

del Mercato della Terra di Fiesole

A cura di:



A proposito di panettone

- di Leonardo Galli

La denominazione «panettone» è riservata al **prodotto dolciario da forno a pasta morbida, ottenuto per fermentazione naturale da pasta acida**, di forma a base rotonda con crosta superiore screpolata e tagliata in modo caratteristico, di struttura soffice ad alveolatura allungata e aroma tipico di lievitazione a pasta acida.

L'impasto del panettone contiene i **seguenti ingredienti**:

farina di frumento, zucchero, uova di gallina di categoria «A» o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del 4% in tuorlo, burro in quantità non inferiore al 16%, uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore al 20% per cento, lievito naturale costituito da pasta acida, sale.

È facoltà del produttore aggiungere anche i seguenti ingredienti:

latte e derivati, miele, malto, burro di cacao, zuccheri, lievito (secondo determinati requisiti) fino al limite dell'1%.

Questo è quanto stabilisce il **Decreto 22 luglio 2005 sulla Disciplina della produzione e della vendita di taluni prodotti dolciari da forno**, nello specifico il panettone.

Al di là del disciplinare altri fattori sono importanti per la produzione, con ricadute dirette sulla qualità del prodotto. **I tempi di impasto, maturazione e lievitazione** (24 - 72 ore) e **la composizione del lievito madre**, sono segreti custoditi da ogni azienda.

Il primo impasto è chiamato “bianco”, nel secondo si aggiunge il lievito di birra (“biga”) mentre nel terzo, detto “giallo”, si aggiungono le uova, i canditi, le uvette e gli aromi.

La qualità è fortemente influenzata dalla scelta degli ingredienti, uova, o tuorli, di galline allevate a terra, burro tradizionale con il 18% di acqua rispetto a quello anidro, aromi naturali o di sintesi. Quelli che incidono maggiormente sul costo sono uvetta e frutta candita.

Vengono impastati farina, acqua, lievito madre, tuorli, zucchero e burro. Il composto ottenuto si lascia **lievitare alcune ore, poi viene di nuovo impastato** e si aggiungono altra farina, zucchero, acqua burro e uova. Successivamente si aggiungono i canditi e l’uvetta. Dopo aver fatto riposare l’impasto per qualche minuto si procede alla prima **spezzatura**.

Le singole pagnotte vengono lasciate riposare per circa un’ora prima della **cosiddetta “pirlatura” cioè l’arrotondamento per essere inserite nei singoli pirottini**. L’impasto spezzato viene inserito nel pirottino in cui verrà cotto, dove avviene l’**ultima lievitazione**.

L’alveolatura della pasta è determinata dal lievito il quale, nutrendosi degli zuccheri della farina produce anidride carbonica che, con il calore, si espande e resta intrappolata nella maglia glutinica dell’impasto, creando così le “bolle”. Più questo processo è attivo più gli alveoli saranno grandi.

La “**scarpatura**” cioè l’incisione sulla parte alta ricorda **l’antico gesto del taglio a croce durante la benedizione del pane** e può essere fatta a mano o meccanicamente, prima della cottura in forno.

Una delle fasi che determina in maniera sostanziale le caratteristiche organolettiche del panettone (ed il suo costo) è **il raffreddamento**. Può essere condotto in modo statico con i panettoni a testa in giù per 8 o 16 ore, oppure con un abbattimento rapido in tunnel per 10 – 15 min.

In genere il panettone industriale, benché venga preparato qualche mese prima delle festività, non contiene conservanti per mantenerlo soffice fino a Natale, **sono utilizzati emulsionanti e preparati enzimatici che mantengono il prodotto in ottime condizioni senza farlo disidratare**.

La scelta del **panettone di pasticceria**, anche senza arrivare alle esagerazioni di prezzo dei nomi più blasonati, rappresenta comunque e sempre **una garanzia di altissima qualità**.





Il corretto consumo dei prodotti ittici

di Leonardo Galli

Con l'approssimarsi delle festività i prodotti ittici saranno molto presenti sulle nostre tavole.

La **“filiera dei prodotti della pesca”** è l'insieme delle fasi alle quali alcuni animali marini o di acqua dolce, selvatici o di allevamento, sono sottoposti per giungere dall'acqua alla tavola.

La materia prima può provenire da attività di pesca o di acquacoltura.

La conservabilità del pesce fresco refrigerato è influenzata da diversi fattori. Fra questi l'habitat, le caratteristiche chimiche e strutturali e la taglia delle diverse specie rivestono un carattere fondamentale.

Immediatamente dopo la morte **la proliferazione batterica aumenta in modo esponenziale** anche se il pesce viene immediatamente sottoposto ad abbattimento della temperatura.

Pesci caratterizzati da una intensa attività natatoria (spada, tonno) presentano una forte percentuale di "muscolo scuro" collocato immediatamente sotto la pelle ed esteso lungo il corpo, tale tessuto muscolare, ricco di mioglobina, emoglobina, citocromo c, colina e lipidi è **particolarmente soggetto ad irrancidimento**.

Il consumo di pesce crudo (sushi) accentua i rischi legati alla potenziale tossicogenesi, di conseguenza le prescrizioni normative e precauzioni devono essere rigidamente seguite. **L'abbattimento del pesce crudo** consiste, come dice il nome stesso, nell'utilizzare un "abbattitore" professionale per abbassare la temperatura dell'alimento.

Il procedimento prevede di sottoporre il pesce a una **temperatura di congelamento a -20°C per almeno 24 ore**. Per legge, l'abbattimento dev'essere portato a -20°C al cuore del prodotto (ovvero "in ogni parte della massa del prodotto"), dunque bisogna considerare **che i tempi di abbattimento variano in base al tipo di abbattitore e allo spessore del pesce contenuto**, qualora ci volesse un'ora per raggiungere i -20°C al cuore del prodotto, esso dovrà rimanere in abbattitore per almeno 25 ore complessive.

Prossimamente

Il prossimo Mercato della Terra di Fiesole si svolgerà domenica 22 Dicembre dalle 10:00 alle 19:00 in **Piazza Mino da Fiesole**.

Le mini-conferenze e i laboratori si svolgeranno presso la sala del Basolato, in Piazza Mino:

ore 11.00

Alice Borselli - Forno La Torre
Arte bianca naturale e biologica

ore 12.00

Lorenzo Lander – Agrilander
Le api e il miele

ore 15.00

Antonio Di Giovanni – Funghi Espresso
Laboratorio sulla produzione dei funghi dal fondo di caffè

Per aggiornamenti vi invitiamo a seguire i profili social su **INSTAGRAM** e **FACEBOOK**.



I cibi del mese



In alternativa, il prodotto ittico può essere abbattuto a -35°C per almeno 15 ore (anche in questo caso, considerando che il cuore del prodotto dev'essere a -35°C). **L'abbattimento permette di bloccare la proliferazione dei parassiti presenti nel pesce** (massima tra i 10°C e i 65°C) ed evitare intossicazioni.

Il rischio più comune è legato al **parassita *Anisakis*, presente nelle viscere e nei tessuti di alcuni pesci e particolarmente pericoloso per l'uomo**. Presente in forma larvale solo nel pesce, può talvolta essere visto a occhio nudo, ma l'esame visivo non sempre permette di identificarne le uova. Per questo è indispensabile l'abbattimento. L'*Anisakis* attacca l'intestino umano e può provocare **lievi disturbi come nausea, diarrea e vomito, fino a conseguenze più gravi** (dolore addominale, febbre, reazioni allergiche).

Eeguire le fasi di lavorazione e/o trasformazione immediatamente dopo la pesca contribuisce a proteggere dall'insorgenza di fenomeni di proliferazione microbica. In questa ottica **l'acquacoltura fornisce le migliori garanzie permettendo un corretto svolgimento delle operazioni** sin dalle prime fasi *post mortem*, inoltre alcuni accorgimenti possono contribuire a migliorare il quadro batteriologico generale, come ad esempio la sospensione della alimentazione del pesce per un periodo stabilito, prima della pesca.

L'acquacoltura è tuttavia un'attività che **presenta problemi di inquinamento a causa della elevata concentrazione di pesci in vasche** nelle quali l'alimentazione del pesce e la sua attività metabolica hanno un impatto notevole. Eutrofizzazione, rilascio nell'acqua di prodotti farmaceutici e antibiotici sono le criticità più evidenti.

Gli allevamenti off-shore sono situati in mare aperto. Nel trasporto il mantenimento della temperatura di refrigerazione è l'aspetto più importante. Il trasporto dei prodotti ittici (sia freschi che congelati) deve anch'esso **rispettare la catena del freddo** cioè il mantenimento alla temperatura rispettivamente di $2-4^{\circ}\text{C}$ e -20°C . Occorre quindi, per l'acquisto, **dotarsi di opportune borse termiche**, limitare il tempo di trasporto dal punto vendita a casa e mettere subito il pesce in frigo.

Lo scongelamento del pesce congelato non deve essere fatto a temperatura ambiente, la corretta procedura prevede che una volta tolto dal congelatore il pesce (come altri prodotti) debba essere **decongelato in frigo**. Il pesce decongelato poi non deve assolutamente essere ricongelato.

Riflessioni sul consumo consapevole

L'importanza del consumo di frutta e verdura è ampiamente provata e consolidata. Questi alimenti infatti apportano nutrienti essenziali per la salute: **acqua, fibre, vitamine, minerali, sostanze antiossidanti**.

Un adeguato consumo di frutta e verdura inoltre protegge l'organismo dal **rischio di malattie cardiovascolari, patologie metaboliche e tumori**.

Le due più importanti motivazioni per **acquistare solo il cibo di stagione** sono il **risparmio economico** sulla spesa, dato che mediamente i cibi di stagione costano di meno dei loro omologhi disponibili tutto l'anno, e l'**ecosostenibilità**, visto che coltivare fuori stagione ha grandi costi ambientali.

Molta frutta e verdura fuori stagione viene coltivata in zone molto lontane dal luogo di vendita, con un **notevole impatto ambientale legato ai trasporti**.

Ci sono poi i **vantaggi di tipo nutrizionale**: le piante che seguono il loro naturale ciclo di vita presentano una quantità maggiore di nutrienti e principi attivi e apportano la giusta quantità di calorie in relazione al periodo dell'anno. Questo significa che le proprietà nutrizionali di un determinato alimento, se è coltivato fuori dalla sua stagione abituale, potrebbero cambiare.

Scopriamo insieme cosa consumare in questo mese di **Dicembre**.