

Pane & strudel di mele dell'Alto Adige

Il pane, un alimento base strettamente legato alla tradizione dell'Alto Adige. Insieme allo strudel di mele, entrambi i prodotti diventano vere e proprie esperienze di gusto, esportati con successo anche oltre i confini provinciali.



[Südtiroler Schüttelbrot IGP](#)

[Ur-Paarl nach Klosterart](#)



NOZIONI DI BASE

Sul pane circolano molti detti e verità. Il pane è saldamente radicato nella Bibbia e in molte preghiere, come nel Padre Nostro: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano» (Matteo 6,11). L'importanza del pane fin dai tempi antichi è dimostrata anche dai risultati delle ricerche SU Ötzi, la famosa mummia dell'uomo venuto dal ghiaccio.

Wikipedia definisce [pane](#) nel seguente modo:

è un [prodotto alimentare](#) ottenuto dalla [fermentazione](#), dalla formatura a cui segue una [lievitazione](#) e successiva cottura in forno di un impasto a base di farina (normale o integrale), cereali e acqua, confezionato con diverse modalità, arricchito e caratterizzato frequentemente da ingredienti che si differenziano seguendo le tradizioni locali.

A partire da questo alimento base, a seconda della regione, della zona e, in Alto Adige, della vallata, o addirittura del maso e del monastero, si sono sviluppate ricette proprie. Proprio questa grande varietà di pani tradizionali viene ancora oggi portata avanti con orgoglio e grande impegno da generazioni di panificatori.

Tra i tipi di pane più tradizionali c'è lo Schüttelbrot, che dal 2020 può fregiarsi della denominazione europea IGP (Indicazione Geografica Protetta).

Wikipedia descrive lo [Schüttelbrot](#) come segue:

(letteralmente "pane scosso", ma viene anche chiamato pane di segale duro o segalino, in Trentino) è un [pane nero](#) duro molto comune in [Alto Adige](#).

Consiste in un pane croccante a base di farina di [segale](#), acqua, [lievito](#), sale e spezie ([cumino](#), semi di [finocchio](#), [anice](#) e [coriandolo](#)) e in base al territorio prende un gusto e un aspetto differente. Esso è caratterizzato da una lunga durata nel tempo ed è tradizionalmente mangiato con [speck](#) o formaggio durante la tipica Marende tirolese.

Fa parte della tradizione altoatesina anche lo [strudel di mele](#), che Wikipedia descrive come: *è un comune tipo di [strudel](#). Per la preparazione si usa solitamente la cosiddetta [pasta strudel](#), ma anche in alternativa la [pasta sfoglia](#), la [pasta di quark](#) (in Austria chiamata Topfenteig), o la pasta lievitata (chiamata Germteig, in Austria). Uno strudel di mele prodotto con la pasta strudel è chiamato "ausgezogener Apfelstrudel" (letteralmente "strudel di mele tirato"), in particolare se l'impasto è tirato molto sottile manualmente. Questa costituisce la variante tradizionale nazionale in [Austria](#) e in altre aree dell'ex [Impero austro-ungarico](#).*

Dal 2005 il [pane e lo strudel di mele](#) fanno parte della famiglia dei prodotti con il marchio Qualità Alto Adige. A tal fine, nei rispettivi disciplinari sono stati stabiliti i seguenti criteri di qualità:

per il pane e lo strudel di mele vale quanto segue:

- utilizzo esclusivo di ingredienti naturali;
- almeno il 60% degli ingredienti devono provenire dall'Alto Adige;
- non sono ammessi conservanti, esaltatori di sapidità e altri additivi chimici;
- regolari controlli da parte di enti di controllo indipendenti.

Per il pane in aggiunta vale:

- almeno il 75% della farina deve essere prodotta con i cereali dell'Alto Adige;

- la preparazione deve avvenire secondo antiche ricette e procedimenti tradizionali dei panifici altoatesini.

Per lo strudel di mele vale anche:

- mele e burro devono provenire dall'Alto Adige;
- non è ammesso l'utilizzo di margarina.

Nel 2011 è stato avviato il progetto [Regiograno](#) con l'obiettivo di convincere agricoltori altoatesini a tornare a coltivare cereali. Ora vengono nuovamente coltivati segale, farro, orzo e grano saraceno. Tutti questi cereali vengono macinati separatamente dal [Molino Merano](#).

Dai semi al pane appena sfornato, il marchio Qualità Alto Adige è anche garanzia di:

- coltivazione biologica o integrata in Alto Adige secondo procedimenti tradizionali locali e senza l'impiego di fertilizzanti minerali;
- macinatura delicata e professionale da parte di Molino Merano;
- produzione artigianale di pane di alta qualità con almeno il 75% di cereali dell'Alto Adige da parte dei panettieri altoatesini.

Dal 2020 lo Schüttelbrot altoatesino ha ottenuto il riconoscimento europeo IGP (Indicazione Geografica Protetta) ed è gestito dal [Consorzio Schüttelbrot Alto Adige IGP](#).

Il disciplinare dello Schüttelbrot Alto Adige IGP prevede, tra l'altro:

- viene prodotto in tutto l'Alto Adige;
- è un pane secco alla segale, di forma appiattita e rotonda irregolare, con alveolatura irregolare, croccante, conservabile, aromatico, leggermente acido, con un'umidità tra il 4 al 6%;
- ogni fase del processo produttivo viene monitorata e documentata;
- per la produzione sono usati farina di segale (min. 50%), farina di frumento di grano tenero e/o di farro, sale, malto di frumento o orzo, lievito o pasta madre prodotta nell'azienda, spezie (cumino e/o semi di finocchio e/o trigonella caerulea e/o anice e/o coriandolo). È possibile aggiungere grassi vegetali;
- dopo aver impastato gli ingredienti, si lascia riposare la pasta. Le porzioni di pasta vengono poste a lievitare su appositi apparecchi per un periodo variabile da 20 a 100 minuti a una temperatura tra 25° e 40° C. Dopo la lievitazione le porzioni di pasta vengono scosse, così da ridurre lo spessore della pasta lievitata. Dopo di che vengono infornate a 160° - 250° C per almeno 20 minuti. Si lasciano poi raffreddare e possono essere confezionate a mano o a macchina. Lo "Südtiroler Schüttelbrot" / "Schüttelbrot Alto Adige" si può conservare fino a diciotto mesi;
- regolari controlli da parte di enti di controllo indipendenti.

Buono a sapersi

- **Regiograno** è coltivato da oltre 60 agricoltori in Val Venosta, Val Pusteria, Valle Isarco e sul Monzoccolo su circa 120 ettari, producendo così circa 350 tonnellate di cereali all'anno (segale, farro, orzo e grano saraceno), che vengono lavorati e trasformati in pane da circa 20 panifici;
- **Regiolaib**: ogni venerdì i panifici con marchio Qualità Alto Adige producono e vendono pane fatto in casa secondo la propria ricetta con cereali altoatesini. Il Regiolaib è riconoscibile dalla fascetta arancione e dall'ostia con il marchio Qualità Alto Adige;
- Dal 2021, il progetto Regiograno comprende anche i membri del gruppo [Locanda Sudtirolese](#) e una parte delle [osterie contadine del Gallo Rosso](#);
- il **pane integrale** e la **pagnotta venostana in coppia (Vinschger Paarl)** con il marchio Qualità Alto Adige sono i tipi di pane tradizionali prodotti da 20 panifici;

- è riconosciuto come Presidio Slow Food il pane [Ur-Paarl nach Klosterart](#);
- lo **strudel di mele** con il marchio Qualità Alto Adige è prodotto da 15 panifici e pasticcerie;
- ogni anno vengono prodotti circa 85.000 kg di strudel di mele (paragonabili a una lunghezza di 26 km);
- esistono tre diversi tipi di pasta per lo strudel di mele: la più tradizionale in Alto Adige è la pasta frolla ($\frac{3}{4}$ di quella con marchio di qualità), la pasta sfoglia e la pasta tirata.

Come fare il pane

Oggi esistono macchine apposite per il pane fatto in casa che svolgono quasi interamente il processo di panificazione. Le singole fasi della produzione artigianale del [pane](#) sono ben spiegate su Wikipedia con l'ausilio anche di immagini:

- tutti gli ingredienti vengono impastati e poi divisi in porzioni (a seconda della ricetta e del tipo di pane);
- la fermentazione avviene in ceste o su assi (tradizionalmente rivestite con teli di lino in Alto Adige);
- la cottura in forno, seguita dal raffreddamento.

Secondo il marchio Qualità Alto Adige, per il pane altoatesino si aggiunge un elemento importante: il lievito naturale o pasta acida (Sauerteig). Questo ha il vantaggio di rendere il pane più digeribile e di conservarlo più a lungo. Molti panifici dispongono, a volte anche da generazioni, della propria pasta acida, che curano e coltivano con attenzione.

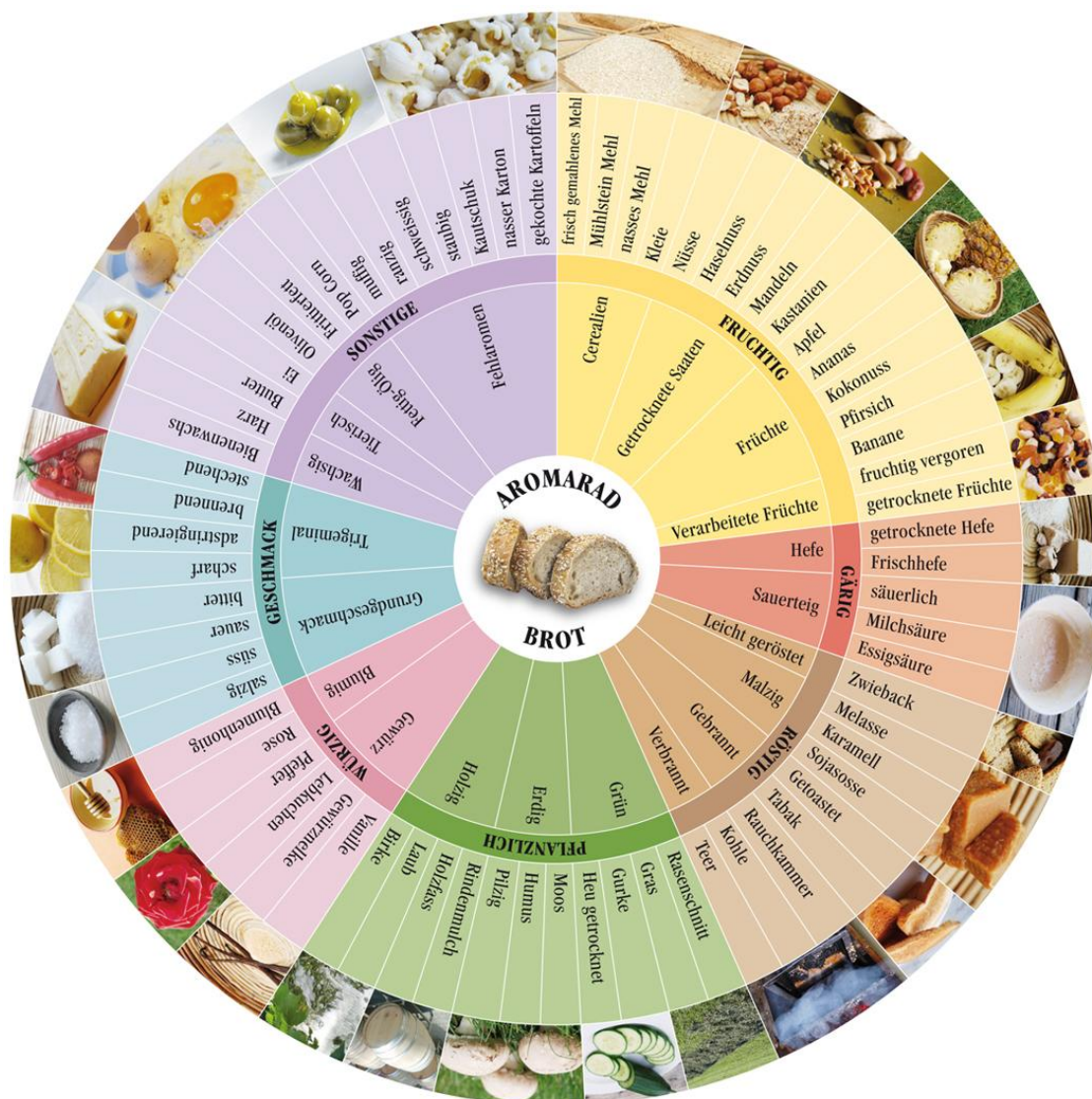
[Pasta acida](#) (Sauerteig) o lievito naturale è secondo Wikipedia:
è un termine impropriamente utilizzato per definire un [impasto](#) di [farina](#) e [acqua](#) sottoposto a una contaminazione spontanea da parte di [microrganismi](#) (per la maggior parte [batteri lattici](#) e [lieviti](#) presenti nelle materie prime, provenienti dall'aria, dall'ambiente, dall'operatore) il cui sviluppo crea all'interno della massa una microflora batterica autoctona in cui predomina la coltura dei [batteri lattici](#). Questi microrganismi, in competizione nutrizionale tra loro, in presenza di sostanze nutritive, di acqua, calore, ecc., crescono, si moltiplicano, avviano gli specifici processi metabolici della specie cui appartengono e muoiono.

In Italia si parla spesso di pasta madre o lievito madre. La differenza rispetto alla pasta acida o lievito naturale? La pasta madre è composta classicamente da farina di frumento e viene conservata in forma solida (rapporto 2:1 tra farina e acqua). Il lievito madre viene conservato a temperature più elevate (rispetto alla pasta acida), quindi si sviluppano prevalentemente batteri lattici (sapore delicato). La pasta acida è composta classicamente da farina di segale ed è più liquido (rapporto 1:1 tra farina e acqua). La pasta acida viene conservata a temperature più fredde, quindi si sviluppano prevalentemente batteri acetici (gusto acidulo). Maggiori informazioni su [Molino Merano](#).

Il gusto del pane

Come per altri prodotti, anche nella degustazione del pane vengono coinvolti tutti i sensi. Chi non conosce il profumo delizioso del pane fresco? E che meraviglia sentire il rumore della crosta che si spezza o dello Schüttelbrot che si rompe. Anche tagliando diversi tipi di pane non solo si sprigionano aromi delicati, ma al tatto si percepisce la consistenza della crosta e della mollica all'interno. Addentandolo, l'esperienza gustativa prosegue fino al palato.

In generale, il pane è composto dalla crosta (la parte esterna) e dalla mollica (la parte interna). Secondo le ricette la consistenza di entrambi varia notevolmente.



I valori nutrizionali (100 grammi) del pane tipico dell'Alto Adige

Pagnotta venostana in coppia

contiene circa il

- 42 grammi di carboidrati
- 40,9 grammi di acqua
- 8,7 grammi di proteine
- 7,3 grammi di fibre
- 1,1 grammi di grassi

Pane integrale

contiene circa il

- 40% di acqua
- 240 chilocalorie
- 1-2 grammi di grassi

Pane tradizionale della Val Venosta

contiene circa il

- 40% di acqua
- 53,5 grammi di carboidrati
- 1,3 grammi di grassi
- 7,6 grammi di proteine
- farina di segale, farina di segale integrale, lievito, sale, finocchietto, fieno greco ceruleo

Lo strudel di mele

Lo strudel di mele con il marchio Qualità Alto Adige è composto da ingredienti naturali, alcuni dei quali a loro volta recano il marchio Qualità Alto Adige o quello europeo IGP, come ad esempio le mele. Tradizionalmente, lo strudel di mele con il marchio di qualità è preparato con **pasta frolla**. Gli ingredienti per questa pasta sono secondo il disciplinare:

- per la pasta: farina*, burro*, zucchero a velo, uova* o tuorli d'uovo, zucchero vanigliato, scorza di limone, sale,
- per il ripieno: mele**, zucchero, pangrattato tostato*, uva sultanina, pinoli, noci o mandorle, zucchero vanigliato, cannella in polvere, scorza di limone,
- uovo* per spennellare e zucchero a velo per spolverare

*Prodotti con il marchio Qualità Alto Adige - **con il riconoscimento europeo IGP

Lo strudel di mele tradizionale può essere fatto con altri due tipi d'impasto:

- **pasta sfoglia** descritta su Wikipedia:
è una preparazione di cucina e di [pasticceria](#) a base di [farina](#), [acqua](#) e [burro](#). La preparazione della pasta sfoglia prevede una serie precisa di passaggi, detti "giri di pasta o di sfoglia";
- **pasta tirata**, che secondo la ricetta originale dell'hotel [Zirmerhof](#) di Redagno viene preparata con farina, olio, sale e acqua.

Storia

La panificazione è strettamente legata alla storia dell'umanità, sicuramente a partire dal momento in cui l'uomo è diventato sedentario. In Alto Adige, grazie alla mummia "Ötzi", è stato possibile stabilire che nel suo ultimo pasto aveva mangiato, oltre alla carne di selvaggina, anche farro monococco.

La vita nei masi talvolta molto remoti dell'Alto Adige ha reso le persone dei veri e propri maestri di sopravvivenza. Per affrontare una vita difficile, piena di privazioni per tutto l'anno e in situazioni di isolamento i contadini erano perlopiù autosufficienti e hanno sviluppato nel corso dei secoli diverse strategie di sopravvivenza. Così, in estate e in autunno venivano preparate le scorte per l'inverno. Tutti gli alimenti dovevano essere conservabili per mesi. Ad esempio, lo "Schüttelbrot" era perfetto per questo scopo. La panificazione nei masi era un processo lungo e veniva effettuata solo due o tre volte all'anno. Bisognava accendere i grandi forni a legna, macinare il grano e preparare e lavorare grandi quantità di impasto.

I masi di montagna in Alto Adige disponevano spesso di un proprio mulino e di un proprio forno. In Val Badia si sono costituiti dei raggruppamenti di diversi masi, chiamati "[Viles](#)". Ciò consentiva la disponibilità di strutture comuni, come mulini, forni e stalle. Il [Museo provinciale degli usi e costumi](#) a Teodone presso Brunico, come anche in vari [musei dedicati alla cultura locale, alla vita quotidiana e alla civiltà contadina](#) in tutto l'Alto Adige offrono uno spaccato della vita di un tempo nei masi di montagna dell'Alto Adige.

Come viveva Ötzi, come preparava il cibo e molto altro ancora si può scoprire all'[ArcheoParc Val Senales](#).

I produttori di pane e strudel di mele con il marchio Qualità Alto Adige

si trovano sul sito [Prodotti Qualità Alto Adige](#).

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Curiosità

- **Sauna del pane** all'[Hotel Tann](#) a Collalbo sul Renon: al mattino, nella saletta del pane appositamente allestita nell'area spa, viene cotto il pane per gli ospiti e nel pomeriggio ci si siede lì, godendosi il piacevole calore e respirando la benefica “aria del pane”. Diversi studi hanno dimostrato che gli enzimi rilasciati durante il processo di cottura possono alleviare i dolori reumatici e articolari attraverso la respirazione e la pelle.
- I **cereali con il marchio Qualità Alto Adige (Regiogranio)** sono presenti nella [birra](#) e vengono utilizzati anche per la produzione delle specialità di pasta [Pastalpina](#).
- I **cereali con il marchio di qualità Gallo Rosso** provenienti dalla coltivazione dei singoli masi vengono utilizzati da molte aziende agricole per la produzione di [birra](#), [pasta e pane](#).
- Il **pane alle pere Pala** è una specialità tipica della Val Venosta. Le pere Pala essiccate vengono aggiunte all'impasto e cotte al forno. La pera Pala è una delle varietà di pere più antiche della Val Venosta. Questo particolare pane viene prodotto dal panificio [Schuster](#) a Laudes, vicino a Malles.
- Secondo [Wikipedia](#), la **pasta sfoglia** (per lo strudel di mele) proviene molto probabilmente dall'area araba e fu introdotta nell'Impero asburgico intorno al 1453, dopo la conquista di Costantinopoli, così come la pasta tirata (assedio turco nel XVI e XVII secolo).
- La **pasta tirata** per tradizione dev'essere talmente sottile da poter leggere un giornale appoggiato sotto l'impasto.
- @ in Israele si chiama anche Strudel.
- La più antica raffigurazione dei **canederli** si trova su un affresco della [cappella](#) di Castel d'Appiano/Hocheppan. L'immagine della “mangiatrice di canederli” risale al 1131 e dimostra che già nel Medioevo i canederli erano un alimento molto conosciuto sulle tavole della zona.

Ricette

In Alto Adige il pane bianco raffermo viene utilizzato per preparare il piatto più tradizionale di tutti, i canederli allo speck. Il pane raffermo e duro delle pagnotte della Val Venosta è l'ingrediente principale della “zuppa di pane della Val Venosta”. La ricetta con brodo di carne e strisce di manzo è stata ideata da Daniela Kaserer dell'osteria contadina [Niedermair](#) a Castelbello.

Il classico strudel di mele con pasta frolla può essere preparato a casa. Per l'impasto occorrono farina, lievito, burro, uova, latte, zucchero ecc. Per il ripieno occorrono mele dell'Alto Adige IGP, zucchero, pangrattato, uva sultanina, pinoli ecc. [Qui](#) trovate la ricetta completa.

Alla scoperta del pane e dello strudel di mele

La festa più importante dedicata ai due prodotti di qualità, il pane e lo strudel di mele, si svolge ogni anno all'inizio di ottobre a Bressanone. In occasione del “[Mercato del pane e dello strudel](#)”, la piazza del Duomo di Bressanone si trasforma in un unico palcoscenico con informazioni e dimostrazioni sulla coltivazione dei cereali, la trebbiatura tradizionale, l'arte della panificazione, compresa la produzione dei vari tipi di pane tradizionali e delle varianti di

strudel di mele. Sono previste degustazioni e possibilità di acquisto. È anche l'occasione per conoscere l'unico sommelier del pane dell'Alto Adige, [Benjamin Profanter](#), e imparare da lui molto sulla tradizione del pane.

È possibile immergersi nel mondo della mummia venuta dal ghiaccio, il famoso Ötzi, all'[ArcheoParc Val Senales](#), dove sono state ricostruite capanne dell'età della pietra. Qui si può imparare molto sulla dura vita di oltre 5.300 anni fa e c'è sempre la possibilità di “cuocere il pane” come si faceva allora. Anche il [Museo Archeologico](#) di Bolzano, dove è conservata la mummia del ghiacciaio, organizza regolarmente eventi speciali sul tema dell’“età della pietra”.

Strettamente legati al pane sono i mulini: un tempo molti masi, essendo autosufficienti, disponevano di un proprio mulino. E per mettere in moto i mulini ci voleva l'acqua. Laddove i torrenti erano abbastanza lunghi e portavano acqua a sufficienza, spesso venivano costruiti addirittura diversi mulini uno dopo l'altro. Oggi questi mulini sono visitabili all'interno di percorsi tematici molto apprezzati e spesso, soprattutto in estate, si svolgono feste, durante le quali queste antiche strutture vengono riattivate. Ad esempio a [Terento](#), [Longiarù](#), [Stelvio](#), [Tesimo](#), [San Pancrazio/Ultimo](#) e [Aldino](#).

Le contadine altoatesine offrono corsi di cucina e di panificazione, in particolare per la preparazione del pane. Anche i contadini e le contadine del Gallo Rosso offrono corsi di cucina e di panificazione.

Dati e cifre

- Schüttelbrot IGP dell'Alto Adige -> 2020 riconoscimento da parte dell'UE
- Marchio di qualità Alto Adige 2005 per il pane e lo strudel di mele
- 2011 Progetto Regiograno
circa 50 agricoltori = circa 85 ettari di Regiograno = circa 350 t di grano all'anno (a seconda delle condizioni meteorologiche)
- Circa 20 panetterie e pasticcerie
- Tipi di pane con marchio Qualità Alto Adige: pane integrale, pagnotta venostana in coppia (Vinschger Paarl) pagnotta della Val Pusteria
- Presidio Slow Food: Ur-Paarl nach Klosterart
- Strudel di mele con marchio Qualità Alto Adige: circa 15 panifici e pasticcerie; ca. 85.000 kg di strudel di mele all'anno = 26 km di lunghezza 3/4 dello strudel di mele sono preparati con pasta frolla, il resto con pasta tirata o pasta sfoglia

Fonti: Marchio Qualità Alto Adige, Iceman, Wikipedia, ArcheoParc Val Senales, Molino Merano, Slow Food, Consorzio Schüttelbrot Alto Adige IGP., Schweizer Brot, Musei Alto Adige, Zirmerhof, IDM Südtirol, Gallo Rosso, Pur Südtirol, diverse Associazioni turistiche.