



di Maurizio de Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



# IL “PANETTONE” PER TUTTI

**N**on è Natale senza il panettone! Il nome di quest'affascinante dolce, il panettone, deriverebbe semplicemente dalla sua natura originaria di un “grande pane”. A questo etimo così disadorno si sono sovrapposte mille leggende tra le più divertenti e curiose. Una su tutte, il nome deriverebbe da “pane di Toni”: ci tro-

viamo alla fine del XV secolo, alla corte di Ludovico Sforza, più precisamente a Milano, città misteriosa e intrigante di delitti ma anche di radicate tradizioni. Durante un lungo banchetto, un giovanissimo garzone un po' sbadato e inesperto di panetteria si addormenta mentre doveva sorvegliare il forno in cui cuoceva il dolce. Il dolce si brucia e lui, per riparare al guaio, improvvisa un dolce con la pasta di pane avanzata e tutte le leccornie che trova in giro per la cucina: burro, uvetta, canditi. Questo dolce nato per caso sarebbe piaciuto così tanto al duca da far sì che da lì in poi il pane di Toni venisse servito ogni Natale.

In un'altra leggenda è quella di Ughetto della Tela che arricchisce via via la semplice pagnotta per risol-

levare le sorti della panetteria del padre della ragazza di cui si era innamorato. Questa storia è stata anche usata molti anni fa dall'azienda Motta come pubblicità nel 1949 (foto dall'Archivio Alinari).

## La vera storia

La storia, però, è ben diversa. Fino al 1395, infatti, i panettieri di **Milano** potevano produrre pani da ricchi, ossia tutti quelli di frumento, solo a Natale (ne era escluso il Prestino dei Rosti, fornitore dei più abbienti). Per Natale, quindi, c'era l'usanza di consumare **pani di qualità** e il panettone ne fu la naturale evoluzione.

A nominare per la prima volta il lievito è il “Nuovo cuoco milanese economico”, ricettario di Giovanni Felice Luraschi. Era il 1853. I canditi (in particolare quelli di cedro) compaiono nel 1854 su un trattato



di cucina e pasticceria di Giovanni Velardi, cuoco dei Savoia. È da notare, quindi, come il dolce fosse già diffuso in tutto il Nord.

Ma, quando parliamo di panettone, parliamo di un prodotto che è regolamentato da un **disciplinare** ben preciso. Gli ingredienti sono regolamentati, non si possono utilizzare ingredienti provenienti da OGM, e così via. Se ci soffermiamo nella lettura del disciplinare per la produzione del “Panettone tipico della Tradizione Artigiana Milanese” anche le fasi di produzioni sono regolamentate a partire dalla gestione del **lievito madre**.

Tuttavia, in un'era di evoluzione nutrizionale dobbiamo convivere con esigenze alimentari diverse, vuoi per moda ma soprattutto per salute. In questo caso rientra il mondo della celiachia o l'intolleranza al glutine. Come ovvio, un panettone tradizionale non può essere assunto da un celiaco ed ecco che la moderna tecnologia alimentare, i test e gli studi fatti in questo settore ci tornano utili per poter realizzare ed apprezzare quello che un po' erroneamente si definisce “panettone senza glutine”.

---



---

## PER NATALE C'ERA L'USANZA DI CONSUMARE PANI DI QUALITÀ E IL PANETTONE NE FU LA NATURALE EVOLUZIONE

---



---

### Senza glutine

Partiamo dal presupposto che ormai siamo in grado di produrre **eccezionali** panettoni senza glutine. Come? Miscelando sapientemente farine e amidi senza glutine con l'aiuto di qualche addensante che ci aiuta a simulare l'elasticità del glutine stesso che non c'è. Ma chi ci dà la struttura, ovvero la capacità di tenere più a lungo una lievitazione? Ovviamente le proteiche che, anch'esse devono essere miscelate con intelligenza mediante la giusta **scelta delle farine** senza glutine che apportano le proteine adeguate.



### Entriamo più nel dettaglio

Scegliere le farine senza glutine che ci aiutano a caratterizzare il nostro panettone è fondamentale. Farine ricche di fibre ma anche integrali sicuramente ci aiutano in tutto questo. Ad esempio, inserire della **farina di canapa**, o del grano saraceno vuol dire dare una connotazione particolare al panettone stesso. Ma qui parliamo di sapore e di proteine. Se vogliamo aiutarci nell'elasticità dobbiamo sicuramente aiutarci con degli addensanti, tipo lo **Xanthano** e sicuramente con le uova. Certo, se non abbiamo problemi di intolleranze al latte anche le proteine del latte ci aiutano a mantenere insieme gli ingredienti e aumentare l'elasticità.

Altra nota: nel mondo senza glutine non servono doppie lievitazioni, è sufficiente rispettare singole e dirette lievitazioni purché siano dolci e lente, limitando il più possibile i lieviti aggiunti. Meglio ancora se **lievito madre senza glutine**.

Vediamo come “assemblare” un panettone senza glutine.

### FACCIAMO CHIAREZZA SUI TERMINI:

- per **intolleranza alimentare** si intende qualsiasi tipo di risposta anormale che segue l'ingestione di alimenti;
- per **allergia alimentare** si intende il risultato di un'abnorme e intensa risposta immunitaria all'assunzione di cibi contenenti sostanze con potere antigenico-proprietà di una sostanza di stimolare le difese immunitarie, soprattutto anticorpi e linfociti T;
- per **celiachia**, si intende un'enteropatia legata ad una intolleranza permanente alle gliadine del frumento e alle prolamine di orzo, segale e avena che si instaura in soggetti geneticamente predisposti e che è mediata da un meccanismo di tipo immunologico (da non confondere con le allergie o con le intolleranze alimentari).

### LE POLVERI

Selezionare delle farine alto proteiche eventualmente aiutarsi con farine da leguminose. Aggiungere una parte di amidi, tra il 40-50% sul peso totale delle polveri. Ricordatevi che l'amido di mais struttura meglio dell'amido di riso. Anche la tapioca e' un ottimo amido. A tutto questo aggiungete una parte di addensanti tra cui: Xanthano max 1%, cellulose max 3%.

### LIQUIDI

Le uova sono fondamentali. L'albume struttura poiche' ricco di albumina (proteina), mentre il tuorlo da effetto legante. Quindi sicuramente uova intere, con un'aggiunta di tuorlo.

### GRASSI

Ovviamente il burro oltre che strutturare dona sapore. Le proteine contenute nel burro essendo elastiche e lunghe migliorano sensibilmente la struttura del panettone stesso. Se invece si vuole optare per l'olio ad esempio di girasole, sceglierne un tipo altoleico (maggior apporto di acidi grassi saturi) strutturante. Rispetto al burro mettetene il 60% circa (100gr di burro = 60gr di olio) e compensate con aggiunta di uova intere.

### PER LE AROMATIZZAZIONI

#### SPAZIO ALLA FANTASIA

Nel senza glutine non dobbiamo necessariamente seguire particolari ordini di inserimento ingredienti tuttavia vi consiglio:

- » la parte aromatica miscelata con matrici grasse o zuccherine;
- » la parte grassa aggiungetela poco per volta come ultimo ingrediente;
- » anche l'aggiunta di acqua inseritela poco per volta;
- » tutte le aromatizzazioni in granello (uvetta, gocce di cioccolato etc..) dopo il burro e fatele girare pochissimo per non rovinare la catena proteica che si è creata.



## Ingredienti

30 g farina di canapa  
 110 g farina di grano saraceno  
 50 g farina di riso integrale  
 30 g farina di fico d'India  
 260 g amido di tapioca  
 5 g Xanthan  
 15 g CmC

250 g uova intere  
 50 g tuorlo  
 130 g burro 82% (a pomata)  
 80 g panna 38%  
 20 g mascarpone in alternativa  
 zucca in polpa  
 50 g miele di acacia  
 g 10 lievito compresso  
 oppure  
 g 150 lievito madre  
 senza glutine  
 450g canditi e uvetta

## Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, inserendo per ultimo i grassi e poi i canditi e l'uvetta.

Pirlare molto bene la massa ottenuta e posizionare nei pirottini.

Lasciare lievitare fino a che la massa avra' raggiunto il bordo del pirottino a 26° con 85% U.R. (i tempi di lievitazione variano a seconda dei lieviti, umidita' e temperature)

Cuocere a 160-170° C per 50-55 minuti o comunque a 94° al cuore. Capovolgere come per un panettone tradizionale.

