



COMUNE DI TORREVECCHIA PIA



PROGETTO PANE

a.s. 2017-18



Il pane è un alimento ottenuto dall'impasto di acqua, farina di cereali e lievito che, dopo la lievitazione, viene modellato in forme differenti e cotto al forno



All'impasto per il pane viene aggiunto del sale durante la stessa fase di preparazione, fatta eccezione per alcune tipologie prodotte per esempio in Toscana, nelle Marche ed in Umbria.

E' un alimento base nella tradizione mediterranea: il termine "companaticum" nasce nella cucina antica per indicare le preparazioni che potevano accompagnarsi al pane.

Abbinando il pane ad una pietanza è possibile avere una combinazione completa dal punto di vista nutrizionale perché si forniscono al nostro corpo sia i carboidrati che le proteine di cui ha bisogno



Il pane di frumento è il pane dei paesi occidentali. In generale, quando possibile, bisognerebbe preferire il pane preparato con farina integrale perché contiene più fibra rallentando così l'assorbimento di grassi e zuccheri



La lievitazione del pane può avvenire attraverso il lievito di birra o il lievito madre; il lievito di birra richiede un tempo di lievitazione più breve (1 ora/1 ora e mezza); il lievito madre ha una più lunga (3 ore circa) ma essendo naturale è la soluzione più salutare.

