

08 Luglio 2019

## Pane azzimo, l'alleato perfetto per chi preferisce rinunciare al lievito

Questo pane di origine ebraica, sottile e croccante, è particolarmente apprezzato nelle diete ipocaloriche e iposodiche, ma per gustarlo le ricette non mancano



Emilia-Romagna

Leggero e senza lievito. Il **pane azzimo** è un **pane tipico della tradizione ebraica** preparato solo con **farina e acqua**. Estremamente digeribile grazie all'**assenza di lievito e grassi** è considerato un ottimo alimento da inserire nelle **diete ipocaloriche** e iposodiche. La sua storia è antica ed espressione di praticità. Questo pane, infatti, ha una preparazione molto rapida: non richiede tempi di riposo e lievitazione e, dopo aver miscelato farina e acqua, si prepara sul momento. Il prodotto finale è **sottile e croccante**, privo di mollica proprio perché non lievitato.

L'esistenza di questo tipo di pane risale agli albori dell'agricoltura, quando l'uomo cominciò a dedicarsi alla coltivazione dei cereali. In assenza di forni la cottura era rudimentale e avveniva su pietre arroventate o cenere bollente. Tutto il procedimento di panificazione era dunque molto semplice.

Il pane azzimo, dal greco *azymos* (privo di lievito) che in ebraico diventa *mazzah*, viene ricordato nella Bibbia come il **pane dei fuggitivi** dall'Egitto, di rapida preparazione, adatto al viaggio e conservabile a lungo. Ancora oggi gli ebrei mangiano pane azzimo durante la settimana pasquale per ricordare l'uscita del popolo israelita dall'Egitto.

Oltre al consumo come alternativa al pane lievitato, in cucina il pane azzimo può essere **un grande alleato**. Può diventare, ad esempio, un ingrediente per molte gustose ricette. Si possono ad esempio preparare **sformati** alternando le fette di pane azzimo, precedentemente ammollate nell'acqua o nel latte, a **verdure, formaggi, ragù e sughi**. Con le zucchine precedentemente grigliate e filetti di pesce si potranno creare **deliziose lasagne**. Dopo aver infornato il tutto sarà l'umidità generata dalla cottura ad ammorbidire il pane.

Per un rapido aperitivo o un pranzo una soluzione stuzzicante è proporlo come una **torta farcita** e in questo caso gli strati saranno, ad esempio, con pomodori e formaggio e magari un po? di origano e basilico. Dopo la cottura in forno a 180 °C per 15 minuti circa, dovrete lasciare raffreddare il tutto prima di procedere a tagliare le fette. Il risultato è un piatto leggero e sfizioso.

---