

Il lievito madre da un punto di vista scientifico

Pane sano e gustoso grazie al lievito madre

Nell'ambito della serie sul lievito madre, «panissimo» guarda ancora una volta al 1° Congresso sul lievito madre Richemont del 2019 a Lucerna. Molti preziosi suggerimenti rimangono di grande attualità.

«Il pane è una biotecnologia e quindi suscita l'interesse della scienza», ha dichiarato all'epoca Jorge Pastor, Presidente del Richemont Club International e promotore del 1° Congresso Richemont sul lievito madre. Le presentazioni dell'evento (vedi riquadro) erano principalmente di natura scientifica. Le loro dichiarazioni sono anche importanti per la pratica nelle panetterie-confetterie. Questi ultimi sono passati alla lievitazione breve e diretta solo nel 20° secolo, ha spiegato Pastor, ma ora stanno tornando a un lungo riposo della pasta con l'appoggio della scienza.

Molto da dire sul lievito madre

La maggior parte dei relatori proveniva dal campo della ricerca accademica. Con studi e termini scientifici, a volte hanno fatto molte richieste al pubblico. Ma i messaggi fondamen-



Studi scientifici provano i benefici del lievito naturale.

I cinque temi in breve

■ Ingredienti

Dr. Francisco Barro (E) presenta i vantaggi degli antichi cereali, i vari tipi di ibridi come il Triticum e le tecnologie per la riduzione della gliadina (pane a basso tenore di gliadina) per la riduzione dell'intolleranza al glutine. Dr. Friedrich Longin (D) spiega l'importanza di coltivare nuovi cereali per assicurarsi che non ci sia mai la fame nel mondo. La cosa richiederebbe molto tempo e ingenti finanze. Viene data più importanza alla resa del raccolto e la resistenza alle varie malattie, che non al gusto e alla tenuta in cottura. Consiglia ai panettieri di sviluppare una vasta scelta di pani regionali così da poter continuare a sviluppare varie coltivazioni. Il mastro-panettiere Heinrich Beck (D) dice di aver instaurato un'ideale collaborazione con i contadini, mugnai e macellai regionali nella sua panetteria improntata sul Bio. La cosa ha riscosso notevole successo presso la sua clientela.

■ Lievito madre

Prof. Elke Arendt (IRL) spiega il miglioramento degli aspetti nutrizionali fisiologici del lievito madre. Esso allunga la durata del prodotto e permette così di ridurre sale, zucchero e Foodmap. Anche alla sfoglia può essere aggiunto del lievito madre (5-20%) per poter migliorare la sua struttura. Prof. Luc Vuyst (B) tratta gli aspetti microbiologici del lievito madre. Le colture di batteri, la temperatura, il tempo e la quantità di liquidi influenzano la fermentazione. Dr. Markus Brandt (D) descrive il lievito madre senza glutine con l'aiuto di diverse piante come la Quinoa, grano saraceno, riso o verdura per una miglior qualità dei prodotti da forno senza glutine. Bernd Kütscher (D) dà cenni storici sui tipi di pane in Germania dove ha una lunga tradizione l'aggiunta di segale al lievito madre.

■ Processi

Prof. Carlo Rizzello (I) spiega che con l'aggiunta di legumi, verdure,

lupini, soia o erbe si migliora il gusto e la parte di antiossidanti del lievito madre. Prof. Michael Kleinert (CH) ha ricordato ai panettieri che possono avere successo con prodotti unici, che possono e collegarli con una storia, che possono avere successo. Christian Kummer (A) consiglia di sviluppare al meglio una linea di prodotti premium e di documentarlo. Karl de Smedt (B) consiglia i panettieri di depositare i loro lieviti madre nella biblioteca del lievito madre a St. Veight (B).

■ Nutrizione

Dr. Rosa del Campo (E) spiega l'importanza dei microorganismi per la salute nel corpo umano e quella del lievito madre e delle fibre per la flora intestinale. Dr. Gianfranco Grompone (F) spiega che lo stile di vita dell'ovest influisce negativamente la flora intestinale, invece il lievito madre nel pane e il lievito hanno un benefico su tutto

l'intestino. In rappresentanza del Prof. Dr. Marco Gobbetti (I), il Prof. Carlo Rizzello (I) spiega che pani ricchi di fibre con del lievito madre migliorano la digestione, l'indice glicemico e aiutano a ridurre il sale.

■ Salute

Dr. Felix Lopez Elorza (E) spiega che per colpa degli alimenti raffinati e la lievitazione ridotta si è danneggiata l'istamina diagnosticando per sbaglio la celiachia; le buone proteine di facile digestione sono un valido rimedio. Dr. Jacinthe Côté (E) dimostra che la metà della popolazione ha una carenza di Vitamina-D e consiglia di aggiungerla al pane mettendo anche il lievito madre. Prof. Maria Jesus Callejo (E) invita ad aumentare il consumo di pane integrale (o crusca), antichi cereali e pseudocereali. ce/ap

Informazioni sulle persone citate:
sourdough-summit.com/it



Una trascrizione disegnata delle presentazioni dei cinque blocchi tematici: Ingredienti, lievito madre, processi, salute e nutrizione.

tali sono sempre arrivati, e sono costantemente positivi: il lievito madre rende i prodotti da forno più gustosi e durevoli e serve a promuovere la salute e a prevenire varie malattie.

Questi messaggi devono ancora essere comunicati alla clientela, che molto spesso è interessata alle questioni nutrizionali e formulati in

Il lievito madre rende i prodotti da forno più gustosi e durevoli e fa bene alla salute.

modo più attraente, come nella descrizione del vino, hanno detto Michael Kleinert dell'Università di Scienze Applicate di Zurigo e Bernd Kütscher, Direttore dell'Accademia del commercio tedesco della panetteria. Heinrich Beck dell'azienda tedesca meridionale BeckaBeck ha mostrato praticamente come questo possa essere fatto con successo. Diversi oratori hanno raccomandato di parlare di lievito madre o di pane con



Al Congresso sono stati presentati pani con il lievito madre provenienti da sette paesi.

una leggera acidità che di pasta acida, molto più simile alle lingue latine.

La scienza sottolinea i benefici I dati, supportati scientificamente dai molti risultati (riquadro a sini-

stra), hanno dimostrato che i processi di fermentazione innescati con il lievito madre e la germinazione lunga 1. migliorano ulteriormente la già alta qualità dei prodotti da forno, 2. prevengono allergie e malattie, 3. permettono la riduzione di sale e zucchero e 4. promuovono la tolleranza e la salute. Inoltre, l'aggiunta di verdure, vitamina D o altro aumenta ulteriormente i benefici del lievito madre.

«Il lievito madre è l'anima del panettiere. Restituisci l'anima al pane», il Direttore della Scuola Professionale Richemont Reto Fries ha citato il maestro panettiere Martin Auer di Graz (A).

Approfondendo di ciò che hanno sentito

Numerosi i panettieri-confettieri svizzeri che avevano partecipato al Congresso. Anche quelli con una lunga esperienza di lievito madre hanno detto a «panissimo» di aver tratto beneficio da ciò che avevano sentito. Christof Erne/sf

Diverse informazioni sull'evento e brevi video: sourdough-summit.com/it