

# Bretzel: origine e ricetta del gustoso pane che arriva dal Nord

scritto da Carmen Bilotta | 21/11/2019



**I caratteristici granelli e i fiocchi di sale cosparsi in superficie lo rendono un pane particolare, unico e inimitabile. Scopriamo storia, curiosità e ricette del saporito pne croccante**

Il **bretzel** è un saporito pane croccante con un ingrediente caustico di antica origine alsaziana. Tra i [simboli gastronomici dei paesi di lingua tedesca](#) e del sud Tirolo, può avere dimensione e diametri diversi.

In varie forme nei vari Paesi del mondo, il bretzel è una delle ricette di street food più popolari e amate, uno degli ingredienti che contribuiscono alla magia dei mercatini di Natale, di cui è considerato protagonista indiscusso. Inoltre viene considerato lo snack perfetto da consumare con un buon [boccale di birra](#), immancabile agli **Ocktoberfest**.

Nella variante dolce è diffuso nel **Granducato di Lussemburgo** e, aromatizzato con semi di sesamo o papavero, anche in Romania. Anche le consistenze e i sapori possono essere diversi: più soffice e voluminoso, adatto ad essere farcito come un panino o un bagel americano, o di consistenza più croccante e dalla forma più sottile, anche nella variante aromatizzata con semi di anice o cumino. Ne

esiste perfino un tipologia piccolissima, simile a uno snack da consumare come aperitivo.

## Tutto sui Bretzel: storia, leggende, curiosità e ricetta

Se il nome per così dire ufficiale è **bretzel**, la verità è che esso cambia in base alle regioni e infatti può essere chiamato anche **Brezel, Pretzel, Pretzl, Brezn** e **Laugenbrezel** oppure **Salatone austriaco** come da noi in Alto Adige.

Oggi i bretzel, considerati un vero e proprio **cibo tradizionale nei paesi di mezza Europa** (Alsazia, Germania, Svizzera settentrionale, Austria e Alto Adige), sono reperibili e venduti in tutti i panifici dove vengono conservati impilati in appositi sostegni di legno a forma di croce.

Considerati un po' ovunque **simbolo di fortuna e prosperità**, vengono serviti nei pub o birrerie e perfino nei ristoranti dove generalmente **si accompagnano ai classici wurstel**, in particolare quelli bianchi bavaresi, ma anche alla senape e alla birra. La **variante dolce** può essere ricoperta di glassa al cioccolato o di zucchero e ultimamente va diffondendosi anche la versione frita.

Oltre che nel Vecchio Continente si ritrova come specialità tra gli street food di Philadelphia, Chicago e nel Dely di New York, dove è divenuto popolare col nome di **Pretzel** più o meno in **versione Kosher**.

## L'origine e la nascita del bretzel

Oggi il bretzel è apprezzato soprattutto per i suoi ingredienti tradizionali, sia nella versione salata che dolce; ma **come è nata questa sfiziosa ricetta?**

La leggenda vuole sia la merenda più antica del mondo e, in effetti, **la consuetudine di mangiarlo risulta già diffusa nel VII secolo d.C.**

Forse discendente di un antico pane sacrale, si ritiene che abbia origini molto antiche e perfino illustri. Tuttavia, come spesso accade, ci sono diverse teorie circa la sua nascita del bretzel, molte delle quali riconducibili alla Chiesa cattolica.

La caratteristica forma che ricorda le mani unite in preghiera e i tre fori, forse simboleggianti la trinità, lasciano intuire un'**origine medievale**, tanto da spingere alcuni ad avanzare l'ipotesi che il primo bretzel sia stato realizzato per la prima volta nel 610 d.C. dal fornaio dell'**Abbazia di San Gallo**, ispirato, forse, dai monaci che incrociavano le braccia in attesa che le loro birre fossero pronte.

Secondo il volume *The History of Science and Technology* di **Alexander Hellemus e Bragan Bauch**, invece, la ricetta risalirebbe sì al 610 ma ad opera però di un monaco italiano che, per la forma, si sarebbe ispirato alle braccia incrociate che i bambini tenevano durante la preghiera.

Inoltre, si racconta che proprio questi pani sarebbero stati donati ai piccoli fedeli che fossero riusciti a imparare a memoria le preghiere e alcuni passi della Bibbia. Alla luce di questa seconda ipotesi, lo stesso nome bretzel o pretzel potrebbe, dunque, derivare dalla parola latina "*petriola*" ovvero "piccola ricompensa".

Un altro riferimento, sempre risalente all'anno 610 d. C., narra che alcuni monaci del Nord Italia avessero l'abitudine di utilizzare una parte della pasta avanzata dall'impasto del pane e di formare con essa dei cordoncini che poi andavano ad intrecciare tra loro così da riprodurre due braccia nell'atto della preghiera, con al centro i tre fori a rappresentare simbolicamente la Trinità.

In qualunque modo siano andate realmente le cose, quel che è certo è che in diversi Paesi europei, già attorno al 1200, il bretzel era considerato tra i cibi base della **dieta alimentare tipica del periodo della Quaresima**, sia per la semplicità dei suoi ingredienti, sia perché la sua forma ricordava la Trinità.

## La leggenda del fornaio alsaziano Dorebäck

Un racconto popolare più tardo rispetto alle leggende pocanzi riportate, ne situerebbe la **nascita intorno al 1477** e ne collocherebbe il luogo di origine nel **villaggio di Ingwiller in Alsazia**, opera di un fornaio di nome **Dorebäck** che, secondo alcuni, si sarebbe reso colpevole di un piccolo furto e secondo altri avrebbe avuto più semplicemente l'ardire di sparlare di una donna molto potente, amante del signore locale, il conte **Jacques de Lichtenberg**, detto Jacques il Barbuto.

Se, tuttavia non è dato di sapere cosa realmente accadde, le fonti concordano nell'affermare che lo sfortunato fornaio, dopo essere tratto in arresto e rinchiuso in una cella del castello, fu condannato all'impiccagione. Passarono i mesi, finché un giorno gli giunse voce che il conte sarebbe stato disposto a concedergli la grazia sebbene solo ad una apparentemente irrealizzabile condizione: creare un pane attraverso il quale il sole avrebbe dovuto splendere tre volte. Ancora una volta ecco che il racconto si fa nebuloso per il sovrapporsi di più versioni della leggenda.

Secondo alcuni il fornaio, oramai disperato, pare avesse trovato la soluzione osservando la moglie pregare a braccia incrociate. Prese perciò la pasta, la allungò e ne fece dapprima un cerchio per poi incrociarne le estremità così da ottenere tre fori. Un'altra versione, invece, vuole che il lamento del fornaio fosse udito da un compaesano di nome Jorg, un gigante buono e dalla forza straordinaria che il conte aveva fatto chiamare come sua guardia del corpo. Si racconta che proprio Jorg, mosso a compassione, raggiunse il fornaio nella sua cella e ne divelse una delle sbarre attorcigliando ciascuna estremità su se stessa. Fu così che **Dorebäck** ebbe la grande e felice intuizione che gli garantì la grazia. Si fece condurre nelle cucine della prigione e lì confezionò il pane richiesto dal conte, che successivamente distribuì a tutti i compaesani accorsi per festeggiare la ritrovata libertà. È probabile che proprio da questo momento il bretzel iniziò ad essere considerato un pane beneaugurante, religioso e porta fortuna, come del resto è ancora riportato in alcuni libri di ricette.

Esiste, infine, anche una **versione italiana sull'origine del celebre pane**. A Colmar, ancora oggi, infatti, si racconta che esso sia stato realizzato per la prima volta da un **fornaio italiano nativo di Brescello**, nella Bassa Reggina, il quale trasferitosi in Alsazia dopo la Guerra dei 30 anni, volle onorare il proprio paese di origine attraverso questo pane. In dialetto, *Brescello* si tradurrebbe come *Bresél* e di qui il nome bretzel.

## L'origine etimologica del bretzel

Adottato in seguito dalle comunità monastiche, si ritiene che l'origine etimologica di bretzel sia da rintracciarsi nel nome latino "*Brachius*" o "*Bracellus*", per il fatto di ricordare nella forma un abbraccio, ma anche per l'abitudine di trasportare il pane appendendolo al braccio con una cordicella. Esistono, inoltre, altre testimonianze secondo cui il nome significherebbe "**tempo di riposo**", quello trascorso in altre parole a braccia conserte, incrociate sul grembo.

## Curiosità sul colore del pane, tra gatti vivaci ed errori del fornaio

Per quanto, invece, riguarda il colore, anch'esso sarebbe il risultato del caso e a tal proposito esistono ancora una volta più versioni della medesima leggenda.

Una racconta che il gatto di un fornaio, spaventato dal calore, avesse lasciato cadere dei pani dentro

un secchio pieno di salamoia. Troppo tardi per iniziare un nuovo impasto, i bretzel furono perciò infornati in questo modo. C'è, invece, chi propenderebbe per un errore di cottura del pane, da parte di un fornaio che si sarebbe addormentato davanti al forno.

Nel corso del tempo naturalmente il bretzel da semplice ricetta pasquale e quaresimale è andato via via arricchendosi di altri sapori e nuovi ingredienti come le uova, il burro e il formaggio per comparire sempre più frequentemente sulle tavole.

## **Varianti della ricetta**

Oggi è facile trovare **bretzel morbidi o secchi, grandi o piccoli, intrecciati o dalla forma allungata**, con un impasto di farina bianca o anche integrale con l'aggiunta di lievito madre.

Li possiamo gustare da soli o farciti come fossero un sandwich, tagliati a metà e imbottiti con formaggio e speck, ricoperti da ulteriore formaggio, aromatizzati con cipolla, peperoncino o altre spezie o glassati con il cioccolato.

Se la ricetta del pane originale si basa sull'uso di lievito, farina, burro, acqua e sale, esistono svariati modi di usare questo pane, o meglio il suo impasto, in cucina, sia per le ricette dolci che salate.

Fra le tante vale la pena citare la **ricetta dei piccoli pani svizzeri** conosciuta come ***Pains de sils*** o ***Breads of sils***, realizzata proprio partendo da una base che è quella del popolare impasto, esattamente come i ***Laugengebäck***, le celebri pagnottelle di origine tedesca.

I bretzel dolci costituiscono sicuramente un'ottima alternativa a quelli salati. Per prepararli basterà seguire la ricetta dell'impasto originale, sostituendo il sale con lo zucchero e aggiungendo altri ingredienti dolci per guarnirli o arricchirne il sapore, come per esempio lo zucchero a velo che viene spolverato sulla superficie o la granella di nocciole o ancora il miele o lo sciroppo d'acero.

## **Una ricetta apprezzata anche negli Stati Uniti**

Attualmente il bretzel oltre a potersi considerare una tradizione consolidata in Europa, è conosciuto in particolare per la sua origine teutonica, è presente e molto diffuso negli Stati Uniti, dove è in voga anche nella versione burger.

Si racconta che la ricetta giunse nel 1620 con la **Mayflower**, la nave che trasportava pellegrini dall'Europa mentre, secondo altri, essa sbarcò al seguito degli immigrati tedeschi nel lontano 1710, al loro arrivo in Pennsylvania.

Il successo del bretzel, qui ribattezzati "pretzel", fu ben presto inevitabile con le strade di New York, Chicago e Philadelphia che presero a pullulare di venditori ambulanti di pretzel tanto da indurre il governatore della Pennsylvania Ed Rendell a istituire una **giornata dedicata al famoso pane**, il 26 aprile, come riconoscimento ufficiale per un prodotto così importante anche per la storia e l'economia dello stato americano.

Proprio **in Pennsylvania** si registra tuttora un **consumo di questo pane ben dodici volte superiore alla media nazionale**, tanto che in passato gli è stato perfino dedicato un museo, in seguito chiuso.

Sempre in Pennsylvania, inoltre, non ci si è semplicemente limitati a recepire una tradizione ma si è giunti, forse casualmente, a personalizzarla ulteriormente. In questo stato, si dice, infatti, che sarebbero nati i **bratzel secchi**, più sottili e croccanti.

La leggenda vuole abbiano fatto la loro comparsa intorno al 1861 per “colpa” del panettiere **Julius Sturgis** che a Litiz, paese poco distante da Philadelphia, aprì il primo panificio interamente dedicato al pretzel. Un giorno, forse vinto dalla stanchezza, si addormentò improvvisamente dopo aver infornato i pani. Una volta sveglio e convinto che il pane non fosse ancora pronto, dato che il fuoco nel frattempo si era spento, gli diede una seconda cottura, indurendoli. In un primo momento il fornaio andò su tutte le furie, ma dopo aver assaggiato i suoi pretzel si accorse che il risultato non era poi così male: la consistenza e il sapore risultavano ottimi e sicuramente i suoi pani si sarebbero mantenuti perfino più a lungo di quelli morbidi classici.

Quanto avvenne, dunque, dovette rivelarsi interessante anche dal punto di vista commerciale e questa variante infatti, proprio poiché si prestava ad essere conservata più a lungo divenne ben presto più apprezzata di quella morbida originale.

Negli Stati Uniti, dove diversi e a volte molto discutibili sono per noi italiani gli stili di pizza, si è soliti utilizzare il pretzel, come base per una pizza che parrebbe in parte ricordare la più nota margherita. La ricetta prevede che la superficie del pane venga ricoperta di pomodoro e mozzarella prima di essere cotta in forno affinché il formaggio si sciolga e il pane risulti croccante.

Sempre negli Stati Uniti non è raro neppure che il pretzel diventi uno spuntino sostanzioso nella versione allungata ad hot dog e arricchito di mostarda o salsa piccante. Oggi diffusissimi in tutto il continente americano, soprattutto nella versione croccante anche all’interno sono venduti come street food a bordo dei caratteristici furgoncini, insieme a hot dog, kebab, tacos e altri cibi da strada anche internazionali.

## **La lavorazione tradizionale e quella domestica**

Il **processo di panificazione dei bretzel**, secondo la procedura tradizionale, si chiama **Laugenbäck**, termine tedesco che indica il tipo di cottura del pane che, prima di essere infornato, viene immerso per qualche secondo in una soluzione bollente di acqua e soda caustica.

La **tipica glassatura dei bretzel** si ottiene, infatti, grazie a una soluzione alcalina a base di sale grosso che prevede l’uso della soda caustica, o tutt’al più del bicarbonato, procedimento questo indispensabile per la riuscita della crosticina marrone, croccante, lucida e leggermente salata di questi pani. Proprio la soda, che in cottura perde la sua pericolosità, conferirebbe il particolare colore scuro e lucido che li caratterizza grazie alla cosiddetta **reazione di Maillard**.

Per **fare i bretzel in casa**, invece, meglio sarebbe sostituire la soda caustica con il **bicarbonato di sodio**, che seppure più blando è certamente più sicuro e meno pericoloso da usarsi in ambito domestico. Prima di essere messi in forno per la cottura i bretzel sono ricoperti di sale grosso.

I panettieri oggi ne preparano in grandi quantità, impastando farina, burro e lievito di birra con acqua tiepida, sale e un po’ di malto, ottenendo così un composto che dividono in piccoli pezzi i quali, una volta stesi, vengono annodati con un abile lavoro delle mani.

Generalmente la **velocità di preparazione dei bretzel dipende dagli anni di esperienza** ed esercizio di fornai e panettieri. Ci sono artigiani esperti capaci di dare forma a questi pani in meno di un secondo e con un solo movimento delle mani.

## **Esiste la ricetta originale dei bretzel?**

Come spesso capita, anche per i bretzel **non esiste un’unica ricetta per prepararli**. Ogni fornaio e ogni massaia utilizza la propria e anche per questo se ne possono trovare versioni lavorate con il

burro in luogo dello strutto, con farine ai cereali, il sesamo in superficie e perfino le uova.

Quelli prodotti durante il tempo di Quaresima naturalmente non prevedono l'utilizzo di ingredienti di derivazione animale e per questo, pur conservando inalterato il loro ottimo sapore, risultano al palato più delicati, leggeri e digeribili.

Quella che segue è la **ricetta che sono riuscita a farmi donare da un'anziana signora** conosciuta la scorsa estate a Riquewhir, il coloratissimo paese alsaziano famoso nel mondo per aver ispirato l'ambientazione di molte delle favole della nostra infanzia. La ricetta è molto semplice da realizzare e il risultato è assicurato. Cosa aspettate allora a mettere le mani in pasta?

## Ingredienti

- 300 grammi di farina Manitoba
- 200 grammi di farina 00
- 17 grammi di lievito di birra fresco
- 270 ml di acqua
- 1 cucchiaino e ½ di zucchero semolato
- 30 grammi di burro morbido a temperatura ambiente (io strutto)
- 12 grammi di sale (io sale grigio dell'Atlantico)
- 1 l e ½ di acqua
- 8 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- qb di sale grosso.

## Procedimento

1. In una ciotola sciogliere il lievito nell'acqua aggiungendo lo zucchero e un paio di cucchiaini delle due farine setacciate. Mescolare bene, a mano o aiutandosi con la planetaria, e continuare ad aggiungere la farina restante, avendo cura di miscelare bene il composto;
2. lasciare riposare l'impasto per circa mezzora, e solo a questo punto, poco per volta, unire il burro o lo strutto a temperatura ambiente e infine il sale. Continuare ad impastare e, una volta che l'impasto si è incordato, formare una "palla" che dovrà lievitare, in una ciotola leggermente oleata, fino al raddoppio protetta da un foglio di pellicola per alimenti. L'impasto dovrà riposare in un luogo caldo e asciutto, lontano dalle correnti;
3. a lievitazione completata, trasferire l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata, sgonfiarlo un poco e tagliarlo in piccoli pezzi di circa 70 grammi l'uno; si dovrebbe riuscire a ricavarne circa 10 o 12 pezzi. Arrotolare la pasta formando dei cordoni lunghi 55/60 cm circa e disporre il cordone a ferro di cavallo. Arrotolare i lembi su se stessi, circa a metà, ripiegandone poi le estremità sulla parte superiore così da far aderire le estremità sulla pasta, inumidendola leggermente con dell'acqua;
4. sistemare i bretzel su una teglia, e lasciar lievitare ancora per circa 30 minuti coprendoli con un panno umido. Trascorso questo lasso di tempo, trasferire per altri 30 minuti i pani in frigo;
5. nel frattempo, portare ad ebollizione una pentola d'acqua con 8 cucchiaini di bicarbonato di sodio e il sale. Tuffare i bretzel nell'acqua e scolarli con una schiumarola dopo circa 30 secondi (dovranno perciò stare immersi 15 secondi per parte). A questo punto, trasferire i bretzel ancora caldi e umidi, su uno strofinaccio così che possa assorbirne l'umidità in eccesso, quindi disporli sulla teglia di cottura, ricoperta di carta forno, cospargendone la superficie con qualche granello di sale grosso. Cuocerli in forno statico già caldo a 180°/185°C per circa 20/25 minuti. Sforarli e gustarli tiepidi.

## Consigli utili

Se non tutti i bretzel sfornati non vengo consumati rapidamente, vi consigliamo di conservarli appesi ad un filo o a un cordoncino per evitare che diventino gommosi. Andrà bene anche un cestino, l'importante è non chiuderli ermeticamente in un contenitore che tenderebbe a renderli umidi e mollicci, a causa della presenza del sale. In ogni caso rimarranno freschi per 2 o 3 giorni circa.

Una volta freddi, basterà scaldarli leggermente in forno per vederli tornare immediatamente croccanti fuori e morbidi dentro e il calore farà in modo da sprigionare nuovamente il buon profumo.

Prestate attenzione a non esagerare con la quantità di sale con cui si cosparge la superficie del pane altrimenti il sapore, oltre a risultare fastidioso, coprirà quello del bretzel. Non esagerare nemmeno con le dosi del bicarbonato di sodio per non rischiare di ottenere dei bretzel dal sapore decisamente amarognolo.

Se avete dei bretzel secchi o raffermiti potete riutilizzarli in cucina semplicemente sbriciolandoli, così da creare una croccante e dorata panatura per pollo, pesce o polpette. Vi basterà mescolare le briciole con aglio ed erbe aromatiche tritate e olio. Se lo desiderate, per ottenere un sapore più deciso, potrete anche unire al composto del [parmigiano](#) grattugiato. In alternativa, potrete anche ripassarli in padella con un filo di olio e rosmarino così da farne dei gustosi crostini da aggiungere a zuppe calde e fresche insalate, oppure sbriciolarli e trasformarli in un delizioso crumble con cui insaporire e decorare una buona macedonia di frutta fresca o del gelato.

Sempre sotto forma di crumble, ma mescolati con burro fuso, anche salato, o del burro di arachidi, potrete rivestirci una teglia prima di versarci sopra l'impasto del brownies e ancora, frullati e amalgamati con il burro potrebbero diventare la base di un'ottima cheesecake salata o di un dessert dai sapori ricchi di contrasti.

Se invece siete attenti alla forma fisica e appassionati di fitness nulla vi vieta di creare uno sciroppo con del miele in cui mescolare dei pezzetti di bretzel secchi ai fiocchi dei cereali che più gradite, riso soffiato e frutta secca o anche a un mix di semi, granola o gocce di cioccolato così da realizzare delle gustose e sane barrette da portare con voi in ufficio o in palestra.

### Valori nutrizionali per 100 g di prodotto:

Calorie: 228 Kcal

Carboidrati: 47 g - 68%

Proteine ad alto VB: 0 g

Proteine: 6,8 g - 10%

Grassi: 7 g - 22% di cui 3,7 g saturi, 1,8 monoinsaturi e 0,4 g polinsaturi: 0,4 g

Fibre: 2 g

Colesterolo: 19 mg

Sodio 2 mg