



HOME

CHI SIAMO
ADIETA.IT?

DICONO DI NOI

NOVITA'

FORUM

PRIMA VOLTA SU

DATABASE DEGLI ALIMENTI
QUIZ & TEST

DIETA

RICETTE LIGHT

FITNESS

SHOP

[Home](#) > [Alimentazione e diete](#) > Pandoro e Panettone
ALIMENTAZIONE
E DIETE

- » [Colon irritabile](#)
- » [Cibi alternativi: le alghe](#)
- » [Vino e spumante per brindare](#)
- » [Monografia sul pomodoro](#)
- » [Pandoro e panettone](#)
- » [Due diete per Natale](#)
- » [Le diete più famose](#)
- » [Monografia sul caffè](#)
- » [Diabete gestazionale](#)
- » [15 domande sul diabete](#)
- » [Influenza](#)
- » [Ufficio alleato della dieta](#)
- » [Dimagrire in coppia](#)
- » [TUTTI GLI ARTICOLI](#)



FITNESS

- » [Preparazione sciistica](#)
- » [La cellulite](#)
- » [Scegliere l'elettrostimolatore](#)
- » [La spinning bike](#)
- » [Esercizi per stare in forma](#)
- » [Sport per dimagrire](#)
- » [I benefici dell'attività fisica](#)
- » [TUTTI GLI ARTICOLI](#)

LA VETRINA

- » [OFFERTE SPECIALI](#)
- » [Attrezzi da Palestra](#)
- » [Bilance](#)
- » [Calcio balilla / calcetti](#)
- » [Cardiofrequenzimetri](#)
- » [Cyclette/Ciclocamere](#)
- » [Cura del Corpo](#)
- » [Elettrostimolatori](#)
- » [Ellittiche](#)
- » [Magnetoterapia](#)
- » [Panche-palestre](#)
- » [Pedane Vibranti](#)
- » [Spinning Bike](#)
- » [Tapis Roulant](#)
- » [Tavoli da ping pong](#)
- » [Usato - ex esposizione](#)
- » [Vogatori e rower](#)
- » [TUTTI I PRODOTTI](#)

:: Pandoro e Panettone

Pandoro o Panettone?

La gara tra i due dolci più famosi delle festività natalizie sta per incominciare. Quale dei due sia il più buono è difficile da dire, dipende dai gusti. Sicuramente sono i prodotti più venduti, nel 2005 ne sono state prodotti 120 mila quintali, il 17% dei quali artigianali.



La storia

Storia del panettone



Sono tante le storie che indicano la nascita del **panettone**, noi di **adieta.it** abbiamo scelto la più romantica.

Il **panettone nasce a Milano** dalla storia d'amore tra Ughetto e Adalgisa. La famiglia di Ughetto, falconiere del

Duca, contrastava la storia del giovane con la bella Adalgisa, figlia di un fornaio.

Quando il padre della ragazza incominciò ad avere guai finanziari dovuti alla perdita di clienti e alla malattia del suo garzone, Adalgisa fu costretta a fare lavori umili per assicurare qualche soldo alla famiglia.

Al giovane la situazione faceva soffrire e fu allora che gli venne l'idea di lavorare al forno come garzone. Durante il periodo di lavoro Ughetto apportò modifiche al pane **aggiungendo prima il burro e poi lo zucchero** alla ricetta originale. Una notte Ughetto vi **aggiunse anche anche pezzetti di cedro candito e delle uova**. Era un pane molto speciale e piacque a tutti. Per Natale il giovane pensò di **aggiungere anche dell'uva passita** o meglio **uva passola**, come si diceva allora.

Fu un trionfo, tutti volevano il nuovo pane inventato da Ughetto.

Naturalmente come ogni storia che si rispetti i due vissero felici e contenti con il pane dolce con l'uga, ovvero "**I bei panett cont i ughett**".

Storia molto romantica ma **a onor del vero**, la maggior parte delle **fonti**, cita **un panettiere milanese di nome Toni**, che in occasione di un banchetto, **bruciacciò il pane** ma riuscì a rimediare il danno **impastandolo con uova, zucchero e spezie**.

Da qui il nome "**pan del Toni**", cioè **panettone**.

Storia del pandoro

Nel Rinascimento, nel **Veneto** precisamente, pare che venissero offerti **cibi ricoperti di sottili foglie d'oro zecchino**, fra cui proprio **un dolce a forma conica chiamato "pan de oro"**. Da qui **pandoro**, il dolce di Verona. **Nel Rinascimento**, nel **Veneto** precisamente, pare che venissero offerti **cibi ricoperti di sottili foglie d'oro zecchino**, fra cui proprio **un dolce a forma conica**



:: ABBIAMO PROVATO

- » [Elettrostimolatori](#)
- » [Bilance misura grasso](#)
- » [Tapis Roulant](#)
- » [Cyclette/Ciclocamere](#)
- » [Spinning Bike](#)
- » [Tavoli da ping pong](#)
- » [Cardiofrequenzimetri](#)
- » [Ellittiche](#)
- » [Pedane Vibranti](#)
- » [Magnetoterapia](#)

:: TABELLE COMPARATIVE

- » [Elettrostimolatori](#)
- » [Bilance misura grasso](#)
- » [Tapis Roulant](#)
- » [Cyclette/Ciclocamere](#)
- » [Spinning Bike](#)
- » [Cardiofrequenzimetri](#)
- » [Ellittiche](#)
- » [Pedane vibranti](#)

Cerca su [aDieta.it](#)

su aDieta nel web

GET A SEARCH ENGINE FOR YOUR SITE .



Clicca qui per aggiungere aDieta.it ai tuoi preferiti

chiamato "pan de oro". Da qui **pandoro**, il dolce di Verona.

Cosa dice la legge

Grazie all'entrata in vigore del **decreto 22 luglio 2005** (Disciplina della produzione e della vendita di taluni prodotti dolciari da forno) le denominazioni di **panettone** e **pandoro** possono essere **utilizzate solo da chi rispetta precise regole**. Vediamole insieme.

Panettone

1. La denominazione «**panettone**» e' **riservata al prodotto dolciario da forno a pasta morbida**, ottenuto per **fermentazione naturale da pasta acida**, di forma a **base rotonda** con **crosta superiore screpolata e tagliata in modo caratteristico**, di struttura soffice ad **alveolatura allungata e aroma tipico di lievitazione a pasta acida**.
2. Salvo quanto previsto all'art. 7, **l'impasto del panettone** contiene i seguenti ingredienti:
farina di frumento, zucchero, uova di gallina di categoria «A» o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del quattro per cento in tuorlo, materia grassa butirrica in quantità non inferiore al sedici per cento, uvetta e scorze di agrumi canditi in quantità non inferiore al venti per cento, lievito naturale costituito da pasta acida, sale.
3. **E' facolta'** del produttore **aggiungere anche i seguenti ingredienti**: latte e derivati, miele, malto, burro di cacao, zuccheri, lievito avente i requisiti di cui all'art. 8 del decreto del Presidente della Repubblica 30 novembre 1998, n. 502, fino al limite dell'un per cento, aromi naturali e naturali identici, emulsionanti, il conservante acido sorbico, il conservante sorbato di potassio.

Pandoro

1. La denominazione «**pandoro**» e' **riservata al prodotto dolciario da forno a pasta morbida, ottenuto per fermentazione naturale da pasta acida di forma a tronco di cono con sezione a stella ottagonale** e con superficie esterna **non crostosa**, una struttura **soffice e setosa** ad **alveolatura minuta ed uniforme** ed **aroma** caratteristico di **burro e vaniglia**.
2. Salvo quanto previsto all'art. 7, **l'impasto del pandoro** contiene i seguenti ingredienti:
farina di frumento, zucchero, uova di gallina di categoria «A» o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità tali da garantire non meno del quattro per cento in tuorlo, materia grassa butirrica, in quantità non inferiore al venti per cento, lievito naturale costituito da pasta acida, aromi di vaniglia o vanillina, sale.
3. **E' facolta'** del produttore **aggiungere anche** i seguenti ingredienti:
latte e derivati, malto, burro di cacao, zuccheri, lievito avente i requisiti di cui all'art. 8 del decreto del Presidente della Repubblica 30 novembre 1998, n. 502, fino al limite dell'un per cento, zucchero impalpabile, aromi naturali e naturali identici, emulsionanti, il conservante acido sorbico, il conservante sorbato di potassio.

Come riconoscere quelli più buoni

Panettone

Se si sceglie quello tradizionale di Milano occorre controllare che **la cupola sia incisa a croce senza altri rilievi e spaccature**. **La crosta deve essere aderente alla pasta**, deve essere dorata e senza bruciature. La **pasta interna** deve essere **soffice e di colore giallo carico** e **deve**

avere le caratteristiche alveolature (i buchi), **segno che la pasta è lievitata naturalmente.**

I canditi e l'uvetta devono essere presenti in **notevoli quantità.**

Pandoro

Il **fondo** deve essere di colore **bruno** ma **non bruciacchiato**. La **pasta** deve essere **di colore giallo, soffice** e **l'alveolatura** deve essere **meno evidente rispetto al panettone.**

Il sapore non deve essere acidulo o con note aromatiche esagerate.

Composizione calorica



Nel Rinascimento, nel **Veneto** precisamente, pare che venissero offerti **cibi ricoperti di sottili foglie d'oro zecchino**, fra cui proprio **un dolce a forma conica chiamato "pan de oro"**. Da qui **pandoro**, il dolce di Verona. Al di fuori di particolari stati di malattia, nessun alimento è dannoso ma soltanto più o meno adatto a particolari finalità, come il controllo del peso, la miglior digeribilità, la riduzione della quota di saturi o grassi. Tutte

finalità che non escludono alcun alimento, ma lo condizionano a una riduzione delle porzioni o alla rinuncia compensatoria ad altri alimenti dotati di caratteristiche simili.

Sia il **panettone** che il **pandoro** possono (e devono) essere **mangiati a Natale, magari sostituendoli ad altri alimenti.**

Sono due dolci molto energetici, 100 grammi di panettone hanno le stesse calorie di un piatto di pasta.

Quindi **attenzione a non eccedere**; è normale che mangiando un cibo che piace si ecceda nelle porzioni (una fetta di panettone o pandoro è circa 180-200 gr.).

Si tratta di alimenti completi ricchi di amido e con un **discreto contenuto proteico**, se non si vuole aumentare di peso **si possono sostituire al pane** (quindi se mangio una fetta di panettone non tocco pane durante il pasto).

Data l'**elevata presenza di grassi** è opportuno **ridurre la quantità di olio** durante il pasto in cui vengono mangiati. Devono prestare particolare **attenzione** all'introduzione di questi alimenti **le persone affette da diabete, ipertrigliceridemia, iperlipemia e obesità.**

	Kcal	Proteine gr.	Lipidi gr.	Glucidi gr.
Panettone (gr 100)	386	6	15	56
Pandoro (gr 100)	414	8	20	52

Altre specialità natalizie

Torrone (Cremona)



La ricetta più accreditata del torrone narra che sia stato **ideato nel 1441 per celebrare le nozze di Francesca Sforza e Filippo Maria Visconti**. E' composto da **uova, miele, nocciole o mandorle.**

Panforte (Siena)

Si narra che un bambino nella notte di Natale fosse andato a rendere omaggio a Gesù: il piccolo aveva solo un po' di pane e qualche mandorla da portare in dono e così, con la benedizione di San Giuseppe, l'offerta si trasformò in uno squisito panforte. Gli ingredienti sono: zucchero, farina 0, mandorle, cubetti di arancio, cubetti di cedro, cubetti di melone, miele, cannella, spezie, granella di nocciole.

Struffoli (Napoli)

Sebbene siano il **dolce natalizio napoletano** più famoso, pare che nel golfo di Napoli siano stati portati dai Greci al tempo di Partenone e dal greco deriverebbe il nome di struffolo (strangoulos = arrotolato). Gli ingredienti sono: farina, uova, zucchero, burro e limoncello.

Zelten (Trentino Alto Adige)

Il suo nome risale al termine tedesco "selten" (talvolta) inteso a sottolineare l'eccezionalità della sua preparazione che avviene nel periodo natalizio. E' un **pane a base di frutta** composto da: impasto di farina (un tempo di segale), uova, burro, zucchero, lievito, noci, fichi secchi, mandorle, pinoli e uva sultanina. In Alto Adige lo zelten assume varie forme: a cuore, ovale, rettangolare, quasi a simboleggiare una maggiore fantasia rispetto allo zelten del Trentino.

Per tradizione tutti i membri della famiglia dovevano portare il loro aiuto nella preparazione del dolce, che veniva mangiato solo una volta rientrati dalla messa di mezzanotte, come gesto di ringraziamento per il cibo donato alla famiglia.

Pan Dolce (Genova)

E' il dolce natalizio tipico dei liguri, rotondo, basso e viene farcito con uva passa, pistacchi, finocchietto e frutta candita

[CHAT](#) | [LINK UTILI](#) | [DECLINO DI RESPONSABILITA'](#) | [LA TUA PUBBLICITA' SU ADIETA.IT](#) | [SCRIVICI](#) | [NEWSLETTER](#)

Copyright © 2000-2006 Netstyle S.r.l. Part. IVA 01889120182

[tutti i diritti sono riservati - è vietata la riproduzione, anche parziale, del contenuto di queste pagine]