



**DA OGGI, ALLA CAFFETTERIA DI CARLO, PUOI TROVARE UNO DEI MIGLIORI PANI D'ITALIA A LIEVITAZIONE NATURALE E COTTO A LEGNA.**

### Virtù della lievitazione naturale del pane

Per coloro che si chiedono come mai ultimamente sta ritornando "di moda" il pane ottenuto dal lievito madre e quali vantaggi comporta in termini di salute e benessere, ecco un articolo che ne spiega il motivo.

***(articolo di Matteo Giannattasio tratto dalla rivista Valore alimentare n.18 dell'anno 2007)***

Il pane attualmente più diffuso è quello che si ottiene facendo lievitare un impasto di farina di grano tenero con il lievito. Alcuni pani tipici sono fatti con grano duro. Chi pensa che la farina utilizzata per fare il pane non sia altro che il prodotto della molitura del chicco di grano si sbaglia. Di solito è addizionata di sostanze che hanno il compito di rimediare alla sua cattiva qualità e di accelerare la lievitazione. In tal modo un impasto, che senza queste sostanze stenterebbe a lievitare, lievita molto e in pochi minuti. Il pane così ottenuto procura gonfiore perché i lieviti, pur crescendo numerosi, non hanno il tempo di rendere digeribili l'amido e le proteine della farina.

Nel caso del pane a lievitazione naturale, l'impasto non è addizionato con lievito di birra ma viene fatto lievitare grazie all'azione dei microrganismi benefici che sono presenti naturalmente nella farina o provengono dall'ambiente di panificazione. Si

#### **Café Di Carlo**

Via del Dragone 404 - 00125 Dragona (Roma)

Tel.06 52169099 - [info@dicarlocafe.it](mailto:info@dicarlocafe.it)

[www.dicarlocafe.it](http://www.dicarlocafe.it)



chiama anche impasto acido perché la fermentazione operata da questi microrganismi produce acidi organici che danno un leggero sapore acidulo al pane.

La lievitazione può essere favorita dall'aggiunta all'impasto di una "madre", consistente in un impasto maturo proveniente da una precedente lavorazione. La lievitazione dura ore e non ha bisogno di miglioratori.

La mollica che si ottiene è intessuta uniformemente di numerose cavità di piccole dimensioni e odora leggermente di aceto. Durante la lievitazione naturale, amido e proteine (compreso il glutine) subiscono una benefica trasformazione. La lievitazione acida produce anche sostanze che hanno un effetto benefico sullo sviluppo della microflora intestinale (effetto prebiotico) o svolgono azione preventiva rispetto alle malattie degenerative. Si sviluppano anche numerose sostanze aromatiche.

**Tutto ciò fa sì che il pane che si ottiene dalla lievitazione naturale sia saporito, digeribile e salutare.** Per una migliore conservazione di questo pane la sera riporlo in una busta chiusa. Questo pane se conservato bene ha una durata di circa 7 giorni.

#### **Café Di Carlo**

Via del Dragone 404 - 00125 Dragona (Roma)

Tel.06 52169099 - [info@dicarlocafe.it](mailto:info@dicarlocafe.it)

[www.dicarlocafe.it](http://www.dicarlocafe.it)