

Per rimediare alla qualità sempre più scadente del pane acquistato occorre imparare a conoscere cosa lo fa buono e provare a produrlo da sé. Con molte ricette e molti consigli sia per principianti sia per chi vuole migliorare le proprie capacità panificatorie.

# Tutto sul pane fatto in casa

Aldo Bongiovanni



**tecniche nuove**

Indice

# Tutto sul pane fatto in casa

Aldo Bongiovanni

*Al Grande Giornalista al quale  
questo manuale non sarebbe mai stato  
concluso.*

*Con stima  
Aldo Bongiovanni*



**tecniche nuove**

# Ringraziamenti

Il ringraziamento più grande va alla persona che maggiormente ha contribuito alla conclusione di questo manuale, Giovanni Ferretti, consulente nella panificazione, pasticceria da forno, prodotti del fast food all'italiana e produzione di prodotti per la celiachia ([www.giovaniferretti.it](http://www.giovaniferretti.it)). Ringrazio inoltre la dottoressa Simona Lauri.

# Prefazione

Ho accettato volentieri, nella mia veste di consulente nei vari settori della panificazione, di presentare questo libro che Aldo Bongiovanni ha realizzato per aiutare professionisti e massaie nel produrre quello che è considerato l'alimento più equilibrato e ben tollerato da tutti gli individui di ogni età: il pane.

Secondo gli studi più aggiornati, i forni più vecchi risalgono all'era primitiva e nel corso dei secoli si sono susseguite varie forme di pane, prima basso e fragile perché senza lievito, poi più soffice e saporito perché si era venuti a conoscenza, casualmente, sfruttando le condizioni atmosferiche, di tecniche di fermentazione e lievitazione naturali.

Il pane è sempre stato considerato il primo alimento dell'uomo; la retribuzione al lavoro veniva spesso corrisposta in pane, tant'è che ancora oggi per mantenere una famiglia bisogna "guadagnarsi il pane".

Il pane era il nutrimento più completo per eccellenza in quanto il mugnaio macinava i cereali mantenendo tutte le sostanze nutritive: proteine, fibre, vitamine, lipidi, essenziali per una corretta alimentazione.

Il pane ha anche una dimensione mistica: già nell'ebraismo troviamo molti riferimenti al pane considerato un dono di Dio e, nell'antica Grecia, innumerevoli tipi di pane erano destinati e offerti agli dei durante i sacrifici.

Con l'avvento di migliori condizioni di vita, le abitudini alimentari sono mutate e hanno portato al diffondersi di malattie tipiche della società industriale causate da un apporto eccessivo di sostanze nutritive rispetto al reale fabbisogno dell'individuo. Conseguentemente si è passati anche a una variazione nell'arte della macinazione, arrivando a una sofisticazione della materia prima e a cibi più raffinati.

L'indebolimento della farina ha indotto i fornai a far uso di additivi chimici per la riuscita di un prodotto esteticamente più attraente, ma povero di nutrienti.

## Tutto sul pane fatto in casa

Il manuale redatto da Aldo Bongiovanni, nella sua semplicità espositiva e nella sua completezza descrittiva dei sistemi di panificazione, ci indica un percorso a ritroso nel passato per il recupero di un prodotto di qualità e di facile creazione. Non è poi così impossibile unire comodità, velocità e risparmio con un cibo sano e nutriente; occorre soltanto sapere come agire, potendo disporre di uno strumento come questo manuale, per realizzare un prodotto naturale di immediata consumazione.

*Giovanni Ferretti*  
Consulente nella Panificazione italiana.