



Redonner le droit et le plaisir de manger du pain

Adriano Farano adriano@panevivo.com 06 95 28 03 74



“Mon but : redonner au pain tout son sens”

Ancien journaliste primé par l'Université de Stanford, il y a 5 ans, Adriano Farano est parti à la recherche du pain. Pas du pain « mutant » dopé et dangereux pour la santé, non, du véritable pain, celui qui fait du bien, ce mélange simple et parfait de farine-eau-levain que l'homme partage et vénère depuis le Néolithique.

Il écrit un livre-enquête qui remonte le fil de l'histoire, de la cueillette à l'éprouvette, et navigue dans les eaux troubles de l'industrie agroalimentaire et des pratiques boulangères « modernes ».

Il construit, aussi, la première boulangerie naturelle visant à redonner au pain tout son sens avec un mélange de R&D et de redécouverte de pratiques ancestrales.



Le pain moderne nous empoisonne

- 99% du pain est issu de variétés de **blé modernes** aux rendements 5 x supérieurs aux blés anciens
- Mais ces blés nécessitent d'au moins 150kg/ hectare d'**engrais** chimiques !
- Leur gluten est **indigeste** : d'après des analyses in vitro de l'INRAe pour Pane Vivo, 5 à 10% de ce gluten ne se dégrade pas, ce qui est susceptible d'accroître l'inflammation intestinale
- La **mouture** conventionnelle par cylindre élimine ce que le grain de blé a de plus précieux
- Enfin, la fermentation par "**levure** de boulanger" ne permet pas au corps d'assimiler les minéraux contenus dans le blé et fait augmenter l'indice glycémique du pain



Pane Vivo®, le pain qui fait du bien

1 Au palais

Une longueur en bouche sans pareils avec des légères notes de noix fraîche et de mélilot.

2 À la santé

Notre farine offre un gluten digeste. Aussi, notre levain naturel de 133 ans permet de mieux assimiler les oligo-éléments dont regorge notre farine. Il permet également d'obtenir un indice glycémique bas*.

3 À la planète

Notre blé ne nécessite pas d'irrigation artificielle, ni d'engrais chimiques pour pousser.

* D'après une étude clinique (analyses *in vivo*)



Le pain qui fait du bien : pourquoi ?

Avec 100 g de Pane Vivo, vous couvrez le % suivant de l'apport journalier recommandé en :

67 %
Magnésium

19 %
Fibres

85 %
Manganèse

Source de Fer et de Zinc



Analyses réalisées par  **Capinov**
Plus loin que l'analyse

Presque autant de fer que dans la viande rouge



1,2 mg

baguette



2,5 mg

Pane Vivo



2,8 mg

viande rouge

Valeurs pour 100 g. Source : ANSES



Le fournil qui monte

- Lancé avec succès la veille du confinement
- Certifié "bio" par Ecocert (juin 2020)
- 5 points de vente en 2 ans !
- Gluten digeste
- Boulangers formés chez Ferrandi
- Etude clinique sur l'indice glycémique



La presse en parle...



[Regarder](#)





Un pain local primé par la Ville de Paris

Après seulement un an d'existence, Pane Vivo reçoit le **1er prix** de l'Artisanat Alimentaire du Label "Fabriqué à Paris".

Pane Vivo compte **5 boutiques** dans la Capitale et 2 places de marché.



Sélectionné pour “La Meilleure Boulangerie de France”





Un pain livré à des alliés partout en France

Redonner au pain tout son sens est un véritable combat qu'on ne saurait mener seuls.

C'est pourquoi Pane Vivo compte de nombreux alliés à Paris et désormais est capable de livrer son pain dans toute la France.





Livre

“Je ne mangerai pas de ce pain-là”



POUR
UN
PAIN
QUI
FAIT
DU
BIEN !

Comment l'industrialisation a-t-elle empoisonné notre pain ?
Pourquoi le pain est-il devenu un problème de santé publique ?
Comment lui redonner la place qu'il mérite dans notre alimentation ?

Il aura fallu trois ans à Adriano Farano pour retrouver le pain des origines. Pas le pain « mutant » dopé et dangereux pour la santé, non, le véritable pain, celui qui fait du bien, ce mélange simple et parfait de farine-eau-levain que l'homme partage et vénère depuis le Néolithique. Il nous livre son enquête qui remonte le fil de l'histoire, de la cueillette à l'éprouvette, et navigue dans les eaux troubles de l'industrie agroalimentaire et des pratiques boulangères « modernes ». Il dessine aussi, en vingt propositions concrètes, les contours du pain de demain, un pain bon pour l'homme et bon pour la planète.

Ancien journaliste, **Adriano Farano** a fondé en 2020 la boulangerie **Pane Vivo** qui compte cinq boutiques à Paris et propose des livraisons par abonnement dans toute la France.

III-23 18,50 €
ISBN : 978-2-8126-2453-7
www.lerouergue.com



ROUERGUE

JE NE MANGERAI PAS DE CE PAIN-LÀ

Adriano Farano

JE NE
MANGERAI
PAS DE
CE PAIN-LÀ

Adriano Farano



ROUERGUE

Vu sur :



ELLE

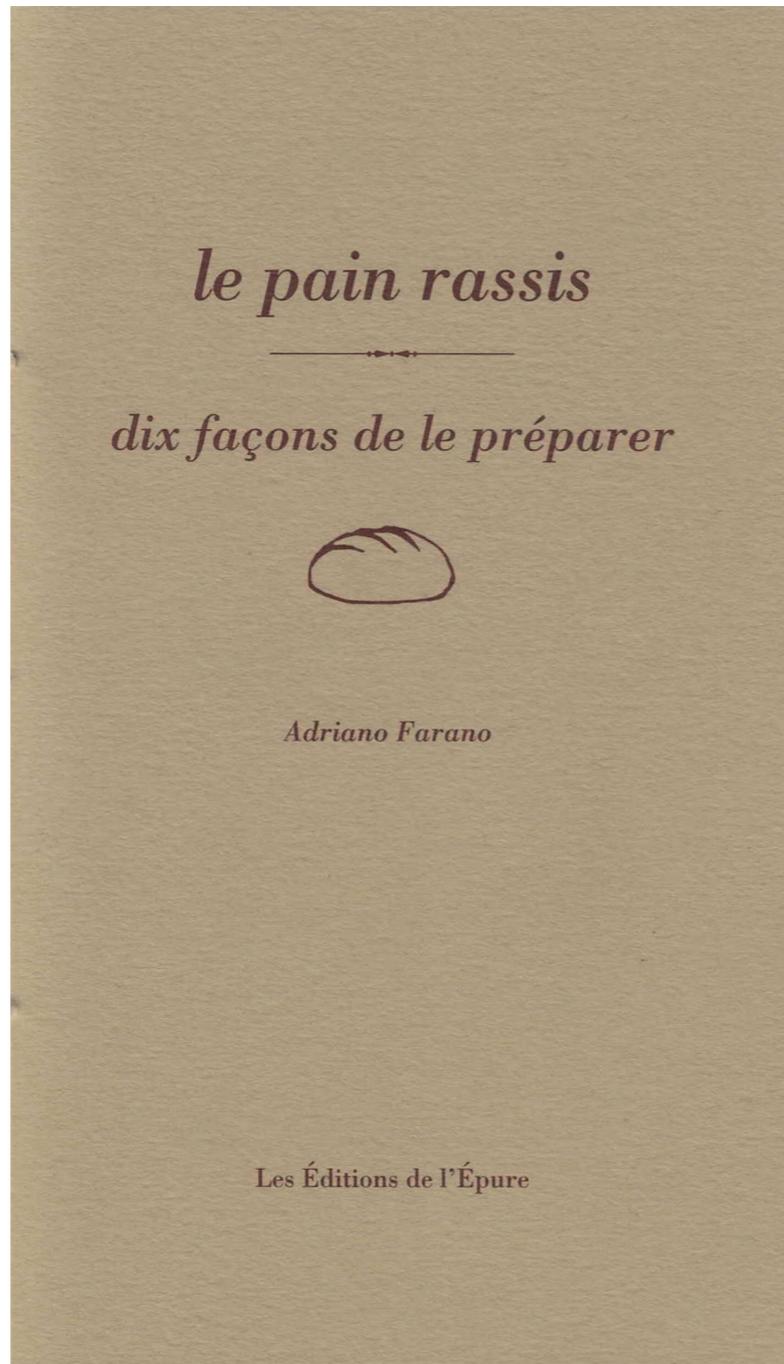
• 2 ENVOYÉ
SPÉCIAL





Livre

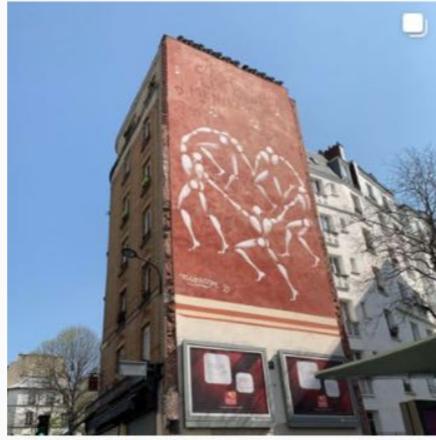
Le pain rassis, dix façons de le préparer



Ce petit livre plaide pour redonner au pain rassis ses lettres de noblesse. Du lièvre à la royale au pain perdu, en passant par la cucina povera, c'est un voyage au coeur de celui qui fut la base de notre alimentation pendant des siècles qu'Adriano Farano nous livre ici. Dans une société qui ne sait plus vieillir, savoir cuisiner le pain rassis devient une ode à la vie, la vraie vie.

Éditions de l'Épure

Ce n'est pas juste une boulangerie.
C'est une aventure. Suivez-la.





Merci !

Adriano Farano adriano@panevivo.com 06 95 28 03 74