



## • MANIFESTO FUTURISTA DEL PANE •

### CREARE LA CULTURA DEL PANE

L'obiettivo primario è creare una cultura del pane in chiave sia gustativa che nutrizionale. Una scelta al servizio della sinergica relazione tra piacere e salute, da promuovere nel mondo agricolo, della panificazione italiana e dei consumatori.

### COME COLTIVARE E TRATTARE I TERRENI

La cura, il rispetto e la tutela delle caratteristiche vitali dei terreni agricoli, dove tutelare e sviluppare le diverse varietà, rappresentano il primo indispensabile fondamento della panificazione ideale. Per ottenere un pane "pulito", vivo e vitale le tecniche di coltivazione consigliate partono dal livello minimo corrispondente all'agricoltura biologica, per raggiungere l'optimum con l'agricoltura biodinamica e la permacoltura.

### QUALI GRANI USARE

Per le sementi e le varietà, la cui molteplice diversità è patrimonio peculiare e valoriale del territorio italiano, il ricorso ai grani italiani autoctoni, meglio se da antica semente e quindi caratterizzati da un minore tenore glutinico, garantisce un impatto meno aggressivo sulla salute dei consumatori con particolare riferimento alla maggiore tolleranza immunitaria orale ai cereali e alla migliore qualità digestiva. L'utilizzo di farine derivate da questi "grani futuri" assicura inoltre un alto valore di palatabilità, sapore e profilo nutrizionale. Favorisce, infine, il recupero delle memorie sapienziali di lavorazione e dei riferimenti culturali territoriali.

### MOLITURA

Si consigliano le tecniche basate sul ricorso alla pietra naturale evitando pietre sintetiche e limitando il ricorso ai cilindri che potrebbero rilasciare composti tossici dannosi per la salute.

### TIPOLOGIA DELLE FARINE

Indispensabile il ricorso a farine con caratteristiche integrali o semintegrali (dalla tipo 1 alla integrale) che garantiscono il mantenimento di valide quantità di germe in grado di assicurare un alto contenuto di fibre insolubili (cellulosa, etc.) e solubili, vitamine del gruppo B ed E, oligoelementi e minerali, acidi grassi polinsaturi omega3 e omega6, etc. Con l'obiettivo di garantire al consumatore sicuri fattori di promozione del benessere e della longevità quali alta densità nutrizionale, efficienza digestiva, corretta evacuazione, tutela della salute del microbiota intestinale. Un contributo alla prevenzione dell'insorgenza di patologie croniche.

### IMPASTO

Nessun utilizzo di miglioratori da parte di chi impasta, e avendo cura di scegliere farine che ne siano prive. Raccomandato l'impasto con ingredienti tradizionali: farina o semola, acqua, lievito e sale, grassi di origine animale oppure olio esclusivamente extravergine. Nessun utilizzo di prodotti per rendere l'impasto lavorabile più facilmente, oppure che diano durabilità al pane e digeribilità. Caratteristiche che si possono ottenere naturalmente, senza aggiunte, semplicemente con una corretta panificazione.

### LIEVITAZIONE

Fortemente raccomandato l'utilizzo del lievito madre fresco in grado di ridurre parzialmente il contenuto glutinico e di conferire maggior digeribilità al pane. È di fondamentale importanza il contesto di lievitazione, ovvero la disponibilità di spazi adeguati e temperature idonee.

In alternativa, si segnala la lavorazione senza lieviti aggiunti.

### LAVORAZIONE

Raccomandata la lavorazione manuale dell'impasto oppure il ricorso a mezzi meccanici che limitino al minimo la cessione di calore all'impasto. Consigliata la sosta delle forme su tessuti naturali di stoffa grezza o teli di canapa, affinché il pane possa respirare.

### COTTURA

Raccomandata una cottura con forno a platea, cioè base riscaldata, che sia a legna, a gas o elettrico.

### CONSERVAZIONE

Si suggerisce di utilizzare tessuti naturali di stoffa grezza o teli di canapa.

### IL PANE BUONO

Per ottenere un pane buono per la salute e buono da mangiare occorre sommare una serie di condizioni che, una volta utilizzate in continuità, conferiscano al percorso di panificazione il valore di un vero atto "magico".

San Marco in Lamis, 19 giugno 2017