

## IL PANE NOSTRO ALIMENTO

**IL PANE** è e deve rimanere un alimento, essenziale, semplice e naturale: per tale ragione esso deve essere prodotto nel rispetto della più totale naturalità delle materie prime e della sua preparazione.

**IL PANE** significa quotidianità e freschezza: per questo deve essere prodotto fresco giorno per giorno, rifiutando metodiche di conservazione che non fanno parte della sua natura.

**IL PANE** è per eccellenza il simbolo stesso della solidarietà: nell'ambito delle comunità locali e rappresenta più di qualunque altro elemento la condivisione ed il sostegno sociale, l'alimento di prima necessità che deve essere disponibile per tutti, con particolare riguardo per le fasce sociali più deboli e a rischio.

**PANE** vuol dire lavoro: la sua produzione rappresenta un elemento di iniziativa economica strettamente legata al territorio ed alla comunità locale. Esso sostiene la stabilità sociale del territorio mediante la presenza delle imprese che vivono ed operano esclusivamente nell'ambito della comunità locale e la conservazione dei posti di lavoro a loro legati.



**IL PANE FRESCO** è l'elemento simbolico che meglio può rappresentare un modello di vita sano, semplice e naturale: in tal senso esso deve essere posto al centro di iniziative che siano orientate non solo al consumo di prodotti freschi, genuini e naturali, ma anche all'acquisizione di stili di vita e di consumi rispettosi della salute e dell'ambiente.

**IL PANE FRESCO** rappresenta un alimento dal consumo quotidiano: esso può quindi essere per definizione l'alimento fondamentale per uno stile di vita salutare riducendo l'assunzione di sostanze, quali il sale, presenti in misura eccessiva nella dieta quotidiana o apportando e veicolando in modo naturale elementi nutrizionali importanti.



CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA

ASCOM - PORDENONE

**Pane con meno sale  
c'è più gusto  
e guadagni in salute**



valore del tuo territorio  
VERO PANE FRESCO

valore del tuo territorio



# VERO PANE FRESCO

Presentiamo **VeroPaneFresco**, la nostra iniziativa di azione locale tendente a ricreare i rapporti ed i legami che da sempre hanno caratterizzato la vita delle nostre comunità locali.

Prodotti freschi, sani e genuini, consumo dei prodotti del territorio, solidarietà locale, rafforzamento dell'economia del territorio in cui si vive, consapevolezza della necessità di riappropriarsi delle decisioni che riguardano l'ambiente, la salute le persone che vivono accanto a noi costituiscono gli elementi fondamentali della nostra iniziativa. Per i propri clienti i Panificatori vogliono dare un prodotto sano, fresco, privo di additivi e conservanti, preparato con grande attenzione ai consumi energetici; insomma prodotti che ogni genitore consapevole può dare senza timore ai propri bambini sapendo che la freschezza e la naturalità gli sono garantiti proprio da chi vive e lavora nel suo stesso ambito territoriale.

Il logo **VeroPaneFresco** rappresenta perfettamente il senso della comunità locale che vive a misura d'uomo, nel rispetto della natura, e che trova il posto del lavoro del fornaio al centro della comunità stessa segnalato da una semplice casetta con la spiga: guardiamolo bene, perché questa è l'unica via possibile per dare un futuro sostenibile ai nostri figli.

Rientrano naturalmente e logicamente nell'ambito di **VeroPaneFresco** le iniziative relative alla **produzione e promozione di pane a basso contenuto di sale** e la partecipazione alla settimana UNESCO sul tema: **MADRE TERRA: ALIMENTAZIONE, AGRICOLTURA ED ECOSISTEMA** con uno stand dell'Unione Regionale che sarà predisposto dai panificatori della provincia di Pordenone il 25 di novembre. Ma è soprattutto ai ragazzi ed alla loro alimentazione è rivolto un interessante progetto sviluppato nell'ambito di **VeroPaneFresco** : il progetto, denominato "**a scuola di merenda**", mira a garantire ai ragazzi una merenda fresca, sana e genuina, dall'apporto calorico equilibrato e controllato: insomma una merenda giusta che sia veramente alternativa ai mille prodotti industriali oggi presenti sul mercato.



## SCEGLI PANE CON MENO SALE: CI GUADAGNANO GUSTO E SALUTE.

Un consumo elevato di sodio, uno dei componenti del sale da tavola, è un noto fattore di rischio per la pressione alta e le malattie cardiovascolari. Diminuire perciò i consumi fino ai valori raccomandati è l'iniziativa del Ministero della Sanità e Federazione Italiana Panificatori denominato "Guadagnare in salute" che ha come obiettivo la **diminuzione del contenuto di sale negli alimenti.**

### Il sale negli alimenti

Il sale viene aggiunto agli alimenti per il suo sapore, ma anche per esaltare altri sapori, conservare il cibo inibendo i microorganismi che lo rovinano e per raggiungere certe consistenze. La sfida tecnologica sta nel ridurre i livelli di sale mantenendo il sapore e gli altri attributi di qualità del prodotto, inclusa la sicurezza.

### Meno sale ma iodato

Se è vero che è opportuno diminuire il consumo giornaliero di sale, è anche vero che attraverso il sale possiamo introdurre un elemento estremamente utile nella prevenzione delle malattie tiroidee: lo iodio.

Dunque, utilizzare sale iodato anziché sale comune costituisce un'altra pratica quotidiana semplice, ma anche importante.

### Perché il pane con meno sale

I motivi che rendono difficile raggiungere l'obiettivo del pane con meno sale sono l'abitudine al sapore che fa ritenere poco gustosi, se non insipidi, i cibi con poco sale e la difficoltà di ottenerne la stessa consistenza.

Infatti il sale gioca un ruolo fondamentale nella formazione dell'impasto da pane consentendo una buona formazione della cosiddetta "maglia glutinica" che servirà a trattenere all'interno della pasta i gas che si formano durante la lievitazione, farlo crescere e dare alla sua mollica una alveolatura interna ottimale.

Non a caso, infatti, i pani tradizionalmente privi o a basso contenuto di sale (come, ad esempio, il pane toscano) si presentano, più pesanti, in pagnotte più basse e a mollica notevolmente più compatta.

Normalmente si assume che la quantità di sale sia pari a circa il 2% in peso rispetto al quantitativo della farina utilizzata: considerando una resa in pane finito di circa il 20% (ottenendo cioè da un chilogrammo di farina circa 1,20 kg di pane) si ottiene una percentuale di sale nel pane cotto inferiore all'1,7%. Quindi, prendendo ad esempio un panino da 100 gr, in esso troveremo all'incirca 1,7 grammi di sale.

Portando la percentuale del sale rispetto alla farina all'1,8%, possiamo ottenere un pane con un contenuto in cloruro di sodio inferiore a 1,5%. Quindi, una modesta riduzione di sale nell'impasto consente di ridurre di ben 0,3% la sua presenza nel pane di tutti i giorni.

Una riduzione di questo tipo è possibile senza grandi problemi di carattere tecnologico nella preparazione dell'impasto ed ha un impatto molto ridotto sul gusto finale del pane rendendolo comunque accettabile al palato dei consumatori.

