

IL PANE: ENERGIA E NON SOLO...

Farina, lievito e acqua... bastano questi tre semplici ingredienti a dare origine a un prodotto nutriente e sano : il PANE! Ricco di carboidrati, e con un buon contenuto di proteine, fibra e minerali, è in grado di fornirti energia utile per affrontare le tue giornate e una serie di sostanze fondamentali per il tuo benessere.

attività 1 — Quanta energia serve?



Lo sapevi? Il tuo corpo necessita di energia anche mentre dormi! Viene utilizzata per il funzionamento degli organi interni, il mantenimento della temperatura corporea e per lo svolgimento di tutte le reazioni chimiche necessarie alla vita (quello che i tecnici definiscono "metabolismo basale"). In più ogni giorno serve energia per muoversi, correre, saltare, studiare e fare sport. Per misurare l'energia si usa la caloria (kcal) e in una dieta sana è importante che le calorie assunte con il cibo equilibrino quelle spese.

Vuoi sapere quante calorie "bruci" praticando per un'ora la tua attività preferita? Moltiplica il valore che trovi nella tabella qui sotto per il tuo peso. Quanto pane dovresti mangiare per reintegrarla? Anche qui il calcolo non è difficile...

Attività (1 ora)	Kcal spese in un'ora per ogni Kg di peso corporeo
Basket	8,0
Bicicletta moderata intensità	8,0
Calcio	10,0
Corsa moderata intensità	9,0
Danza, aerobica, moderna, twist	6,0
Ginnastica	4,0
Judo, karate, kick boxing...	10,0
Nuotare moderata intensità	8,0
Rugby	10,0
Pattinaggio	7,0
Sci discesa moderata intensità	6,0
Tennis	7,0
Volleyball	4,0

Se 100 g di pane bianco contengono 275 kcal ...quanto te ne serve per ottenere l'energia necessaria per le tue attività preferite?

Attività scelta	Kcal necessarie	Corrispondono a quanti grammi di pane?

attività 2 — Acqua e Farina



Oltre alla farina di frumento esistono diversi altri tipi di farine, ma non tutte vanno bene per fabbricare il pane. Fai una prova e vedi cosa succede...

Procurati farina di semola, farina di mais e farina di riso. Distribuisci ogni farina in una ciotola diversa e aggiungi acqua. Quindi mescola e impasta.

Cosa noti man mano che impasti? Ci sono differenze? Prova a spiegarle aiutandoti con le informazioni che trovi sul manuale del giovane panificatore .

Descrivi ciascun impasto:

.....

Spiega i motivi per cui le diverse farine hanno un comportamento differente a contatto con l'acqua.

.....

LO SAPEVI CHE...

...esiste il pane senza sale!
 Ha origini toscane e leggenda vuole che questa usanza risalga al periodo attorno al 1100, quando la rivalità fra Pisa e Firenze diede motivo ai Pisani di bloccare i rifornimenti di sale, che arrivavano nel porto di Pisa, per costringere l'avversaria alla resa. Quasi quasi i Pisani fecero un favore ai Fiorentini! Infatti bisogna stare attenti alla quantità di sale introdotta con la dieta. Un eccessivo consumo di sale non fa bene alla salute...

SI FA PRESTO A DIRE “PANE”

Il pane è un alimento semplice ma.. hai notato, quando entri dal panettiere, quante varietà ne esistono? Con piccole modifiche e agli ingredienti è possibile ottenere prodotti con aspetto, forma, sapore e aroma differenti partendo sempre dalla farina.

attività 3 — Bianco o integrale?



Esistono diversi tipi di farina di frumento con diversi livelli di raffinazione (0, 00, 1, 2, integrale) che incidono sulle caratteristiche del pane, sul suo contributo energetico e sul sapore! Prova ad assaggiare un pane fatto con farina bianca e uno con farina integrale.

Completa le tabelle qui sotto e dai per ogni voce prima una descrizione oggettiva e poi indica il tuo parere.... Quali differenze noti? Quale preferisci?

PANE BIANCO

Caratteristica	Descrizione	Giudizio personale
Aspetto crosta		
Aspetto mollica		
Odore		
Sapore		
Consistenza		

PANE INTEGRALE

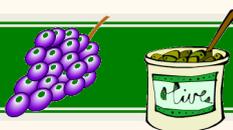
Caratteristica	Descrizione	Giudizio personale
Aspetto crosta		
Aspetto mollica		
Odore		
Sapore		
Consistenza		

Al di là del gusto e delle preferenze personali, quali differenze ci sono sotto il profilo nutritivo tra i due pani? Fai una piccola ricerca

.....

.....

attività 4— Ingredienti particolari



La ricetta base del pane si è arricchita nella storia di infiniti ingredienti. Fino a non molto tempo fa, la legge faceva addirittura distinzione tra “pane comune” (preparato solo con farina, acqua e lievito) e “pani speciali”. Oggi questa suddivisione è stata eliminata e in commercio si trovano tantissime varietà di pane ...all’olio, al latte, con uva, fichi, noci

Ricerca e assaggia tipologie diverse di pane e, in tabella, indica per ciascuna quale ingrediente la caratterizza. Infine descrivi come incide l’ingrediente aggiuntivo sull’apporto nutritivo (proteine, grassi, fibra, vitamine...)

Tipo di pane	L’ingrediente “particolare” è ...	È una fonte aggiuntiva di...

Aiutati consultando le “Tabelle di composizione degli alimenti” sul sito www.nut.entecra.it

PANE E COMPANATICO

Un panino può rappresentare un ottimo spuntino da consumare a casa, piuttosto che come merenda o durante una passeggiata all'aperto. Inoltre, se ben bilanciato, può anche costituire un perfetto piatto unico completo dal punto di vista nutrizionale. Il pane, infatti, è una buona fonte di carboidrati e di fibra (soprattutto se integrale), e può essere completato con salumi, formaggi e uova, che forniscono un giusto quantitativo di proteine, insieme a della verdura che contribuisce ad apportare ulteriore fibra, sali minerali e vitamine.

attività 5 — Evita le ripetizioni



Non è importante solo nei temi, ma anche a tavola. Il pane non è la sola fonte di amido nella nostra dieta, anche la pasta, il riso e tanti altri cereali ne contengono molto ed è inutile consumarli in contemporanea nello stesso pasto. Sarebbe... una ripetizione poco salutare.

Ricerca su internet quali sono gli alimenti più ricchi di amido e poi completa questa tabella.

100 g di	Contengono questi grammi di amido	Che corrispondono a questi grammi di pane
Pasta		
Riso		
Castagne		
Patate		

LO SAPEVI CHE...

L'amido è un composto organico appartenente alla famiglia dei carboidrati (glucidi o zuccheri), contenuti in diversi alimenti come quelli riportati in tabella. La sua struttura chimica è costituita per il 20% da amilosio e per l'80% da amilopectina, entrambi polimeri del glucosio

Attività 6 — Un "superpanino"



Diventa cuoco! Inventa la ricetta del tuo panino imbottito "ideale" e preparalo.

Attenzione però! Non deve essere solamente buono, ma deve contenere ingredienti bilanciati dal punto di vista nutrizionale (non dimenticarti anche un po' di verdura come companatico). Fai una foto del tuo panino poi racconta ai tuoi compagni come lo hai preparato, che ingredienti hai utilizzato e quale pane hai scelto. A questo punto realizza in classe con i tuoi compagni un cartellone di tutti i panini preparati, suddividendoli in categorie (per esempio "gli esagerati", "i più gustosi", "i più originali" ...).

Infine stabilite con un'attenta valutazione il "sandwich più completo e saporito"!

La foto del tuo panino

