
Un nuovo pane, con gli agrumi

Autore: Mario Agostino

Fonte: Città Nuova

È di grano duro. Arriva dalla Sicilia ed è ad alto contenuto di fibre di arance e limoni, benefico ed ecologico, che riduce da un lato il sale assunto e dall'altro riutilizza con gusto scarti bio in piena salute.

Un pane di grano duro ad alto contenuto di fibre di arance e limoni, benefico ed ecologico, che riduce da un lato il sale assunto e dall'altro riutilizza con gusto scarti bio in piena salute. Non poteva che arrivare dalla terra degli agrumi doc per eccellenza, la Sicilia, **il nuovo pane sperimentale** che grazie allo scarto della lavorazione di arance e limoni, chiamato tecnicamente "pastazzo", **si arricchisce di composti bioattivi** interessanti e consente di fatto di impiegare le grandi quantità residue di farina di agrumi. L'innovazione arriva grazie ai ricercatori del **Crea** (Centro cerealicoltura e colture industriali e del Centro di olivicoltura, frutticoltura e agrumicoltura), i quali hanno messo a punto il miscuglio composto da buccia, polpa e semi, sottoponendolo a diversi lavaggi e poi a essiccazione, composto da circa il 70% di fibre (oltre la metà insolubili). Lo studio, finanziato dalla **Regione Siciliana** e realizzato in collaborazione con la cooperativa specialista nella panificazione **Val Dittaino** insieme al Dipartimento di Agricoltura Alimentazione e Ambiente dell'**Università di Catania**, è stato recentemente pubblicato sulla rivista *Frontiers in Nutrition*. La prima sperimentazione ha preso il via in un panificio industriale, utilizzando semola integrata con modeste percentuali di crusca facilmente digeribile, come cruschetto e tritello, e una quantità variabile dall'1,5 al 2% di fibre di agrumi (arancia rossa e limone). Il prodotto non è chiaramente ancora in commercio, anche in vista della standardizzazione di un costo popolare e accessibile, ma alcune considerazioni sono già appurate: **dal punto di vista chimico-fisico e microbiologico**, le fibre non hanno avuto alcun impatto sulla conservabilità del pane e su altri parametri come volume, peso e struttura; **dal punto di vista sensoriale** il pane presenta un leggero aroma di agrumi senza retrogusti, che lo rende "orgogliosamente siculo". La novità consiste soprattutto nel fatto che il sistema sperimentato permetta di produrre pane di grano duro ad alto contenuto di fibre con una presenza superiore al 6%, senza aggiunta di crusca a foglia larga del grano (ossia la frazione più grossolana costituita da fibra insolubile non digeribile). Ecco perché è possibile così ridurre **gli effetti negativi che comporta il processo di panificazione** del pane integrale venduto al dettaglio (riduzione del volume e dell'altezza, alveolatura interna minore, rugosità della crosta, modifiche del colore e del sapore). In conclusione, a differenza del pane prodotto con uno sfarinato integrale di grano, quello con farina di agrumi preserverebbe le caratteristiche fisiche e sensoriali tradizionali, concentrando anche un maggiore valore nutrizionale. Certo, non è propriamente quello che definiremmo "pane casereccio del fornaio sotto casa", anzi tutt'altro, ma costituisce **una nuova frontiera del progresso in campo alimentare**: la prima produzione ha sfornato pagnotte da un chilo, confezionate poi come mezza pagnotta affettata in atmosfera modificata, per una conservazione fino a 90 giorni. Il passo successivo sarebbe quello della commercializzazione, **costi** per l'appunto permettendo. «Non aumenteranno in maniera eccessiva nonostante i prodotti di qualità utilizzati per produrlo, di sicuro non più di altri pani fatti con farine particolari che raddoppiano o triplicano i costi rispetto al normale» - afferma di **Biagio Fallico**, docente di Scienze e tecnologie alimentari del dipartimento di Agricoltura dell'università di Catania, che aggiunge a proposito di **dieta salutare**: «Quando si decide di eliminare un alimento dalla propria dieta spesso si comincia da pane e pasta, ma questo è un errore perché non c'è niente di più semplice e sano di una fetta di pane, che si rischia di sostituire con alimenti molto più complicati e dannosi per la salute. Se da un lato c'è grande interesse nei confronti dell'alimentazione, dall'altra denotiamo spesso un 'fai da te' molto pericoloso fatto tra scarsi integratori alimentari o ascolto di improbabili *santoni* del dimagrimento che promettono miracoli senza

avere competenze in materia».