

RICETTE - Pane del profeta Ezechiele



(una ricetta per il pane nella Bibbia)

Nel Libro di Ezechiele, il Signore comanda di cucinare un tipo speciale di pane, che il profeta dovrà mangiare per un periodo di centonovanta giorni. "Prendi grano, orzo, fave, lenticchie, miglio e farro, mettili in un recipiente e fattene del pane..." (Ezechiele 4,9).

Questa ricetta si avvicina a quello che i moderni dietologi chiamerebbero un alimento completo; infatti, una combinazione di farine di cereali e di legumi (in proporzione di due parti di cereali per una di legumi) garantisce la massima capacità di assimilare le proteine (circa il 50% in più di quelle che si potrebbero assimilare mangiando separatamente le stesse quantità di cibo). Nella quantità descritta dal libro di Ezechiele (circa 200 g al giorno), questo pane è in grado di offrire il sostentamento necessario a un essere umano adulto per periodi molto lunghi. Se consumato in combinazione con alimenti freschi (per esempio, frutta e verdura di stagione) può essere la base di un'alimentazione sana e

bilanciata. Di fatto, vi si fa spesso cenno negli scritti ascetici cristiani quando si parla della razione quotidiana di pane per monaci e monache. Il "pane di Ezechiele" è di gusto gradevole (grazie alla combinazione di aromi delle diverse farine), e si conserva a lungo, come i migliori tipi di pane integrale.

Per preparare questo pane, si può usare la farina di qualsiasi cereale o legume, a condizione di mantenere la proporzione corretta: 2 parti di farina di cereali (anche di tipi diversi) per 1 parte di farina di legumi. Il grano, la segale e l'avena hanno il 30-35% in più di proteine rispetto al riso, al mais, all'orzo o al miglio. I cereali variano in valore calorico.

Il pane può essere fatto lievitare con diversi metodi (ricordiamo che le farine di alcuni cereali non lievitano, per cui il processo di lievitazione, la sua durata e i suoi risultati possono essere diversi a seconda delle farine che si vogliono usare nell'impasto). Anche la durata della cottura potrà dipendere dal tipo di farine usato, e dalla dimensione delle forme.

La ricetta del libro di Ezechiele non dice nulla sulla presenza di lievito, ma dato che non se ne parla in un contesto pasquale (piuttosto, è la base di una dieta protratta per molti mesi), nulla impone che questo pane debba essere azzimo.

Qualche consiglio pratico

Vediamo come affrontare la preparazione del pane di Ezechiele nella nostra dieta.

- In Italia non sono comuni le farine di cereali diversi dal grano, e possono esserci problemi a trovare farine di legumi. Per i primi tentativi, non lasciatevi scoraggiare da queste difficoltà: potete benissimo usare un singolo tipo di farina di cereali e un singolo tipo di farina di legumi, l'importante è mantenere le proporzioni di 2 a 1.

- La farina di legumi più facile da trovare in commercio in Italia è sicuramente quella di ceci, che serve a fare la farinata. Se usate farina di ceci, tenetela in acqua almeno una notte prima di impastare, proprio come fanno i cuochi che preparano la farinata.

- Il discorso della farina integrale varrebbe un intero capitolo a parte: tenendo conto che il profeta Ezechiele non aveva a disposizione la farina bianca raffinata di oggi, sentitevi tranquillamente autorizzati a usare farine integrali di ogni genere! Posso testimoniare per esperienza che l'uso di farine integrali non fa altro che aggiungere una nota interessante al già ricco sapore di questo pane.

- Se non ve la sentite di fare in casa il pane di Ezechiele, potete sempre farvelo fare dal vostro fornaio! La ricetta non è difficile, e i fornai sono sempre contenti di sperimentare nuovi tipi di pane, ancor più uno con un *pedigree* storico di tutto rispetto, come questo.

Non abbiate mai paura di chiedere a Dio il pane quotidiano!