, nei miti e nelle usanze è possibile, per mezzo delle tradizioni, risalire alle origini quando il tema del pane si ricollega al momento in cui l'essere umano, resosi autonomo dalle forze della natura e per paura dei cattivi raccolti e delle carestie, cominciò ad invocare l'aiuto di forze sovrannaturali.

In molti Paesi esistono ancora le cerimonie di ringraziamento per il raccolto. Nei riti carnevaleschi della Svizzera interna, i buffoni sfilano per i paesi distribuendo pane. Per la festa di San Nicola, Natale, Capodanno, Pasqua e l'Epifania, sono molto diffusi pani dalla forma simbolica.

I culti e la cena

I Sumeri, un popolo che si insediò in Babilonia circa 3000 anni a.C., consideravano il grano come essere vivente con un'anima e credevano che anche gli dei si cibassero di cereali. Pertanto ad ogni banchetto degli dei non mancava mai il pane dato come offerta sacrificale.

Gli antichi Egizi dovevano dedicare i primi cereali di ogni raccolto alla dea del raccolto e davano ai morti il pane per cibarsi nell'aldilà. Gli Ebrei non potevano mangiare pane sino a quando non era stata data in offerta la prima pagnotta cotta con i cereali del nuovo raccolto. Al momento della semina i Greci portavano i primi semi a Demetra, dea della fertilità.

In seguito in Europa fu per lungo tempo usanza offrire ad un pellegrino il primo pane cotto con i nuovi cereali, dal momento che non si sapeva se questo fosse mandato da Dio o se addirittura non fosse Dio stesso.

Nell'ambito della cultura cristiana il profondo significato religioso del pane scaturisce dalle leggende contenute nel Vecchio Testamento, nella distribuzione dei pani alla folla da parte di Gesù, fino ai giorni nostri con la cena.

Il pane nella gioia e nel dolore

Soprattutto nell'Europa centrale sono popolari i pani speciali per la festa del raccolto, il pane dell'amore e del matrimonio, il pane per il neonato e per il battesimo, spesso vere e proprie opere d'arte che vengono preparate per i giorni di festa e per le ricorrenze familiari, nella cerchia degli amici o in tutto il paese.

Le ragazze che desiderano maritarsi regalano ai loro fidanzati un pane di forma speciale per il giorno di S. Andrea (30 novembre) e per questo vengono chiamate le «ragazze di S. Andrea». Gli omini di pasta in occasione del giorno di San Nicola sono molto diffusi in Belgio, Germania, Austria e da noi in Svizzera.

Per commemorare i morti in Messico esiste il «Pan de muertos» e in Afganistan, in ricordo dei morti, i mussulmani distribuiscono pezzetti di pane nei cimiteri.







Per Capodanno e Carnevale

Un pane natalizio usato in Provenza, a forma di croce e ornato con noci e un ramo d'ulivo carico di frutti, simbolizza la nostalgia per il sole e la crescita. Da secoli, per il pranzo di Natale, in Germania è consuetudine preparare il dolce di Natale di Dresda (Christstollen) o il panpepato di Aquisgrana (Printen) e in Italia il panettone. Nei Balcani e in Sud America l'albero di Natale viene decorato con figure fatte di mollica o pasta di sale.

Ancor oggi in Germania e in Scandinavia si mangiano i «discendenti» del pane sole delle antiche popolazioni germaniche. Risale addirittura all'epoca romana l'usanza della torta dei «Tre Re Magi».

In Svizzera molte usanze relative al pane sono legate il festeggiamenti di carnevale: a Zugo, ad esempio, al «Bäckermöhli» (michette) o il pane dei «pazzi» (Löli). Per il «Güdelizischtig» (martedì grasso), a Einsiedeln i pagliacci regalano il pane seguendo un antico rituale. A Svitto, il lunedì di carnevale, il «Blätz» gira per la città con del pane infilato in un manico di scopa. La distribuzione dei panini di Rapperswill, la «Rathausteilet», rimanda alla carestia del XIV secolo. Origini simili sembrano avere le cerimonie di benedizione del pane del Vallese e del Ticino (Chandolin, Val di Bagnes, Ferden, Riva San Vitale). In alcuni comuni della Svizzera interna, il 5 febbraio, giorno di Sant'Agata, patrona e martire protocristiana, si preparano delle corone di pane che vengono poi benedette dal parroco. Chi non mangia la corona, la appende in casa come protezione contro il fuoco. Un'usanza ancora viva e popolare nella val di Lötschen è la «Mitscha», un pane per il battesimo con la croce e il monogramma di Cristo, che viene offerto dal padrino e dalla madrina. In ricordo della seconda guerra di Villmergen del 1712 quando le donne accorsero in aiuto dei loro uomini, in Argovia c'è la tradizionale corona del «Maitli-Sunntig» (domenica delle ragazze): questo pane viene preparato per la seconda domenica dell'anno nuovo e le donne hanno diritto di dire la loro!





6 gennaio: la torta dei Re Magi

In onore di Saturno, il dio della semina, nell'antica Roma veniva organizzata in dicembre una grande festa popolare. Tra i vari festeggiamenti si usava nominare con un gioco i «re» (per un giorno) e veniva allestito un banchetto al quale erano invitati anche i poveri. Più tardi a questa tradizione si unì quella proveniente dai Paesi nordici che consisteva nel mettere delle fave nella torta.

Dal Medioevo l'usanza cambiò con la venerazione cristiana dei Re Magi e in Svizzera il giorno dei Re Magi è documentato dal 1390. Il periodo di massimo splendore di questa festa risale al XVII secolo nel Vallese e in Francia. Da allora il 6 gennaio è un giorno di gioia e di festa in diversi paesi per le teste coronate e no.

Nel Nuovo Testamento il gesto di spezzare il pane si riferisce al pasto in genere (in origine era solo mangiare il pane). Nella cerchia culturale ebraica il pane non veniva tagliato ma spezzato.

Il pane nella politica

«Se non hanno il pane, che mangino torte» recita un detto di Maria Antonietta, moglie del re francese Luigi XVI, nota per la sua prodigalità. Questa sarebbe stata la sua risposta alla notizia che il popolo aveva fame e voleva il pane. E non c'è da meravigliarsi che in breve tempo scoppiò in Francia la rivoluzione.

Il cinico detto viene ancor oggi utilizzato per spiegare l'estraniamento dal popolo da parte dei regnanti o per fare riferimento ad abusi sociali.

Spesso il pane è il barometro della politica. Se il suo prezzo aumenta in Francia, il popolo manifesta scontento e comincia a protestare contro il governo. Di questo Napoleone era perfettamente consapevole quando disse ai suoi ministri: «Desidero che il popolo abbia il suo pane, pane abbondante, pane buono, a buon mercato». In Svizzera il tema «pane» venne utilizzato soprattutto negli anni Trenta sui manifesti delle battaglie elettorali e per gli interessi politici di partito.

Come posso parlare di Dio a milioni di persone che non possono fare due pasti al giorno? A loro Dio può apparire solo sotto forma di pane e burro.



Giù il cesto di pane! Referendum popolare federale 5 dicembre NO al monopolio del pane!



La letteratura mondiale è ricca di esempi in cui il pane è presente: dalla Bibbia alle favole e ai detti, fino al famoso libro di Heinrich Böll «Il pane dei verdi anni» o al romanzo «Die Dornesslerin» (1998) dello scrittore appenzelle-se Walter Züst in cui è descritto il lavoro in un mulino del XVI secolo.

Il pane è presente anche in innumerevoli proverbi, aforismi e modi di dire che appartengono ad un consolidato patrimonio linguistico mentre altri sono attribuibili a noti pensatori/pensatrici e poeti/poetesse.

Il pane nell'arte

Di stampo apertamente classico è il detto che l'arte non dia da vivere, ma se diamo uno sguardo alla letteratura, la pittura e la scultura alla ricerca del sempre attuale tema «il pane», ci accorgiamo che si ripresenta quasi con la stessa frequenza del tema dell'amore ed è sempre stato fonte d'ispirazione per gli/le artisti/e fino ai giorni nostri.

Nell'arte figurativa troviamo rappresentazioni del pane già nell'antichità su rilievi, affreschi e plastici, su colonne, templi e pitture funerarie, più tardi in opere famose dell'età romantica, gotica, del Rinascimento fino all'età moderna.



Gli stenti delle vedove di guerra con i loro figli durante gli anni di carestia a Berlino (1916–1919) sono rappresentati nella litografia «Pane» di Käthe Kollwitz (1867–1945).

49



Detti famosi

- Dacci oggi il nostro pane quotidiano...
- Viva la Francia, viva la Spagna purché se magna!
- L'uomo non vive di solo pane (Angelus Silesius, mistico)
- Il pane è la bacchetta della vita (Jonathan Swift, scrittore irlandese)
- E' difficile pensare nobilmente, quando si pensa solo a trovare il pane (Jean-Jacques Rousseau)
- Il pane è il frutto della terra, ma è benedetto dalla luce (Friedrich Hölderlin)
- Il pane dà gioia alla vita (Inghilterra)
- I piccoli fanno panini dalle sciocchezze dei grandi (Francia)
- Chi mangiò pane e lacrime... (J.W. v. Goethe)





Pane, panetto mio, così buono ti vuole Iddio. Così dorato, così croccante, sei uscito da mani sante. Sei sbocciato come un fiore dalla gioia e dal dolore dalla terra lavorata, dal sudore che l'ha bagnata. Pane, panetto mio, così buono ti vuole Iddio. (R: Pezzani)

Parlare attraverso «il pane»

Quando lavoriamo, ci guadagniamo «il pane» e spesso è un pane duro, cioè un lavoro faticoso. Speriamo che nessuno ci tolga mai il pane di bocca. Se qualcosa si vende bene si dice «la merce è andata via come panini freschi». «Lesinare il pane a qualcuno» vuol dire rendergli la vita dura, mentre «pane al pane e vino al vino» vuol dire parlare chiaramente. Quando parliamo di «non è pane per i suoi denti» vogliamo indicare che un compito, un problema o una preoccupazione danno molto da fare. Due amici possono «essere pane e cacio», cioè stare sempre insieme. Chi non è sciocco e vede chiaramente le cose «sa distinguere il pan dai sassi», oppure l'espressione «mangiapane a tradimento» indica colui che non è autonomo economicamente. «Mettere a pane e acqua» vuol dire punire mentre «se non è zuppa è pan bagnato» si può chiamare una cosa come si vuole, ma rimane quello che è.

Scultura e pittura

Attraverso i millenni e i secoli nel campo dell'arte figurativa sono state create opere che esprimono sensazioni positive sul pane, culti, lodi, profondo rispetto, speranza religiosa fino a quelle negative e di critica sociale laddove il pane manca e gli uomini patiscono la fame.

Già nella Grecia antica o presso i Romani troviamo le prime rappresentazioni del pane: rilievi, i primi plastici e affreschi su colonne, templi e pitture funerarie. Durante l'età romanica e gotica temi biblici come la moltiplicazione dei pani di Gesù Cristo e i miracoli dei santi furono riprodotti artisticamente su capitelli, nella pittura su tavole, nelle vetrate e negli intagli in legno.

Opere d'arte di incomparabile bellezza, ad esempio l'Ultima Cena, sono state dipinte da Leonardo da Vinci, Tiziano e Raffaello, i maestri del Rinascimento italiano. Ma anche lo spagnolo Murillo e i pittori fiamminghi e olandesi come Dirck Bouts, Herrimet de Bles e Gerard David ci hanno regalato quadri meravigliosi che ritraggono non solo motivi religiosi ma raffigurano il pane soprattutto in scene contadine e borghesi.







Natura morta – oggetti

Dal XVI al XVIII secolo il processo dell'oggettivazione è stato portato avanti da illustri riproduttori della natura morta tra i quali il tedesco Georg Flegel (1568–1638), lo spagnolo Luis Melendez (1716–1780) e il francese Jean-Baptiste Chardin (1699–1779). Nelle loro opere il pane non compare più solamente come parte di una composizione globale, ma diviene esso stesso oggetto artistico e al giorno d'oggi addirittura puro oggetto. Come esempi possiamo citare le «rappresentazioni del pane» di Picasso e Hélion, dei surrealisti René Magritte e Salvador Dalì, di Piero Manzoni o dell'americano Claes Oldenburg.

Molti artisti dell'età moderna hanno dipinto anche quadri di critica sociale. Uno dei più famosi è la «Distribuzione del pane agli affamati» di Luca della Robbia e soprattutto la scioccante litografia «Pane!» (pagina 49) dell'artista tedesca Käthe Kollwitz che sembra quasi anticipare il problema della fame nel mondo.

Naturalmente il pane è rappresentato anche nei film: ad esempio la versione cinematografica del romanzo di Böll «Il pane dei verdi anni» o il famoso film italiano «Pane, amore e fantasia», e ovunque si mangi pane, soprattutto nei telefilm francesi e italiani o anche in «Jonas aura 20 ans dans l'an 2000» dello svizzero Alain Tanner. Chi ha voglia e tempo di cercare, sicuramente troverà «briciole» di pane anche nella musica o nei testi delle canzoni.

54

l musei del pane e i vecchi mulini in Svizzera

Scoprire e vivere il pane

La curiosità è la migliore premessa per conoscere meglio l'ambiente e per aggiornarsi. Perché non visitare ancora una volta un museo del pane o un mulino e al tempo stesso conoscere meglio la Svizzera? Oltre che divertirsi e trascorrere un po' di tempo, c'è sempre qualcosa di nuovo e sorprendente da scoprire. I musei svizzeri del grano e del pane sono tutt'altro che sorpassati: sono una miniera di informazioni interessanti per giovani e anziani ed offrono possibilità di collaborazioni attive, come ad esempio nella preparazione del pane.

- Esposizione sulla storia della coltura dei cereali, dell'industria molitoria e dell'arte del panettiere
 - Maison du Blé et du Pain

Place de l'Hôtel-de-Ville 5 – 1040 Echallens Telefono 021 881 50 71 www.maison-ble-pain.com

- Museo del pane con prodotti tradizionali e utensili dall'antichità ai giorni nostri (diverse manifestazioni sul tema cereali, farina e pane; è possibile partecipare attivamente)
 Museo svizzero all'aperto Ballenberg
 Ostermundiger Haus 3855 Brienz
 Telefono 033 951 11 23
- Mulino ad acqua di Mühleberg con ruota idraulica e macina (Per la macinatura del cereale e panificazione) Con prenotazione obbligatoria:

Con prenotazione obbligator «Flühlenmühle» Jakob Schmid Mühleweg 4 3204 Rosshäusern Telefono 031 751 10 88 www.fluehlenmuehle.ch

www.ballenberg.ch

■ Vieux Moulins de la Tine 1872 Troistorrents, Vallese Telefono 079 226 33 16 ■ Museo del vecchio mulino industriale, esposizioni permanenti e itineranti sull'industria molitoria Mühlerama

Seefeldstrasse 231 – 8008 Zurigo Telefono 044 422 76 60 www.muehlerama.ch

- Installazione sotterranea unica con frantoio, sistema automatico di martelli per fabbri, mulino per cereali e segheria Moulins souterrains du Col-des-Roches 2412 Le Col-des-Roches
 Telefono 032 931 89 89
- Storia dell'alimentazione umana

 Alimentarium Museo dell'alimentazione
 Rue du Léman 1 1800 Vevey
 Telefono 021 924 41 11

 www.alimentarium.ch
- Museo della panificazione Imseng 3906 Saas Fee Telefono 027 958 12 59
- «Rainmühle» esiste dal 1495. Un vecchio impianto molitorio industriale per cereali e uno sbarramento. Diverse manifestazioni e varie mostre.

Museo Rainmühle 6020 Emmenbrücke Telefono 041 280 53 71



Informazione svizzera sul pane

L'Informazione svizzera sul pane ISP persegue l'obiettivo di promuovere in Svizzera il consumo di pane, e quindi di cereali e farina. A questo riguardo svolge un'opera di informazione sui prodotti, la trasformazione e la coltivazione di cereali, prevalentemente verso l'opinione pubblica, i mass media, le scuole e gli istituti di specializzazione. Oltre all'attività fieristica, l'ISP produce e distribuisce opuscoli, video e materiale didattico. I membri dell'associazione, che si riunisce sotto la presidenza dell'Ufficio federale dell'agricoltura, sono la Coop, la Federazione dei mugnai svizzeri, la Federazione delle cooperative Migros (JOWA SA), la Federazione svizzera dei produttori di cereali, l'Associazione svizzera mastri panettieri-pasticcieri incl. Scuola professionale Richemont.



Impressum:



Brochure: «Dal grano al pane», insegnante, adulti, 56 pagine

Editore: Informazione svizzera sul pane ISP, Berna

Creazione/testo: Stoll, Traber und Partner AG, Berna; Arno Jutzi, Schüpbach i.E.

Traduzione: TranScript, Zurigo

Foto: A. Anker, Ins; Bühler SA, Uzwil; Agenzia fotografica Blue Planet,

Zurigo; Agenzia fotografica Baumann, Würenlingen; Clipper Creative Art

Service, Peoria; Raccolta museo tedesco del pane, Ulm; Scuola

professionale Richemont, Lucerna; M. Holzer, Ledi; JOWA SA, Volketswil;

Archivio fotografico ISP, Berna; Stoll, Traber und Partner AG, Berna;

dal libro «Une vie de pain», Bruxelles; Dr. M. Währen, Berna

Stampa: Abächerli SA, Sarnen

Distribuzione: Servizio di documentazione Informazione svizzera sul pane ISP

Museumstrasse 10, Casella postale, 3000 Berna 6,

Telefono 031 359 00 50, fax 031 359 00 10, www.panesvizzero.ch

Ufficio: Informazione svizzera sul pane ISP

c/o Ufficio federale dell'agricoltura, Mattenhofstrasse 5, 3003 Berna

Telefono: 031 322 27 05, fax: 031 322 27 09