



Schweizerische Brotinformation
Information suisse sur le pain
Informazione svizzera sul pane

Il piacere del pane

Sigla editoriale

Editore:
Informazione svizzera sul pane (ISP), Berna

Ideazione, redazione e realizzazione:
Stoll, Traber & Partner AG, Berna

Foto:
Marie-Therese Wenger (fotografa)
e Karin Frei (stilista), Stettlen

Stoviglie e accessori:
Globus e Sibler, Zurigo

Stampa: Fischer AG, Münsingen

Distribuzione:
Centro di documentazione
dell'Informazione svizzera sul pane (ISP)
Museumstrasse 10, Casella postale,
3000 Berna 6, www.panesvizzero.ch
Telefono 031 359 00 50, fax 031 359 00 10

© ISP, Berna, 2003 –
1a edizione 20'000 copie it.



Buonumore per tutto il giorno

Chi, al mattino, si accontenta di una tazza di caffè consumata di corsa spreca un'ottima occasione. La scienza, infatti, ha scoperto che la colazione, oltre a darci la carica per affrontare la giornata, migliora il nostro umore. Per questo motivo vale davvero la pena di concedersi il tempo per una lunga e ricca colazione anche nei giorni infrasettimanali.

Non ci sono limiti alla fantasia. La colazione dei giorni infrasettimanali può includere mille delizie: burro, miele, marmellata, salame, prosciutto, salumi e formaggi, frutta fresca, uova cucinate in ogni maniera e molto altro ancora, provare per credere! Particolare attenzione va riservata anche alla scelta del pane: un bel cestino di pane misto è il presupposto per un perfetto piacere mattutino.

La treccia al burro è il prodotto da forno ideale per ogni colazione. Il ricco impasto a base di burro, latte e uova le conferisce la caratteristica morbidezza. La treccia è particolarmente indicata per accompagnarsi a tutte le marmellate. Sarebbe un vero peccato consumarla soltanto di domenica: trattandosi di un prodotto fresco, è possibile concedersela ogni giorno della settimana. Lo stesso vale per il pane al latte, i cornetti e i panini freschi di ogni tipo. Chi ama i gusti più decisi può includere nell'assortimento anche il pane scuro, che è il compagno ideale di salumi e formaggi. Il pane integrale, prodotto con cereali macinati grossolanamente, contribuisce ad ampliare la varietà.



Troverete varie ricette che hanno il pane come protagonista ai seguenti indirizzi Internet:

www.panesvizzero.ch/ricette/inhalt.asp

Varietà negli spuntini

Sulle piste, durante la pausa pranzo o davanti allo schermo di un computer, non sempre si ha voglia o tempo di consumare un pasto completo. Per calmare la fame, un piccolo spuntino è l'ideale, magari qualcosa di equilibrato, non troppo dolce né troppo grasso.

Nelle panetterie artigianali e nei negozi Migros e Coop è disponibile una vasta scelta di spuntini per tutti i gusti: dai ricchi panini imbottiti di insalata ai saporiti sfilatini al forno, dai semplici panini al cioccolato, all'uvetta, allo speck o alle noci alle specialità come il brezel e le torte di mele, pere, albicocche o prugne. Il pane e i prodotti da forno sono rapidi approvvigionatori di energia e ci mettono di buonumore in qualsiasi momento della giornata.

Anche in questo caso, la fantasia è determinante: rustico pane ai semi imbottito con Emmental in insalata; pane alle olive con fette di pomodoro, mozzarella e basilico; pane alla spelta con fette di tacchino, salsa al curry e fette di ananas; gustose baguette con petto di pollo e insalata. Oltre al pane parigino e al pane tipo brezel, in queste combinazioni è possibile impiegare numerosi pani speciali: pane con frutta secca, semi di sesamo o di papavero, pane scuro e integrale, pane di spelta, di segale o ai multicereali, unitamente alle note varietà di pane bernese, sangallese o basilese.



Una selezione di squisite specialità a base di pane per i vostri spuntini è reperibile ai seguenti indirizzi Internet:

www.panesvizzero.ch/ricette/inhalt.asp

Piccole bontà

Un aperitivo è sempre l'occasione ideale per brindare ai buoni affari, per conoscere dei futuri partner commerciali o più semplicemente per chiudere in bellezza una giornata di lavoro. Il ricco buffet di un aperitivo è il modo migliore di iniziare una bella serata.

Il padrone di casa che dà libero sfogo alla fantasia e prepara numerosi stuzzichini a base di pane, non sbaglia mai. In queste occasioni è possibile impiegare le varietà di pane più disparate. Fra le più gettonate figurano focacce e ciabatte, il cui gusto è inconfondibile grazie all'aggiunta di squisito olio di oliva che le mantiene fresche rendendole particolarmente adatte per i buffet. Per garantire la necessaria varietà si può ricorrere al pane scuro o di segale, robusto e aromatico, al pane di spelta, d'orzo o di mais, oppure al pancarrè o alla baguette.

Per imbottire e farcire il pane c'è solo l'imbarazzo della scelta: roast-beef, salmone affumicato, filetti di trota, granchio o gamberetti, delicato prosciutto di Parma, piccanti conserve di melanzane, avocado e pomodori maturi, oltre naturalmente a svariati tipi di formaggi. Chi ama il pane ancora caldo può arrostitre delle fette di ciabatta trasformandole in gustose bruschette. Anche le fette di pane tiepido aromatizzate all'aglio o al pomodoro sono perfette per un raffinato aperitivo.



**Troverete varie proposte
per i vostri aperitivi ai seguenti
indirizzi Internet:**

www.panesvizzero.ch/ricette/inhalt.asp

All'aria aperta

Il movimento e l'aria aperta mettono appetito. Dopo una lunga passeggiata, una piacevole mattinata sulle piste da sci, un impegnativo tour in bicicletta o un giro con cavallo e calesse, arriva finalmente il momento del picnic. Ogni pausa è più gradevole quando è trascorsa all'aria aperta.

Il cestino del picnic è subito pronto: un bel pezzo di formaggio, affettati misti, mortadella, pomodori, cetrioli, ravanelli. Poi un po' di frutta: mele e pere, in autunno un grappolo d'uva fresca, in estate melone, fragole e ciliegie. E da bere? A seconda del tempo e dei gusti personali, si darà la preferenza a tè caldo o freddo, vino o magari a una bottiglia di spumante.

Per l'occasione, il pane deve essere saporito, morbido e soffice. Particolarmente indicate sono le varietà san-gallese, bernese e basilese, oltre a quelle a base di pasta acida. Il gusto aspro di queste ultime si accompagna particolarmente bene alle farciture sopra menzionate ed è adatto per essere consumato all'aria aperta. Il pane di segale vallesano valorizza il formaggio e le pere.

Il pane per il picnic va trasportato intero nell'apposito sacchetto. In questo modo rimarrà fresco, fragrante e croccante. Se conservato in sacchetti di plastica o nella pellicola trasparente, il pane perde rapidamente le sue tipiche caratteristiche.



Per piacevoli serate

Chi ama gustare qualcosa di buono al termine di una lunga giornata di lavoro non è obbligato a frequentare un corso di cucina esotica: il pane e alcuni ingredienti presenti in ogni casa sono più che sufficienti. Molte prelibatezze a base di pane sono semplicissime da preparare, da soli, in coppia o in compagnia degli amici.

Le fette di pane del giorno prima si prestano come base per pietanze davvero squisite: moussaka di pane; insalata di pane piccante con cetrioli, pomodori e burro alle erbe; insalata di pane e formaggio con pere e noci; omelette alla francese con crostini di pane abbrustoliti e zucchine affettate; oppure semplici fette di pane farcite con funghi freschi. Chi predilige i dolci può preparare una torta di pane, un tortino di pane e pere o magari un pudding di pane alla marmellata o al cognac.

Fra le pietanze a base di pane che rendono piacevole una serata ci sono naturalmente la fonduta di formaggio, che a seconda dei gusti può essere accompagnata da qualità di pane chiare o scure, oppure pane e formaggio gratinati oppure pitta farcita.

Anche in occasione delle tradizionali grigliate che animano le nostre serate estive ed autunnali il pane non può mancare, magari sotto forma di speciali focacce o filoni.



Troverete varie ricette a base di pane ai seguenti indirizzi Internet:

www.panesvizzero.ch/ricette/inhalt.asp