



## ORIENTA

### Osservatorio sulla spesa di Roma

---

Il progetto Orienta nasce dalla necessità di rispondere in maniera organica e strutturata alle numerose esigenze di comprensione e di conoscenza del mondo della spesa agroalimentare sul mercato romano. Le esigenze di comprensione nascono dalla gran mole di informazioni con la quale viene quotidianamente bersagliato il consumatore e che, di conseguenza, determinano bisogni di tipo conoscitivo ed esemplificativo per quanto concerne qualità e genuinità dei prodotti, prezzi, correttezza nell'alimentazione, tecniche di produzione adottate, origine dei prodotti, etichettatura, luoghi, modalità e tempi di acquisto, ecc. L'obiettivo di questa iniziativa consiste, da un lato, nel rilanciare i servizi e la multifunzionalità del sistema agricolo del territorio romano e laziale promuovendone la produzione locale e, dall'altro, nel favorire, mediante un'informazione attenta e puntuale, il miglioramento della qualità della vita del consumatore evidenziando i vantaggi derivanti dalla filiera corta e l'importanza della tracciabilità dei prodotti in termini di sicurezza e genuinità. Di qui l'idea di realizzare dei **quaderni tecnici**: uno strumento immediatamente fruibile e di facile lettura per i consumatori, dei piccoli e maneggevoli quaderni volti a supplire alle carenti informazioni relativamente ad alcune tra le più significative produzioni locali, corredati di informazioni storiche, colturali, varietali, nutrizionali, economiche e di consigli utili su usi, consumi, quando e dove acquistare. La finalità ultima di questi quaderni tecnici è racchiusa nel fornire consigli pratici per gli acquisti in rapporto a freschezza e stagionalità dei prodotti, tipicità e genuinità. È stato altresì realizzato un sito internet ([www.romaorienta.it](http://www.romaorienta.it)), sul quale è possibile trovare, oltre ai summenzionati quaderni tecnici in formato elettronico, anche tutte le informazioni utili per una spesa consapevole e responsabile da parte dei consumatori.



## INTRODUZIONE

L'industria dei prodotti da forno comprende la produzione di pane, biscotti, frollini, merendine, panettoni, dolci prodotti secondo tecniche tradizionali, che differiscono di regione in regione, di provincia in provincia, di comune in comune, utilizzando materie prime genuine e di qualità. La provincia di Roma è ricca di prodotti da forno tipici e tradizionali, preparati utilizzando i migliori prodotti della terra locale, come l'olio extra vergine di oliva ed il burro, anziché prodotti di derivazione vegetale. A testimonianza di questa ricchezza basti citare il cospicuo numero di forni presenti sul territorio dell'area metropolitana e della provincia di Roma, che tocca le 800 unità.

Di seguito verranno illustrati le materie prime per la produzione di pane, le caratteristiche di ciascun ingrediente, le principali fasi di lavorazione ed a seguire i prodotti da forno maggiormente rappresentativi del territorio laziale con descrizioni relative ad ingredienti, confezionamento, consigli utili di conservazione, valori nutritivi, pregi nutrizionali.

## IL FRUMENTO O GRANO

Attualmente la produzione italiana di frumento è molto a rischio. Il motivo principale risiede nel fatto che si stanno riducendo in maniera preoccupante le superfici coltivate a grano a causa, soprattutto, di problemi relativi alla politica agricola comunitaria (PAC) ed alle differenti modalità di gestione dei contributi europei.

La maggior parte delle produzioni di quasi tutti i cereali è destinata alla trasformazione in farina. La produzione di farina è eseguita dall'alba dei tempi tramite mole in pietra, oggi quasi completamente sostituita dall'alta macinazione o macinazione a cilindri.

Anche il frumento, che può essere duro o tenero, viene macinato e trasformato: quello duro in semola, quello tenero in farina. Il grano duro contiene più proteine di quello tenero e produce semole e semolati dai granuli grossi con spigoli netti, mentre dal grano tenero si



ottengono farine dai granuli tondeggianti. Il grano duro è utilizzato per la produzione di pasta alimentare (e anche di pane), quello tenero di pane o di pasta all'uovo.

A titolo di curiosità, le cariossidi dei cereali ovvero i chicchi raramente vengono utilizzati interi per l'alimentazione umana, ad eccezione del riso. Negli ultimi tempi stanno tornando alla ribalta cereali come l'orzo ed il farro.

## LA QUALITÀ DEL FRUMENTO

L'equazione è molto semplice: migliore è la qualità del grano, migliore è la qualità della farina che si ottiene. Ma come si verifica la qualità del grano? Bisogna applicare i seguenti parametri:

- *umidità*, importante per la conservazione e la vendita del prodotto. Quando supera valori del 15-16% essa favorisce il surriscaldamento della massa conservata e lo sviluppo di fermentazioni facendo diminuire la resa in semola;
- *peso specifico*, si esprime in kg/hl. Quando i valori sono elevati significa che si è avuta una buona maturazione delle cariossidi e, pertanto, la resa alla macinazione sarà elevata;
- *contenuto proteico e glutine* influenzano la qualità delle semole determinando l'attitudine alla pastificazione. Tuttavia, non basta che vi sia un elevato contenuto proteico per avere una buona qualità della farina. È molto importante, infatti, il tipo di proteine rappresentate: il glutine, che costituisce circa l'80% del contenuto proteico della cariosside, conferisce elasticità e tenacità all'impasto impedendo l'allontanamento dell'amido durante il processo di cottura della pasta o di panificazione;
- *bianconatura e slavatura*. La prima è conseguenza della carenza di azoto nel terreno, che non favorisce la formazione della struttura vitrea delle cariossidi e, quindi, il contenuto proteico diminuisce facendo sì che le cariossidi si presentino in parte o totalmente bian-



castre, non traslucide e farinose. La seconda, invece, si determina a seguito di piogge abbondanti, che provocano l'alternarsi di umidificazione ed asciugatura della cariosside matura e, quindi, una colorazione traslucida ed un aspetto ruvido, conseguente proprio al formarsi di microlesioni;

- *pregerminazione*, associata spesso alla slavatura, perché anch'essa dovuta all'abbondanza di piogge precedenti il raccolto, consiste in un inizio di germinazione dell'embrione, che può avvenire in campo sia prima della raccolta sia durante la conservazione.

## LA MACINATURA

Il chicco di grano si divide in tre parti:

- la crusca, un involucro fibroso che si trova esternamente;
- l'endosperma, ricco di amidi e proteine e dal cui impasto si forma il glutine;
- il germe, da cui nasce la nuova pianta.

Dalla macinazione del grano duro si ottiene uno sfarinato più grossolano al tatto, di colore leggermente giallognolo, a spigoli vivi: la semola. Questo prodotto è adatto alla produzione di pasta alimentare: la pasta di semola, per l'appunto. Dalla rimacinazione della semola si ottiene semola rimacinata, detta semolato o farina di grano duro, che viene utilizzata per produrre il pane di grano duro, tipico della Puglia (ad esempio, il pane di Altamura), del Molise e della Basilicata.

Dalla macinazione del grano tenero, invece, si ottiene una farina bianca, dalla consistenza quasi polverosa, particolarmente indicata per prodotti di pasticceria e per la panificazione.

Le principali fasi della macinazione sono quattro:

- *pulitura preliminare*: il grano viene prelevato dai silos, lavato da tutte le impurità, dalle più grossolane, come pietre, sassi e paglia, a quelle più fini;



- *condizionamento*: il grano staziona a temperatura e umidità particolari al fine di facilitare la macinazione e ottenere farine con una maggiore attitudine all'impastamento;
- *macinazione*: effettuata con coppie di cilindri metallici, che ruotano in senso opposto l'uno all'altro, e rigature trasversali, che rompono il chicco. Esistono tre tipi di cilindri, con distanze reciproche e scanalature decrescenti: il primo tipo separa la crusca; il secondo il cruschetto; il terzo il tritello. Infine, vi è il cilindro di rimacina, a superficie liscia, che serve ad affinare gli sfarinati ancora grossolani;
- *crusca, cruschetto e tritello*, che rappresentano gli scarti, ammon-tano al 20-22% e sono costituiti in prevalenza da fibre.

## LA MISURAZIONE DELLA FARINA

Per quanto concerne gli indici di misurazione, si indica con tasso di abburattamento della farina la quantità di prodotto (in kg) ottenuto macinando 100 kg di grano. Più questo indice è elevato, più è grezza la farina: infatti, comunemente si definisce abburattata una farina più raffinata, cioè con un minor tasso di abburattamento ovvero un maggior grado di raffinazione.

La farina si divide in tipo "00", "0", "1" e "2" ed integrale: più essa è raffinata minore è il contenuto in fibre, proteine, vitamine, grassi, enzimi (tutte sostanze contenute in maggior quantità nella parte esterna del chicco, che viene asportata) e maggiore la presenza di amido. La farina di tipo 00, la più raffinata, non solo contiene meno crusca, ma anche meno glutine risultando, quindi, la meno adatta alla panificazione.

Infine, durante la macinazione e raffinazione, oltre alla crusca e all'endosperma, viene eliminato anche il germe, contenente enzimi, proteine, vitamine e sali minerali. Di conseguenza, in seguito a questo processo restano proteine e, soprattutto, amidi ovvero un polisaccaride (zucchero), indispensabile quale fonte energetica.



## LA CLASSIFICAZIONE DELLA FARINA DI FRUMENTO

Il grano, sia esso duro che tenero, contiene glutine e, pertanto, anche la farina, che si ottiene dalla macinazione del grano tenero, contiene glutine. Questa proteina determina le caratteristiche della farina, poiché maggiore è il contenuto di glutine, che si compone delle proteine gliadina e glutenina, maggiore è la sua forza.

Farina debole (fino a 170 W)	Farina media (da 180 a 260 W)	Farina forte (da 280 a 350 W)	Farina speciale (oltre 350)
< contenuto di glutine	> contenuto di glutine <	> contenuto di glutine	ottenuta con grani speciali
impasto meno resistente	impasto resistente	impasto più resistente	di origine USA o CAN
impasto meno tenace	impasto tenace	impasto più tenace	usata come rinforzi delle farine più deboli
impasto si sgonfia più facilmente	impasto si sgonfia meno facilmente	impasto non si sgonfia facilmente	assorbe molta acqua (fino al 90% del proprio peso)
assorbe poca acqua (50% del proprio peso)	assorbe media quantità acqua (55-65% del proprio peso)	assorbe molta acqua (65-75% del proprio peso)	assorbe molta acqua (fino al 90% del proprio peso)
Biscotti, cialde, grissini e piccola pasticceria	Pane francese all'olio e pizza	Babà, brioche, pasticceria lievitata e pizza	Pani speciali

Una farina forte assorbe una maggiore quantità di acqua nell'impasto:

- rendendolo più resistente e tenace alla lievitazione grazie alle maglie più solide di glutine,
- evitando che gli impasti si sgonfino e
- migliorando la qualità del pane.

La forza, che si misura con l'indicatore W mediante prove meccaniche sull'impasto tese a rilevarne estensibilità e resistenza, permette di classificare le farine. Queste, infatti, possono essere deboli, medie,



forti e speciali, a seconda del contenuto di glutine e, quindi, della quantità di acqua che riescono ad assorbire nell'impasto. La tabella sottostante fornisce una esemplificazione comparativa delle tipologie di farine e del loro uso ideale per la preparazione di prodotti da forno.

## **ALTRE FARINE**

### ***La farina di avena***

L'avena, il cereale più ricco in assoluto in proteine e grassi, sconsigliata a chi soffre di patologie renali, viene oggi utilizzata quasi esclusivamente per l'alimentazione animale. Essa ha proprietà ricostituenti e grazie all'elevato contenuto di calcio ed auxina, l'ormone della crescita, è consigliata per curare il ritardo di crescita ed il rachitismo. Consumata in fiocchi, l'avena dona calma e rilassatezza, ma, mancando delle proteine necessarie per la formazione del glutine, da sola è inadatta alla panificazione. Il pane preparato con farina d'avena è elastico, dolciastro ed energetico.

### ***La farina di mais***

Per poter essere utilizzata nei processi di panificazione, la farina di mais, con scarsa presenza di glutine, deve essere mescolata a quella di frumento. Essa viene, pertanto, utilizzata per la preparazione di pani speciali, friabili e leggermente dolci.

### ***La farina di miglio***

Il miglio, il più utilizzato dei cereali in passato, è stato pian piano sostituito dalla coltivazione di mais, orzo e riso. Venduto decorticato, esso è ricco di acido salicilico e, pertanto, rappresenta un ottimo ricostituente, coadiuvante nella crescita e nel mantenere pelle, capelli e unghie sani oltre che adatto per i bambini e per la cura di malattie di stomaco, milza e pancreas. La farina di miglio, priva di glutine, se mischiata a quella di frumento dà un pane nutriente, fragrante, digeribile.

### ***La farina di orzo***

L'orzo, uno dei cereali più antichi del mondo con grandi qualità di di-



geribilità ed energetiche, è indicato nella prevenzione e nella cura di qualsiasi genere di malattie. Esistono l'orzo mondo, ricco di minerali, vitamine ed oligoelementi, e l'orzo perlato, sottoposto a trattamento di brillatura ed ottimo nella cura del diabete e dell'obesità. In generale, l'orzo rimineralizza le ossa e previene affezioni polmonari e cardiovascolari, cura anche gastrite, colite e cistite. Povero di glutine, non è indicato nella panificazione se non mescolato alla farina di frumento, da cui si ottiene un pane dolce, dal colore grigiastro.

### **La farina di riso**

Il riso è il cereale più versatile, equilibrato, indicato in ogni stagione e per qualsiasi fisico. Composto di diversi strati e ricco di vitamine, sali minerali ed oligoelementi, il riso integrale può essere macinato e ridotto in farina, che, tuttavia, per la mancanza di glutine, si può utilizzare per la panificazione solo se mischiata ad altre farine ottenendo, così, pani speciali o prodotti per celiaci. Il pane preparato con una parte di farina di riso integrale è liscio, morbido, nutriente e tonificante.

### **La farina di segale**

La segale, grazie al prezioso contenuto di fibre, fosforo e proteine, è un cereale raccomandato per la cura della stipsi, in periodi di convalescenza, aiuta la memoria degli studenti ed ha una funzione antisclerotica. È, invece, sconsigliata per chi soffre di problemi renali. La segale non è un cereale molto utilizzato in Italia. Nel resto d'Europa, al contrario, è di uso comune nella panificazione, anche se scarsamente ricca di glutine.

### **La farina di soia**

Parlando di soia la prima cosa che viene in mente è la problematica legata agli OGM: infatti, spesso alla soia naturale viene mischiata quella geneticamente modificata. Bisogna prestare, quindi, molta cura nello scegliere la materia prima. Dalla farina di soia mescolata a quella di frumento si ottiene un pane ricco in proteine, decisamente energetico, ma tendente alla collosità e ad elasticizzarsi.





### **La farina di grano saraceno**

Il grano saraceno, appartenente alla famiglia delle Poligonacee, non è un cereale. Consumato soprattutto nell'Italia settentrionale come farina per la preparazione della polenta taragna e dei pizzoccheri, esso è un alimento molto equilibrato, ricco in ferro, magnesio, vitamina B ed E. Pertanto, risulta essere energetico e rinvigorente, adatto per fasi di convalescenza e gestazione e per gli anziani, favorisce l'eliminazione di liquidi in eccesso e rivitalizza reni, cuore e ghiandole sessuali. Il pane ottenuto con il grano saraceno è assai nutriente.

### **IL PANE**

Per la preparazione del pane, le ricette più diffuse prevedono l'impiego approssimativo di due parti di farina ed una di acqua con l'aggiunta di sale e lievito. Ognuno di questi ingredienti deve avere delle particolari caratteristiche.

Per quanto concerne l'*acqua*, ad esempio, se contenente troppi sali terrosi (come il gesso), ostacola il rigonfiamento della pasta. L'acqua dura e clorata non è molto adatta ad essere impastata. Tuttavia, mediante la sua ebollizione, si possono eliminare i sali minerali e, facendola riposare per qualche ora, essa si arricchisce nuovamente di aria. In genere, è opportuno usare l'acqua ad una temperatura di 20°-30° e tenere poi l'impasto ad una temperatura intorno ai 25°. L'acqua ha un ruolo fondamentale nella preparazione dell'impasto, non solamente perché permette di amalgamare farina e lievito e gonfia i granuli d'amido, ma perché il lievito ne ha bisogno per esplicare la sua funzione. Essa può essere altresì sostituita oppure integrata da olio o da latte nella preparazione di pani speciali. Tanto più alta è la temperatura dell'acqua e dell'ambiente tanto più rapida sarà la lievitazione, anche se a una lievitazione veloce non corrisponde una qualità eccezionale del pane. Inoltre, il pane non lievita bene a temperature basse, impiegandovi 12 ore a 10°, ma neanche a temperature alte, che uccidono i lieviti.





Il *sale* è importante, ma non indispensabile (ad esempio, i pani Toscano e di Terni ne sono privi). Se utilizzato, esso va sciolto nell'acqua dell'impasto, la cui plasticità aumenta, in una dose dell'1-2 % in peso rispetto al peso della farina. Il sale allunga il periodo di conservazione del pane.

Infine, il *lievito* costituisce il terzo ingrediente indispensabile per la preparazione del pane. La sua funzione fondamentale è quella di far aumentare il volume dell'impasto di acqua e farina e, nello stesso tempo, di renderlo ricco di bolle di gas e, quindi, leggero e poroso dopo la cottura. Infatti, esso, trasformando parte degli zuccheri in alcol, favorisce la produzione di anidride carbonica, che, liberandosi nell'impasto, lo gonfia e lo fa aumentare di volume. Durante la cottura, riscaldandosi, il gas aumenta ulteriormente di volume provocando l'alveolatura, che caratterizza i diversi tipi di pane. Anche il sapore ed il profumo del pane dipendono dai lieviti, che determinano cambiamenti nella struttura del glutine e la formazione di alcuni composti chimici.

## **Il lievito**

Per produrre il pane vengono usati essenzialmente tre tipi di lievito: il lievito di birra, il lievito secco e il lievito naturale.

### **Lievito di birra**

Molto conosciuto e largamente usato per la panificazione, il lievito di birra permette una lievitazione abbastanza rapida, soprattutto se alla farina si aggiunge un pizzico di zucchero. Venduto solitamente in cubetti refrigerati del peso di 15-30g, dall'aspetto di pasta compatta e di un uniforme colore grigio-crema, esso è composto da un particolare microrganismo: il *Saccaromices cerevisiae*, cellule vive, che entrano in attività se portate ad una temperatura intorno ai 25°. Quindi, il lievito di birra va conservato al freddo e deperisce in fretta (una settimana se è tenuto a una temperatura di pochi gradi sopra lo zero, uno o al massimo due mesi se è tenuto a temperature inferiori allo zero).



### **Lievito secco**

Il lievito secco, più stabile di quello di birra, si presenta sotto forma di granuli minuti e si riattiva se sciolto in acqua, ad una temperatura attorno ai 40°. In commercio si trovano tipi diversi di lievito secco e, pertanto, le dosi per il suo utilizzo vengono consigliate sulle relative confezioni, mentre quelle riportate nelle ricette sono puramente indicative.

### **Lievito naturale**

Il lievito naturale, denominato anche lievito di pasta acida o panetto o pasta madre, è un composto di farina e acqua lasciato a riposo a contatto con l'aria per un periodo più o meno lungo. Esso si forma spontaneamente grazie alle spore di microrganismi (fermenti lattici e acetici), sempre presenti nell'aria, e che, depositandosi sull'impasto, trovano nutrimento e cominciano a fermentare e a riprodursi. Il risultato è la sua trasformazione in una vera e propria coltura di lieviti, che, se mescolata a un nuovo impasto di farina e acqua, agisce proprio come un qualsiasi lievito.

Il pane ottenuto con la lievitazione con lievito naturale, seppur sottoposto ad un processo più complesso e lungo rispetto alla panificazione con lievito di birra o con lievito secco, ha una porosità più regolare, si conserva più a lungo, contiene più vitamine del gruppo B ed è più facilmente digeribile.

## **I PANI TIPICI E TRADIZIONALI:**

Sono riconosciuti in Italia con denominazione europea i seguenti pani:

- Pane casereccio di Genzano IGP (Lazio)
- Pane di Altamura DOP (Puglia)
- Coppia ferrarese IGP (Emilia Romagna)

Altri pani sono in via di riconoscimento.

Tra i pani italiani tradizionali più rinomati ricordiamo:

- Pane nero di Castelvetro (Sicilia)
- Pane di Matera (Basilicata)



- Coccoi (Sardegna)
- Ciambella all'anice di Frosinone (Lazio)
- Pane di Cerchiara (Calabria)
- Focaccia di Cerchiara (Calabria)
- Pan con l'Uvetta (Veneto)
- Pane al pastin (Veneto)
- Ciambella cresciuta (Lazio)

## IL CONCORSO DEL PANE

L'Azienda Romana Mercati bandisce oramai da tre anni il Concorso Premio Roma, suddiviso in 3 sezioni: per i migliori pani tradizionali e prodotti da forno di Roma e provincia, del Lazio e nazionale. Tale competizione, pubblicizzata in maniera capillare in tutto il Paese, si propone di censire e valorizzare i migliori pani e prodotti da forno provenienti dai diversi ambiti territoriali nazionali.

La selezione dei pani e dei prodotti da forno avviene tenendo conto della loro capacità di incontrare i gusti dei consumatori e con l'obiettivo congiunto di stimolare i panificatori verso il miglioramento qualitativo del prodotto e la sua diversificazione contribuendo alla valorizzazione ed alla diffusione a livello provinciale, regionale e nazionale delle diverse tipologie di dolci e pani tradizionali dei differenti territori di produzione.

Il concorso è riservato strettamente ai pani ed ai prodotti da forno ottenuti con sistema di lievitazione naturale e sistemi di produzione artigianali, materie prime italiane, assenza di additivi, nel rispetto delle normative comunitarie e nazionali vigenti, relativamente alle tipologie indicate nei diversi regolamenti.

La giuria, composta di esperti del settore, ha il compito di valutare la qualità dei pani analizzando alcuni parametri specifici.

A. Requisiti visivi (colore ovvero caratteristica doratura della superficie; sviluppo ovvero misura indiretta della porosità della mollica;



alveolatura ovvero caratteristica della porosità della mollica; umidità ovvero sensazione di umido nella mollica percepita per contatto con le mani o con le labbra).

- B. Requisiti olfattivi (odore globale ovvero insieme delle sensazioni percepite attraverso l'olfatto; fragranza ovvero intensità del profumo del pane appena sfornato, associato alla freschezza; odore stantio ovvero odore di pane raffermo o vecchio; odore tostato ovvero impressione olfattiva associata ad un pane molto cotto, tostato; odore di cereali ovvero impressione olfattiva caratteristica del cereale o dei cereali da cui è ottenuto).
- C. Requisiti gustativi (dolce ovvero sapore caratteristico degli zuccheri formatisi durante la lievitazione e percepito durante la masticazione prevalentemente sulla punta della lingua; acido ovvero sapore caratteristico degli acidi organici, che si formano durante la lievitazione, e percepito durante la masticazione, prevalentemente nelle zone laterali e sublinguali; amaro ovvero sapore caratteristico dovuto a fermentazioni anomale durante la lievitazione o a malattie del prodotto e percepito in fondo alla lingua; sapore globale ovvero insieme delle sensazioni aromatiche gustative e trigeminali percepite durante la masticazione; sapore di cereali ovvero sensazioni gusto-olfattive caratteristiche del cereale da cui è ottenuto percepite durante la masticazione).
- D. Requisiti strutturali (durezza ovvero resistenza opposta dal prodotto durante i primi 2-3 atti della masticazione; croccantezza ovvero modo di frantumazione della crosta valutata spezzando la crosta stessa con le mani e con la bocca con il primo morso; coesività ovvero modo di deformazione/frantumazione della mollica valutata spezzando la mollica con le mani).

La premiazione della 3° edizione del Concorso Premio Roma avrà luogo il giorno 30 maggio 2008 presso il Tempio di Adriano - Camera di Commercio di Roma, Piazza di Pietra - 00186 Roma.



## CIAMBELLINE AL VINO

Preparate con farina di grano tenero tipo 0 o 00, vino, olio extravergine d'oliva, zucchero, senza additivi né conservanti, le ciambelline al vino sono un dolce povero, che ha i suoi pregi nella semplicità degli ingredienti, tutti di origine vegetale. Di antichissima origine, questo è forse il dolce più tipico dei Colli Albani e dei Colli Tiburtini e Prenestini. Proprio perché di uso comune e domestico, a Roma e in provincia non ha avuto finora la giusta valorizzazione. Viene generalmente pensato come dolce fuori pasto da accompagnarsi con vino, ma in realtà le ciambelline, per il loro gusto semplice, si inseriscono bene anche durante la prima colazione sia con il latte sia con il té.

Essendo preparate con olio di oliva, frumento e vino, esse costituiscono il biscotto per eccellenza della dieta mediterranea. Rispetto agli altri biscotti le ciambelline hanno un contenuto in grassi moderato e sono di eccellente qualità, prive di colesterolo e con un alto contenuto in acido oleico. Il loro patrimonio in vitamina E, tocoferoli e polifenoli, presenti nell'olio di oliva, viene arricchito dai flavonoidi e dagli altri fenoli presenti nel vino. Come tutti i prodotti non alcolici a base di vino, le ciambelline integrano la dieta con importanti fattori funzionali e sali minerali. Inoltre, il rapporto carboidrati semplici/complessi è di 1 a 3,5: rapporto molto equilibrato per un prodotto dolciario.

Questo dolce secco non contiene proteine di origine animale ed è, pertanto, indicato per le persone intolleranti a latte e uova, mentre ne è assolutamente sconsigliato il consumo alle persone affette da celiachia. È un prodotto adatto a tutti, e particolarmente indicato a chi è più esposto al rischio di patologie cardiocircolatorie.

Le ciambelline al vino, realizzate in diversa pezzatura, secondo l'uso dei singoli artigiani, sono un prodotto cosiddetto stabile, conservabile a temperatura ambiente fino a tre mesi.



CIAMBELLINE AL VINO		ALIMENTO DI CONFRONTO	
	100 g di prodotto	Porzione da 20 g	Biscotti prima colazione tipo frollini (20 g)
Energia kcal	463	92.6	98.6
Proteine g	8.69	2.9	3.8
Grassi g	15	3	4.2
Carboidrati g	73.5	14.7	13.7

## CROSTATA DI RICOTTA

Preparata con pasta frolla, zucchero, uova, aromi naturali e ricotta, regina della gastronomia romana, la crostata di ricotta rappresenta in pasticceria uno dei pochi dolci freschi tipici di Roma. Decisamente piena e gustosa, ottima come dessert, essa si adatta bene anche ad essere servita per la prima colazione. La crostata di ricotta è un dolce energetico: essa apporta alla dieta proteine di alta qualità, pur avendo un profilo lipidico superiore ad analoghi prodotti in commercio, ed è sconsigliata a chi è affetto da intolleranza a latte e glutine. Questo dolce è un prodotto deperibile con conservabilità in frigorifero di massimo tre giorni.

CROSTATA ALLA RICOTTA		ALIMENTO DI CONFRONTO	
	100 g di prodotto	Porzione 80 g	Crostata con crema al cacao 80 g
Energia kcal	430	344	393.6
Proteine g	7.5	6	3.68
Grassi g	15	12	19.76
Carboidrati g	66.25	53	53.6

## MARITOZZO

Il maritozzo, a Roma solitamente farcito con la panna, è un panino dolce, a base di farina tipo 00, uova, burro, zucchero, uva sultanina,





lievito e sale. Di origine molto antica - Marziale usava citare delle paste dolci, molto simili agli odierni maritozzi, denominati “adipata” e serviti alle “secundae mensae” (all’incirca il nostro dessert), assieme alla frutta secca - il maritozzo viene preparato con pasta lievitata, di forma prevalentemente ovale ed arricchito di uva sultanina. Esso ha un sapore gentile e delicato, sia farcito che semplice è il complemento naturale del cappuccino mattutino. Questo particolare dolce, inoltre, viene anche detto quaresimale, poiché in tempi passati esso era l’unica golosità concessa ad adulti e ragazzi durante la quaresima e, pertanto, veniva preparato in ogni casa ed in ogni panetteria romana. Il termine maritozzo, derivato da “marito” con l’aggiunta del suffisso “ozzo”, iniziò ad essere usato in senso scherzoso ed ironico, perché i mariti solevano regalare tali dolci alle proprie mogli nel primo venerdì di marzo in pegno di rinnovato amore. Il maritozzo, prodotto artigianale fresco ottenuto con ingredienti genuini, privo di additivi e conservanti e grassi idrogenati, è altamente energetico seppur con un contenuto limitato in grassi rispetto ad analoghi prodotti presenti sul mercato. La presenza di uva sultanina integra il prodotto con un contributo in antiossidanti, polifenoli e sali minerali, in particolare potassio. Per tutte queste caratteristiche, esso è un alimento adatto per una colazione energetica e salutare, il cui consumo è, però, vietato a soggetti affetti da morbo celiaco.

Prodotto di giornata, il maritozzo si conserva per circa 24 ore.

	ALIMENTO DI CONFRONTO		
	MARITOZZO		
	100 g di prodotto	Porzione da 60 g	Cornetto 60 g
Energia kcal	313	188	247
Proteine g	6.4	3.84	4.32
Grassi g	5.5	3.3	11.0
Carboidrati g	60	36	34.8



## PANE DI GENZANO

È il primo pane italiano al quale è stato attribuito il riconoscimento di indicazione geografica protetta (IGP) da parte dell'Unione europea. Esso viene ottenuto da farina di ottima qualità, possibilmente miscelata, di tipo 0 e 00, lievito naturale, sale, acqua e cruschetto di grano, senza aggiunta di altre sostanze. La zona di produzione comprende il solo territorio del comune di Genzano.

Il pane di Genzano si caratterizza per l'uso del lievito naturale (che va rinfrescato quotidianamente con acqua e farina) e per la preparazione della "biga" (il piccolo impasto che fa da innesto) almeno due ore prima di impastare, in modo che abbia la giusta acidità. In conseguenza del processo produttivo, in particolare della lievitazione naturale, è prerogativa di questo tipo di pane una prolungata conservazione a temperatura ambiente fino a 3-4 giorni. Il prodotto affettato ha una conservabilità di 24 ore.

Oltre all'equilibrato apporto in carboidrati complessi rispondente a quanto raccomandato dalle linee guida per una sana alimentazione elaborate dall'INRAN - Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, il pane di Genzano è caratterizzato da un'elevata digeribilità e da peculiari ed uniche caratteristiche organolettiche conseguenti al prolungato processo di lievitazione dovuto all'impiego del lievito naturale. Il pane si presenta in pagnotte o filoni rotondi tra i 500g e 2,5kg. Il suo consumo è vietato a soggetti affetti da morbo celiaco.

	ALIMENTO DI CONFRONTO		
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Cracker 30 g
Energia kcal	248	124	129.6
Proteine g	7.8	3.9	3.12
Grassi g	0.5	0.25	3.54
Carboidrati g	53.8	26.9	21.33



## PANE GIALLO DI TOLFA E ALLUMIERE

Il pane giallo di Tolfa ed Allumiere prende il proprio caratteristico colore dalla farina di grano duro (semola rimacinata) con cui è prodotto e che viene coltivata in zona fin dai primi dell'Ottocento. Esso si prepara senza l'impiego di sale, secondo la tradizione panificatoria della Tuscia, e la sua lievitazione avviene con lievito madre ottenuto dalla pasta dei giorni precedenti, fatta acidificare e, pertanto, ricca di fermenti vivi. Questo processo di panificazione conferisce al pane la tipica fragranza, che dura anche per diversi giorni dopo la cottura. La totale assenza di sale, oltre ad apportare benefici per la salute, consente di esaltare la naturale sapidità degli alimenti. In conseguenza del processo produttivo, in particolare della lievitazione naturale, è prerogativa di questo tipo di pane una prolungata conservazione a temperatura ambiente fino a 3-4 giorni. Il prodotto affettato ha una conservabilità di 24 ore. Questo pane di grano duro, in conseguenza degli ingredienti impiegati e del processo di lavorazione, si caratterizza per la grana fine ed uniforme. Come tutti i pani tradizionali, è un'ottima fonte di carboidrati complessi, privo di grassi aggiunti. L'assenza di sodio rende questo prodotto particolarmente salutare e specificatamente indicato per tutta la popolazione predisposta e/o affetta da ipertensione. Il processo di panificazione a pasta acida conferisce alta digeribilità e proprietà biofunzionali al prodotto. Il pane si presenta in piccole pagnotte dai 500g al chilo e può essere fornito pretagliato. Il suo consumo è vietato ai soggetti affetti da morbo celiaco.

	PANE GIALLO DI TOLFA E ALLUMIERE		ALIMENTO DI CONFRONTO
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Cracker 30 g
Energia kcal	242	121	129.6
Proteine g	7.9	3.95	3.12
Grassi g	0.5	0.25	3.54
Carboidrati g	51.9	26	21.33





## PANE DI LARIANO

Il pane di Lariano si presenta nella tipica forma rotonda o a filone del peso di uno o due chili. L'impiego della farina di tipo 1 e del lievito madre, oltre ad acqua e sale, conferiscono a questo prodotto particolari proprietà nutrizionali ed organolettiche legate alla elevata presenza di fibra alimentare ed a caratteristiche di aroma e di gusto uniche. Il processo di produzione prevede impasto indiretto e doppia lievitazione. La cottura viene effettuata esclusivamente in forni a legna.

Il pane di Lariano, come tutti i pani tradizionali, è un alimento di origine vegetale pressoché privo di grassi e con un alto contenuto in carboidrati complessi. L'impiego di farina di tipo 1 conferisce al prodotto la presenza dei composti salutistici presenti nello strato esterno del chicco di grano. L'uso del lievito madre, secondo la più antica tradizione panificatoria, caratterizza il prodotto per la presenza di acidi che incidono sia sulle caratteristiche organolettiche sia sulle proprietà biofunzionali.

In conseguenza del processo produttivo, in particolare della lievitazione naturale, è prerogativa di questo tipo di pane una prolungata conservazione a temperatura ambiente fino ad una settimana.

Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco.

	ALIMENTO DI CONFRONTO		
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Cracker 30 g
Energia kcal	245	122.5	129.6
Proteine g	7.5	3.75	3.12
Grassi g	0.6	0.3	3.54
Carboidrati g	52.3	26.15	21.33



## PANE DI VICOVARO

Il pane di Vicovaro, paese del Parco regionale dei monti Lucretili, si presenta con una forma rotonda o a filone, del peso variabile dai 500g al chilo, con due o più tagli sulla crosta. Prodotto di antichissima tradizione, esso viene commercializzato fin dalla metà del secolo scorso a partire dai paesi limitrofi giungendo poi fino a Tivoli ed a Roma. Per la produzione viene impiegata farina di frumento del tipo 00, acqua, lievito e sale. Il pane viene ottenuto con impasto indiretto che prevede una doppia lievitazione. La cottura viene effettuata in forni a legna con legna di ginestra raccolta nei dintorni di Vicovaro. Il pane di Vicovaro, grazie al particolare processo produttivo cui è sottoposto ed alla lievitazione naturale, da un lato, gode della prerogativa di una prolungata conservazione a temperatura ambiente, fino a 3-4 giorni (il prodotto affettato ha una durata di circa 24 ore), e, dall'altro, favorisce un'elevata digeribilità. Esso garantisce, inoltre, un equilibrato apporto in carboidrati complessi rispondente a quanto raccomandato dalle linee guida per una sana alimentazione elaborate dall'INRAN. Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco.

	PANE DI VICOVARO		ALIMENTO DI CONFRONTO	
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Cracker 30 g	
Energia kcal	274	137	129,6	
Proteine g	8,6	4,3	3,12	
Grassi g	0,4	0,2	3,54	
Carboidrati g	59,1	29,55	21,33	

## PANGIALL'ORO

Il Pangiall'oro, tipico Pangiallo romano, è un dolce ottenuto dalla cottura di un impasto di farina di frumento tenero 00 con frutta secca (mandorle, noci, pinoli, nocciole, pistacchi), miele, cedro candito ed



uva passa, il tutto ricoperto da uno strato di pastella d'uovo. Il prodotto si caratterizza dall'essere composto esclusivamente da alimenti naturali, senza l'aggiunta di zuccheri raffinati. La qualità nutrizionale del Pangiall'oro è strettamente connessa con le caratteristiche degli ingredienti naturali impiegati, in particolare la frutta secca ed il miele. Pertanto, notevole è l'apporto in acidi grassi polinsaturi, che svolgono una azione protettiva nei riguardi delle malattie cardiovascolari incidendo sui livelli di colesterolo; in vitamina E, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP) e sali minerali (calcio, fosforo e magnesio); in antiossidanti (caroteni e flavonoidi), che esplicano un'azione inibente nella formazione dei radicali liberi. Il prodotto ha un impasto morbido, facilmente porzionabile ed è confezionato in pani da 75, 300 e 600g. Esso può conservarsi a temperatura ambiente, nella sua confezione originaria ed integra, fino a sei mesi. Le qualità dei componenti naturali rendono il Pangiall'oro un alimento particolarmente adatto per gli sportivi, gli studenti ed i vegetariani. Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco.

	<b>PANGIALL'ORO</b>	<b>ALIMENTO DI CONFRONTO</b>	
	100 g di prodotto	Porzione da 18 g	Biscotti prima colazione tipo frollini (20 g)
Energia kcal	523	94.1	98.6
Proteine g	14.9	2.68	3.8
Grassi g	36.2	6.51	4.2
Carboidrati g	43.4	7.81	13.7

## PANINI AL LATTE

Il panino al latte è proprio della panificazione romana, i cui artigiani, pur sempre fedeli alla tradizione dell'arte bianca, riescono a rinnovare l'offerta del prodotto secondo le esigenze del consumatore moderno. Infatti, tali panini possono essere di differente tipologia: semplici, al cioc-



colato, alle olive, all'uvetta, alle noci. Ottenuti con lievitazione naturale e l'impiego di farina tipo 0, acqua, lievito, sale, olio di oliva e latte, essi mantengono una mollica morbida, ma allo stesso tempo consistente, e dolce, che si adatta bene anche alla prima colazione, sposandosi sia con alimenti dolci sia salati. Il panino al latte ha un profilo nutrizionale interessante, perchè, pur presentandosi morbido e molto appetibile, simile ad una brioche, esso ha un contenuto in grassi limitato. Inoltre, la presenza di latte nell'impasto qualifica nutrizionalmente il prodotto. Le varianti dei gusti, ottenuti con ingredienti genuini, contribuiscono alla caratterizzazione nutrizionale del prodotto: panino alle noci, che arricchiscono in termini di potassio, acidi grassi essenziali, vitamina E e sostanze che contribuiscono al controllo del metabolismo dei grassi; panino all'uvetta, ricco di polifenoli flavonoidi e non flavonoidi e potassio; panino al cioccolato fondente, ricco in teobromina e altri alcaloidi stimolanti per il sistema nervoso centrale, utili soprattutto nell'alimentazione dell'anziano; panino alle olive verdi, ricco in polifenoli, vitamina E ed altri antiossidanti tipici dell'oliva. È un classico prodotto di giornata, da consumarsi entro 24-36 ore e viene commercializzato sfuso in panini di varia grammatura. Il suo consumo è vietato a soggetti affetti da celiachia e da intolleranza alle proteine del latte.

	<b>PANINI AL LATTE</b>		<b>ALIMENTO DI CONFRONTO</b>
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Pane bianco in cassetta 50 g (2 fette)
Energia kcal	295	147.5	126
Proteine g	9	4.5	4.2
Grassi g	8.7	4.35	2.4
Carboidrati g	48.2	24.1	22

## **PIZZA BIANCA DI ROMA**

Trattasi di un prodotto tradizionale della gastronomia romana: spes-





so, aperta con un coltello, viene consumata con l'aggiunta di prosciutto crudo dolce e, se nella stagione estiva, di fichi. L'abbinamento esalta il gusto "dolce del companatico" con il "salato" della pizza. D'abitudine viene consumata a metà della mattinata, come una sorte di "brunch romano". La tipicità di questo prodotto ha, di recente, indotto, l'Associazione Provinciale Panificatori di Roma a richiedere la denominazione protetta (IGP). Per la produzione viene seguita una antica e semplice procedura, che consiste nell'impastare farina di frumento tenero 00, lievito, acqua ed olio extra vergine di oliva di ottima qualità, che viene cosparso con le mani sulla teglia.

L'impasto, dopo un periodo di lievitazione di circa due ore, viene steso su una teglia fino a raggiungere uno spessore di circa un centimetro. Una modellazione con le nocche delle mani e una spennellatura con olio e sale completano la preparazione prima di avviare la pizza alla cottura. Oltre all'equilibrato apporto in carboidrati complessi, sostanze a lento rilascio di energia e, quindi, importanti per un consumo a metà mattinata, la presenza dell'olio extra vergine di oliva conferisce a questo prodotto, per il contenuto in acido oleico e in sostanze antiossidanti, particolari proprietà salutistiche nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco. Per gustare la sua fragranza ed il suo gusto si consiglia di consumare la pizza bianca romana direttamente la mattina della produzione, preferibilmente calda. La sua conservazione non deve superare le 24 ore.

	PIZZA BIANCA			ALIMENTO DI CONFRONTO		
	100 g di prodotto	Porzione da 50 g	Cracker 30 g			
Energia kcal	302	151	130			
Proteine g	7,9	3,9	3,1			
Grassi g	5,9	2,9	3,5			
Carboidrati g	57,9	28,9	21,3			



## PIZZA CROCCANTINA

La pizza croccantina è un prodotto genuino preparata con ingredienti semplici: farina 00, acqua, farina di grano duro, olio extra vergine di oliva, lievito, malto, sale ed aromi naturali (peperoncino e/o rosmarino). Essa nasce da un'intuizione di un'azienda artigianale laziale, che ha trovato una positiva risposta anche su mercati esteri. Di forma ovale, la pizza croccantina è, per l'appunto, croccante, leggera e sfiziosa e può essere gustata in diverse varianti: al peperoncino, al rosmarino e al naturale, trovando così largo impiego negli aperitivi e nella ristorazione come alternativa a cracker e grissini. La pizza al naturale ben si sposa con formaggi e salumi ed è tutelata da brevetto.

La pizza croccantina è un alimento genuino con un profilo in acidi grassi equilibrato caratteristico dell'olio di oliva. Si adatta bene anche all'alimentazione di soggetti esposti al rischio di patologie cardiovascolari, al contrario di altri prodotti da forno con acidi grassi saturi e/o idrogenati. Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco.

Il prodotto confezionato ha una conservabilità di sei mesi.

	PIZZA CROCCANTINA			ALIMENTO DI CONFRONTO		
	100 g di prodotto	Porzione da 25 g	Cracker 30 g			
Energia kcal	420	105	129.6			
Proteine g	11.5	2.87	3.12			
Grassi g	13	3.25	3.54			
Carboidrati g	65.5	16.37	21.33			

## ROSETTA

La rosetta, preparata con farine tipo 00, acqua, lievito naturale e sale, si propone come il più comune panino offerto dalla panetteria ar-



tigianale romana. La grande familiarità con questo prodotto fa sì che spesso non gli venga riconosciuto il giusto valore. La rosetta ben si sposa con la ricotta romana e con i salumi.

La rosetta è un prodotto di giornata, da consumare il giorno stesso della produzione, quando è ancora particolarmente fragrante. Come ogni pane, essa apporta alla dieta energie da carboidrati complessi rispondente a quanto raccomandato dalle linee guida per una sana alimentazione elaborate dall'INRAN.

Il pane si presenta in panini di varia grammatura sfuso o confezionato in monodose.

Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco.

	ROSETTA	ALIMENTO DI CONFRONTO	
	100 g di prodotto	Porzione da 25 g	Cracker 30 g
Energia kcal	269	134.5	129.6
Proteine g	9	4.5	3.12
Grassi g	1.9	0.95	3.54
Carboidrati g	57.6	28.8	21.33

## TOZZETTI ALLE NOCCIOLE

Le colline vulcaniche che dell'Etruria degradano dal versante nord della Valle del Tevere fin dentro la città sono ricche di boschi di noccioli. Il biscotto tipico di queste colline è, per l'appunto, il tozzetto alle nocciole: un biscotto simile al cantuccio toscano, introdotto probabilmente nel Lazio in epoca rinascimentale, al seguito della corte di papa Leone X e degli alti pontefici medicei.

Prodotti con farina di grano tenero tipo 00, nocciole, zucchero, uova, granella di nocciole, olio extravergine d'oliva, vino liquoroso, liquore all'anice, aromi, sale e senza additivi né conservanti, il tozzetto si presenta come biscotto da 20g. Per la presenza di nocciole e



olio di oliva, esso ha un eccellente profilo nella composizione in grassi con prevalenza di l'acido oleico e proprio in ciò si differenzia significativamente dai comuni biscotti da prima colazione ricchi in grassi saturi. La nocciola e l'olivo conferiscono, inoltre, al prodotto un elevato tenore in vitamina E, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (PP) e sali minerali (calcio, potassio, fosforo e magnesio) nonché in altri antiossidanti e fitosteroli con importanti attività funzionali, in particolare per il controllo della colesterolemia. La presenza di vino nella ricetta completa il corredo di sostanze antiossidanti del prodotto. Ne è vietato il consumo da parte di soggetti affetti da morbo celiaco. Il tozzetto alle nocciole è un prodotto stabile, conservabile a temperatura ambiente per tre mesi.

	TOZZETTI		ALIMENTO DI CONFRONTO	
	100 g di prodotto	Porzione da 25 g	Biscotti prima colazione tipo frollini (20 g)	
Energia kcal	476		86	98,6
Proteine g	11,1		2	3,8
Grassi g	16,7		3	4,2
Carboidrati g	70,4		12,6	13,7