

**PARROCCHIA S. EUSEBIO
Via Monsignor Piovella
Cagliari**

Pane al pane ...

Non c'è cibo di re più gustoso del pane



8 — 23 Settembre 2018

PARROCCHIA S. EUSEBIO
Via Monsignor Piovello
Cagliari

Pane al pane ...

Mostra temporanea a tema organizzata
dalla Biblioteca S. Eusebio

Testi di Mariella Manca
Impaginazione di Maricò
Foto di Antonello Contini.
Luisa Manca e Caterina Muggiano

INTRODUZIONE

La nostra mostra di quest'anno è dedicata al pane. Il titolo, "Pane al pane...", deriva da una espressione comunemente usata, ovvero "dire pane al pane e vino al vino", cioè dire le cose come stanno, con schiettezza e senza mezzi termini. Nel nostro caso l'espressione assume un carattere un po' provocatorio, infatti se di primo acchito la parola "pane" può evocare l'immagine di una croccante e profumata rosetta ancora calda di forno, basta che ci fermiamo un po' a riflettere per renderci conto che ... c'è pane e pane. Dunque, di che pane vogliamo parlare?

Naturalmente, a noi sarebbe piaciuto parlare di tutto ciò che riguarda il pane: se non sviscerare il tema da ogni punto di vista, cosa alquanto difficile anche per persone più competenti di noi, almeno toccarlo nei suoi molteplici aspetti; però ci sono argomenti, come questo, vasti quanto un oceano. Bene, siamo arrivati dove abbiamo potuto e ai nostri visitatori della mostra e ai nostri lettori lasciamo il compito di trarne spunto per eventuali approfondimenti personali, che poi è quello che facciamo sempre.



Tornando al "dire pane al pane ...", ci piace sottolineare che l'importanza del pane è tale che il significato del nome si è ampliato fino ad indicare il cibo in senso generale, così si dice ad esempio: "procurarsi il pane con il sudore della fronte", intendendo procurarsi con fatica il necessario per il proprio sostentamento.

Ma di che pane vogliamo parlare? Perché, di solito, il pensiero va subito al pane di frumento, quasi fosse una cosa scontata



ma, in realtà, scontata non lo è.

Molte tra le persone anziane ricordano perfettamente il pane d'orzo, una volta usato comunemente soprattutto nei paesi dell'interno, dove i terreni erano più adatti alla coltivazione dell'orzo piuttosto che del frumento. Ma abbiamo avuto modo di scoprire che esiste il pane di legumi; in Africa si utilizza un cereale, il *teff*, che cresce bene in zone desertiche o semidesertiche; in alcuni paesi dell'Ogliastra in un passato non tanto lontano si faceva un pane di ghiande che suscitò lo stupore di diversi viaggiatori stranieri e che ormai viene fatto solo in occasione delle sagre paesane per la curiosità dei turisti ma an-

che perché non se ne perda il ricordo.

Tuttavia il pane per eccellenza resta il pane di frumento e qui si pone il problema della coltura del grano, della sua evoluzione storica, dei metodi di coltivazione antichi e moderni e via dicendo. Negli ultimi decenni queste problematiche hanno suscitato un sempre maggiore interesse, in particolare l'attenzione si è incentrata su due aspetti: l'uso di prodotti integrali e l'uso di prodotti biologici. A questi, recentemente se ne è aggiunto un terzo: il ritorno ai tipi di grano "antichi". Tutti e tre questi aspetti sono in stretta relazione tra loro.

Nella nostra mostra abbiamo voluto esporre spighe, cereali, farine, paste e pani di varie qualità di grano, dando particolare risalto al "recupero" dei grani antichi, quali il Senatore Capelli e il Monococco.

Ultimamente diverse aziende agricole stanno portando avanti progetti di coltura biologica e sulla produzione di grani antichi, qualcuna valorizzando terreni incolti messi a disposizione dai proprietari. Siamo entrati in contatto con due di queste, entrambe in Ogliastro: una nel territorio della marina di Tertenia, una nella zona intorno a Lotzorai. Quest'ultima ci ha permesso di fotografare i campi di grano, ci ha regalato diversi tipi di spighe e ci ha dato preziose informazioni; dell'altra, che ormai si è inserita in un giro commerciale, mettiamo in mostra qualche prodotto.

Ci piace proporre alla attenzione dei visitatori pani di antica tradizione e pani moderni, pani fatti in casa e pani prodotti nei panifici. Il pane è ancora uno degli alimenti basilari delle nostre tavole, ma - e vale soprattutto per noi che viviamo in città - abbiamo perso il contatto con la panificazione, affidata quasi interamente alle macchine.

Certamente, una volta il pane godeva di una maggiore attenzione e di un maggior rispetto, anche perché spesso, a tavola, c'era solo quello ad accompagnare una minestra povera o poco companatico. La panificazione costituiva un momento fondamentale nei ritmi della vita familiare e sociale, nei casi in cui il forno serviva tutto un vicinato. Alla preparazione

del pane contribuiva l'intera famiglia e spesso ci si aiutava reciprocamente tra vicini. La panificazione era accompagnata anche da gesti rituali: ci si segnava con il segno della croce, si tracciava il segno della croce sui pani messi a lievitare, talora si recitavano delle formule propiziatorie.

La produzione del pane è ancora oggi molto varia, per forme e ingredienti, ma una volta lo era altrettanto e forse persino di più. Oggi, l'uso di fare il pane in casa è quasi scomparso, tuttavia molti fornai continuano la tradizione di fare pani particolari legati a determinate feste o ricorrenze.

Si nota altresì una vivace ripresa di interesse per le tradizioni popolari specialmente locali; forse le sagre che spuntano numerose anno dopo anno anche nei più piccoli centri hanno prevalentemente uno scopo commerciale, tuttavia stanno di fatto favorendo la riscoperta di tradizioni che spesso sembravano in via di estinzione, in altri casi ormai morte e sepolte ma che si erano invece trasmesse senza tanto clamore o si erano almeno conservate nella memoria degli anziani: il pane locale è uno dei prodotti più "quotati" come oggetto di riscoperta, talora è il protagonista.

Quando parliamo di pane locale intendiamo quello della tradizione, che varia da paese a paese, e può presentare notevole diversità anche tra paesi vicini. E non bisogna considerare solo il pane della vita quotidiana, ma anche quello delle occasioni importanti, come i matrimoni o quello legato a particolari ricorrenze e feste: insomma, un mondo tutto da scoprire.

BREVE STORIA DEL PANE

Sin dalla preistoria l'uomo conobbe i cereali e li macinò per ricavarne la farina che poi impastava ricavandone quello che potremmo definire l'antenato del pane. Tracce di queste colture e della macinazione sono state trovate un po' ovunque in Europa. Più difficile per noi è capire che forma avesse questo pane primitivo. Passerà molto tempo, infatti, prima che si arrivi alla realizzazione di un pane simile al nostro. I Romani, nei tempi più antichi della loro storia, utilizzavano la farina per ricavar-

ne una sorta di pappa; i Greci dalla farina impastata ricavano una sfoglia che cuociano al fuoco.

La prima testimonianza scritta, in cui si parla di pane, la ritroviamo nel codice di Hamurabi, ed è databile intorno alla metà del 1.700 a.C.. Furono gli Egizi i primi a fare il pane lievitato. Insomma, sarà stato magari il caso che ha portato qualcuno a unire all'impasto un avanzo acidulato dell'impasto precedente, certo è che gli Egizi scoprirono quella che oggi chiamiamo la levatina o il lievito madre o, in Sardegna, su framentu. In alcune tombe dell'Egitto sono stati rinvenuti affreschi che raffigurano la coltivazione del grano, la raccolta, la macinazione, la cottura al forno. In una tomba è stata ritrovata una forma di pane vecchia di circa 3.500



anni. Gli Egizi divennero maestri nell'arte della panificazione, tanto che vennero chiamati "mangiatori di pane"; del resto, già allora lo preparavano in una cinquantina di modi e forme diversi.

Furono gli Egizi a insegnare la panificazione agli Ebrei, ai Greci, ai Romani.

Gli ebrei attribuivano al pane significati religiosi, la professione di fornaio godeva di grande prestigio ed ogni città aveva un forno pubblico per la cottura.

Per i Greci, l'idea del pane era strettamente legata a quella della fecondità della terra e c'era persino una dea delle messi, celebrata durante i riti dei culti agrari.

In seguito fu perfezionata la costruzione dei forni e si produssero pani di tante diverse specie. Già tra il VI ed il V sec. a. C. si conoscevano ben 72 tipi diversi di pani. Particolarmente apprezzati erano il pane di Cappadocia, lievitato col latte; quello di Cipro, cotto sotto la brace; quello di Atene venduto nell'agorà.

Anche a Roma il significato simbolico del pane era alquanto rilevante. A Roma, però, il pane entrò nell'uso quotidiano soltanto verso la fine del periodo repubblicano. La cottura del pane - testimonia Plinio - fu introdotta nel 168 a. C., ad opera di alcuni schiavi catturati in Macedonia, nel terzo secolo d. C. a Roma ci saranno 254 botteghe per la vendita del pane. I fornai erano riuniti in corporazioni e fornivano il pane a tutti. Esisteva anche una specifica legislazione che



lo riguardava, in quanto esso era l'alimento base per gran parte della popolazione e bisognava assicurarlo a tutti.

"A Roma erano due i gruppi ai quali lo stato assegnava una condizione privilegiata rispetto alla massa della popolazione dell'impero: i componenti dell'esercito e la plebe cittadina della capitale, che poteva rivendicare la distribuzione del grano come diritto dell'uomo libero (plebe frumentaria).

La lex "Sempronia frumentaria", voluta nel 123 a.C. da Caio Gracco, fu il primo provvedimento che garantì la distribuzione di grano ai cittadini a prezzo calmierato. Sessantacinque anni dopo, con la "lex Clodia" si affermò il principio della distribuzione gratuita del grano. Da quel momento, l'enorme esborso che le "frumentationes" comportano per l'erario pubblico diventò un tributo fisso che lo stato romano pagava al mantenimento della pace sociale. Si calcola che la quantità di grano distribuito annualmente a Roma in epoca augustea fosse non inferiore a duecentomila tonnellate".

Plinio il Vecchio ci ha lasciato un lungo elenco dei tipi di pane di Roma antica, essi si distinguono in base alla composizione (maggiore o minore raffinatezza della farina; ingredienti aggiuntivi quale latte, olio, lardo ecc.), in base al tipo di cottura, in base alla destinazione.

Nel Medio Evo, soltanto i monasteri possedevano panetterie di qualche importanza. La gente comune faceva il pane in casa ma, il più delle volte, non poteva cuocerlo, infatti i signori feudali imponevano l'uso dei loro forni ai contadini, vale a dire alla gran massa dei più poveri, per ricavarne balzelli d'ogni tipo. Il pane dei poveri era formato da una miscela di farine di diversi cereali e di erbe ed era poco nutriente: se ne consumava circa 1 Kg al giorno a persona, perché spesso non c'era altro da mangiare. Per i poveri il pane costituiva infatti il pasto, per i ricchi l'accompagnamento delle pietanze che erano per lo più a base di carne.

Più tardi, nel Rinascimento, di nuovo ogni categoria sociale aveva a disposizione il suo pane esclusivo: c'erano il pane

del papa e quello del re; il pane del cavaliere e quello dello scudiero, e via dicendo.

Il '600, in Italia, fu periodo di gravi carestie e quindi di estrema povertà. Commentando lo stato di miseria in cui versava la gran parte della popolazione alla vigilia della grande la grande peste del 1630, un anonimo di Parma scriveva:

"Se in tutte le città si tenesse una monitione non ci sarebbe più carestia, perché indubbiamente Iddio provvede di vitto per tutti, e a quelli popoli che ne manca è per difetto loro et del malgoverno et del proprio interesse, il quale molte volte è caggione che la povertà patisce gran disagi, et principalmente nella vettovaglia del pane et del formento (vitto principale d'Onnipotente Iddio per sustentamento dell'uomo) col quale quotidianamente si mantiene la povertà senz'altro comparaggio".

In tal modo l'autore divide tutta l'alimentazione umana in due grandi blocchi: uno è il pane, l'altro è tutto il resto, considerato come "companatico".

In quel periodo, inoltre, il pane era gravato da diverse tasse, a partire da quella sulla farina fino a quella per la cottura nei forni di proprietà padronale. Per questo il pane ebbe un grande ruolo negli eventi storici, la sua carenza infatti fu spesso alla base delle ribellioni popolari. L'assalto al forno di Milano, nel 1628, efficacemente descritto da Manzoni nel suo romanzo, "I promessi sposi", ne è un chiaro esempio. Con la rivoluzione industriale dell'Ottocento il pane bianco divenne cibo comune.

Ancora nel '900 il pane conservò la sua importanza, come dimostra la "battaglia del grano" in periodo fascista. Essa fu una campagna lanciata da Benito Mussolini per raggiungere l'autosufficienza nella produzione di frumento in Italia. La campagna ebbe successo nell'ottenere l'aumento della produzione nazionale di grano e nella conseguente diminuzione del disavanzo della bilancia commerciale. Essa però andò a scapito di altre colture, in particolare quelle necessarie per la zootecnia.

Come tutti sappiamo, il pane continua a conservare un ruolo fondamentale sulle nostre tavole, anche se oggi se ne consuma molto meno rispetto al passato, infatti si calcola che il consumo medio di ciascuno sia di circa 130 gr. al giorno. Si tenga conto che quasi sempre per noi, oggi, il pane è di semplice accompagnamento al pasto.



Mattoni per la costruzione di un forno



Scopa di erbe per pulire il forno



Orune: grano nuragico ritrovato in un contenitore di argilla con un tappo di sughero, in un sito del nuorese

Panis adipatus (condito con pezzi di lardo e pancetta)
Panis ador (riservato alle offerte sacrificali)
Panis artologalus (una sorta di sfoglia che serviva da antipasto, con miele, vino, latte, olio, pepe e canditi).
Panis artopticus (cotto in casa sotto una campana)
Panis autopyrus (integrale)
Panis buccellatus, (che veniva asciugato, biscottato che aveva una cottura ed una asciugatura in forno caldo, quasi le nostre fette biscottate)
Panis candidus o mundus (pane di pregio per ricchi)
Panis canfusaneus (molto nutriente, per atleti e gladiatori)
Panis castrensis (per i soldati)
Panis cibarius (allungato e prodotto con farine setacciate di orzo e farro)
Panis clibanicus (cotto su un vaso arroventato)
Panis furfureus (di crusca, per i cani)
Panis furnaceus (Cotto al forno)
Panis gradilis (distribuito al popolo durante i giochi negli anfiteatri)
Panis hostearus (che veniva servito con le ostriche)
Panis nautilus (consumato sulle navi)
Panis palatius (per la tavola imperiale)
Panis picenus (impastato con succo d'uva passita)
Panis plebeius (pane nero, per i poveri)
Panis rusticus (integrale)
Panis secundarius (pane bianco, ma sempre per i poveri, poco migliore del plebeius)
Panis siligineus (un pane bianco e delicato per i ricchi, rotondo, diviso in 8 spicchi in modo da poterlo spezzare con le mani ancora caldo fumante di forno)
Panis streptipcius (composto da un impasto leggero di farina, acqua, latte, olio, strutto e pepe, che veniva cotto rapidamente in sfoglie sottili)
Panis subcinerinus o fucacius (cotto sotto la cenere)



Olzai: Su mulinu vezzu

Panis testicius (preparato e consumato dai legionari negli accampamenti)

Panis parthicus, o acquaticus (morbido e spugnoso)

SALUDI E TRIGU

Saludi e trigu!: salute e grano!. Era un saluto e un augurio. Che cosa si poteva augurare di meglio che la salute e il miglior pane? Infatti, se esistevano diversi tipi di pane, certo il migliore era quello di grano.

Parlando della storia del pane è stato detto che, a partire dal 1800, con la rivoluzione industriale, il pane bianco è diventato cibo comune. Naturalmente questa è un'affermazione di carattere molto generale, che non tiene conto di contesti particolari; nel centro della Sardegna, giusto per

parlare delle cose di casa nostra, fino agli anni Cinquanta del secolo scorso, il pane più diffuso era quello di orzo, mentre il grano era riservato a pani particolari.

In ogni caso, quando si parla di pane bianco non si intende semplicemente il pane di grano, ma il pane fatto con farine di grano raffinate, ovvero separate dalla cuticola che va a formare la crusca. Nel passato, il pane di farine raffinate era prerogativa dei ricchi, a partire dall'800, con l'invenzione delle macchine, tutto il processo dalla semina del grano alla cottura del pane risulta estremamente semplificato, per cui si diffonde l'uso delle farine raffinate e quindi del pane bianco.

Oggi assistiamo a un'inversione di tendenza, o meglio a un vivace dibattito che vede sotto accusa l'utilizzo delle farine bianche, per quanto queste continuano ad essere ampiamente le più utilizzate. Secondo alcuni, proprio la svolta ottocentesca della storia del pane è alla base di tanti problemi di salute che affliggono il mondo di oggi: obesità e celiachia in testa. Infatti, utilizzando solo la parte interna del chicco, si produce una farina per così dire non equilibrata rispetto agli elementi che lo compongono: tali farine sono private di molte sostanze utili all'organismo e che ne favori-



Con la mola asinara, usata in molte case fino agli anni '60, si potevano ottenere macinati più o meno fini a seconda delle esigenze della famiglia.

Pani degli antichi romani

scono una corretta assimilazione. In parole povere: il pane bianco nutre poco ma fa ingrassare e crea problemi alla salute.

Questi problemi, però, sono dovuti anche alle "moderne" varietà di grano, che hanno quasi del tutto soppiantato le varietà più vecchie.

I grani moderni, successivi agli anni '70 del secolo scorso, hanno subito varie modifiche in modo da ottenere spighe dagli steli più corti e quindi che subissero meno danni in caso di maltempo e fossero più facili da raccogliere con i macchinari.



Per questo, la varietà di grano "Senatore Cappelli", selezionata in modo naturale nel 1915, fu incrociata nei primi anni '70 con un'altra cultivar e irradiata con raggi gamma del cobalto radioattivo. Da qui il Creso, grano duro da cui derivano molte varietà moderne. Queste nuove varietà per essere produttive richiedono grandi estensioni di terra, macchinari moderni e prodotti chimici per svilupparsi e per non essere soffocate dalle infestanti.

Spesso hanno un contenuto superiore di glutine per cui rendono decisamente meglio nella produzione di pane e pasta, ma questo maggior contenuto può avere riflessi negativi sulla salute.

In considerazione di queste cose, si sono avviate delle ricerche sui grani antichi, anche ad opera delle Università italiane, con esiti senz'altro interessanti.

Uno studio condotto dall'Università di Bologna ha messo a confronto 5 varietà di grani antichi, scoprendo che la struttura del glutine in essi



contenuto è diversa da quella delle cultivar moderne e si tratta di una struttura che ne rende più facile l'assimilazione riducendo il rischio di effetti tossici.

Altri studi hanno evidenziato che le varietà antiche sono più ricche di antiossidanti e minerali, hanno una migliore composizione proteica, hanno un impatto glicemico inferiore, contengono meno citochine infiammatorie.

Ricerche statunitensi condotte dall'italiano Alessio Fasano, sembrano dimostrare che le moderne cultivar possono causare infiammazioni sia nell'intestino sia in altri organi; la causa sarebbe imputabile a un maggior tenore di molecole immunogene non digeribili.

Riepilogando, **le cultivar moderne:**

- Hanno stelo corto (per essere meno esposte al maltempo e più adatte alla raccolta con le macchine)
- Presentano spighe più grosse e chicchi ricchi di glutine ma carenti di diverse sostanze utili all'organismo
- Per crescere senza essere soffocate dalle infestanti richiedono l'uso di diserbanti.



I grani antichi:

- Hanno stelo lungo (soffrono per il mal tempo ma si difendono da sé dalle infestanti)
 - Hanno spighe più piccole che danno una resa decisamente inferiore
 - Sono più digeribili, più ricche di sostanze nutritive, minerali e antiossidanti. Insomma, sono decisamente più sane.
- Aggiungiamo che, dato l'uso di prodotti chimici, quali i diserbanti e gli antiparassitari, sostanze nocive vengono assorbite dai chicchi e si fissano soprattutto nella cuticola più esterna. Un pane sano, dunque si potrebbe ottenere da farine di frumento "antico", purché integrali e biologiche.

La scheda che segue (che non è farina del nostro sacco ma è stata scaricata da INTERNET, propone una serie di grani antichi con le loro caratteristiche.

Nella nostra mostra abbiamo esposto fotografie delle seguenti varietà di grano:

Monococco

Pietra Fitta

Salibem Lirosi

Senatore Capelli

Abbiamo inoltre in esposizione spighe, farine, paste e pani Monococco e Salvatore Capelli.

Abbiamo esposto anche del **Teff (Eragrostistef)**, un grano africano che abbiamo anche seminato in vaso un mesetto fa.

IL teff è un cereale privo di glutine, originario dell' Etiopia e dell'Eritrea, dove viene coltivato sin dall' antichità. Dal teff, molto conosciuto soprattutto nell' Africa del nord, si produce l' Injera, un pane povero di carboidrati e ricco di proteine.

Il teff ha un seme così piccolo (appena 0.8 mm di diametro) che non è possibile separare il germe dalla buccia. L' intero

S
c
I
k
p
b

N
"
n
c
c
I
n
n
n
s
l
a
C
n
s
p
z
C
a
e
o
s



Pietra Fitta



Grano Monococco



Salibem Liroso



Senatore Capelli

-
Y

i
e

e
o
a
-
a
e

i
n
-
a
t,
o

Tertenia è uno dei paesi in cui la lavorazione del pane delle feste, per antica tradizione, è particolarmente curata. Ancora oggi, soprattutto in occasione dei matrimoni, è possibile ammirare i piccoli capolavori nelle tavolate nuziali. Diversamente dal passato i forni a legna casalinghi sono diventati rari, l'arte della panificazione si è conservata grazie ad alcune famiglie in cui si è tramandata di madre in figlia e ad alcune giovani donne che hanno preso l'iniziativa di perfezionarsi nella lavorazione secondo i metodi e le forme tradizionali.

Oggi ci sono diverse persone che fanno il pane per i matrimoni e per le feste, anzi la fama della bellezza di questi pani ha superato i limiti del paese, cosicché le richieste vengono fatte anche dall'esterno.

Negli ultimi anni è stata aperta una scuola per la realizzazione dei pani "pintaus", ovvero decorati, ad opera di Rosalba Deiana, che insegna l'arte della "pintadura" anche ai bambini. Nella nostra mostra abbiamo una serie di pani che la signora Deiana ha messo a nostra disposizione: si tratta di una campionatura realizzata dai bambini e dalla stessa maestra.

Fabio (6 anni): rondine, ramo, sole, coroncina con fiori

Luca (9 anni): 2 coroncine con colombe.

Sono stati pubblicati numerosi articoli e libri sul pane in Sardegna, per cui chiunque volesse approfondire l'argomento può trovare materiale in abbondanza; noi ci siamo limitati a intervistare persone di diversi paesi per il gusto di verificare la varietà degli usi e dei prodotti.

Certamente le cose oggi si svolgono per lo più in modo diverso rispetto a cento anni fa, tuttavia nei paesi dell'interno si possono trovare ancora persone che hanno conservato l'uso di panificare in casa, inoltre da qualche decennio si registra un ritorno al pane fatto in casa, come ci dice un articolo della Nuova Sardegna del 2008.

Da La Nuova Sardegna GIOVEDÌ, 02 OTTOBRE 2008

*La pagnotta me la faccio io
Sempre di più le famiglie che panificano in casa e risparmia-
no molte decine di euro ogni mese*

SASSARI. I conti sono presto fatti. Da un chilo di farina (costo: 80 centesimi) si può ottenere un chilo e mezzo di pane, buono e appetitoso. Considerate il costo dell'energia elettrica e del lievito. Alla fine dei conti, però, il risparmio è assicurato: almeno due euro al chilo (se è vero che un chilo di panini costa 2,90 euro).

Ecco perché crescono di giorno in giorno le persone che vanno nei mulini a comperare la farina. Le confezioni più comode sono i sacchetti da 25 chili (costo: 20 euro) dai quali ricavare 35 chili di pane.

Una volta, nelle case sarde, fare il pane in casa era una regola. Si trattava di un lavoro prettamente femminile, ma spesso venivano coinvolti anche gli uomini. Più spesso si coinvolgevano amiche e vicine di casa.

Ci si alzava presto e si lavorava sodo. Farina o semola, un pizzico di sale, acqua, un po' di lievito (in quel caso, lievito madre, in sardo madrighe o fremmentalzu). E dopo una lavorazione faticosa e accurata, bisognava attendere i tempi della lievitazione, sei-sette-otto ore a seconda della temperatura dell'ambiente. Sulla pasta fresca, conservata dentro capaci recipienti di terracotta, si praticava una croce, segno della sacralità del pane.

Nel frattempo che la pasta lievitava le donne non stavano con le mani in mano: bisognava preparare il forno scaldandolo con fascine di legna.

La fatica era tanta, ma per le bambine era una scuola di vita, un modo per sentire i «discorsi dei grandi». Per gli adulti un modo per socializzare, dimostrare a parenti e amici di essere buone e sagge padrone di casa.

Quando la pasta era fermentata, cominciava la seconda fase di lavorazione. Ai pezzi di pasta veniva data una sagomatura, dopo una sapiente, faticosa manipolazione. Infornare e attendere la cottura del pane era una festa. Nell'aria del-

I grani antichi

MARZELLINA. Varietà di frumento duro alta poco più di un metro, a semina tardiva. È utilizzata soprattutto per la produzione di pasta.

MONOCOCCO O PICCOLO FARRO O ENKIR. Proteico e ricco di antiossidanti, appartiene davvero a un'antica cultivar. Per inciso, ci sono altri due tipi di farro, con diverse caratteristiche: il dicocco o farro medio, il preferito dagli antichi romani; il farro spelta, ibridato con il grano. Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, il suo contenuto di proteine è molto rilevante, attorno al 18%, superiore a quello di tutti gli altri cereali coltivati. I suoi valori nutrizionali sono molto interessanti, in particolare per l'alto contenuto di carotenoidi, antiossidanti e precursori della vitamina A, che conferisce alle spighe il caratteristico colore dorato. Nonostante l'alto contenuto proteico, ha un glutine sostanzialmente diverso rispetto al frumento. Nel corredo genetico non è presente il genoma D, che è quello ricercato nell'individuazione degli alimenti contenenti glutine.

Il farro monococco è ritenuto da molti studiosi il frumento con la minore capacità infiammatoria.

PERCIASACCHI O FARRO LUNGO viene prodotta da un grano antico autoctono siciliano ed è particolarmente adatta per la panificazione. Il grano Perciasacchi (letteralmente buca sacchi) deve il suo nome alla forma appuntita della cariosside che buca i sacchi di juta in cui era contenuto durante il trasporto. Le caratteristiche di questo grano



sono molto simili al grano Khorasan (meglio conosciuto come Kamut), con la differenza che si tratta di un grano autoctono siciliano che non deve essere trasportato all'interno delle stive delle navi, con alte probabilità di sviluppo di micotossine. È un grano molto resistente alla siccità, adatto alle coltivazioni in paesi caldi e secchi, per questo motivo prese piede nelle regioni del sud Italia come la Sicilia

RIETI. Originario dell'omonima città laziale, era già coltivato nel '600, ma ebbe grande diffusione in Italia nell'800.

RISCIOLA. Grano tenero presente soprattutto in Molise fino al XIX secolo. La Risciola è un prezioso grano antico, ricco di minerali e vitamine che assicurano un gusto deciso e autentico, e caratterizzato da un ridotto contenuto di glutine e meno del 2% di lipidi, i grassi presenti negli alimenti fondamentali per l'essere umano se assunti in giusta dose.

RUSSELLO. Una delle più antiche varietà di grano duro siciliano, tra le migliori per quantità di glutine e attitudine alla panificazione. La pianta supera il metro e ottanta di altezza. Deve il suo nome al colore rosso-dorato delle spighe. Ben digeribile, è molto apprezzato per la panificazione.

SARAGOLLA. Una delle più antiche varietà di fru-





mento duro coltivate in Irpinia; la sua semina è autunnale. È costituita da un culmo alto e da una spiga lunga e aristata. Ottima per la panificazione.

SOLINA. Grano tenero tipico dei comuni montani della provincia dell'Aquila. Si distingue per il colore chiaro e il forte profumo di montagna.

TIMILIA. Antica varietà di grano duro siciliano, ingrediente principale del «pane nero di Castelve-trano». Ha una colorazione grigiastra e il pane che ne deriva ha colore scuro e un gusto dolce. Presenta un basso contenuto di glutine.

VERNA. Grano tenero originario della Toscana. Sottoposta ad analisi dall'università di Bologna, la farina ha mostrato un tenore di glutine dello 0,9% contro il 14% della media delle attuali cultivar, rispetto alle quali ha pure un miglior contenuto di antiossidanti, proteine totali, minerali.

Sul grano **SALIBEM LIROSI** vale la pena spendere qualche riga in più. Questo grano, formato da una notevolissima quantità di grani differenti (1600), prende il nome dalla persona che ha ottenuto la cultivar e che, avendo acquisito diritto su di esso, può disporne liberamente. La scelta di ottenere il marchio è stata dettata dalla decisione di vendere un grano "buono" soprattutto alle popolazioni più disagiate che possono poi disporne liberamente. Infatti, di norma, i grani "con marchio" possono essere acquistati e utilizzati, ma non rimessi in commercio, per cui non consentono una autonomia nella gestione del prodotto; capita inoltre che i grossi esportatori



di grano spesso lo sottopongono a trattamenti per cui, dopo qualche raccolto, i chicchi non possono più germinare e queste popolazioni devono necessariamente continuare a comprare il grano non potendolo coltivare da sé.

la casa e nelle vie circostanti si diffondeva un buon profumo di pane che spingeva fuori dal letto anche i bambini più dormiglioni.

Il rito, ovviamente, non è più lo stesso ma sono sempre di più le famiglie che fanno il pane in casa.

Molti (soprattutto gli immigrati) lo fanno per motivi economici, altri (soprattutto nel Nuorese) lo fanno perché al pane fatto in casa non saprebbero rinunciare. Altri ancora perché, in fondo, anche a casa in città, il pane si può fare. Magari con apposite macchine facili da usare. Si miscela farina, acqua e lievito. Si imposta il timer e, oplà, al mattino ci si può sveglia-



A sinistra pane, pasta e farina con grano Senatore Capelli;

A destra pane, pasta e farina con il grano monococco

re in una casa che profuma di pane fresco.

«Sono tante ormai le macchine per fare il pane- dice Emanuele Pirina, direttore del negozio Euronics di Sassari- Si parte da 69 euro per macchine di mezzo chilo di capacità per arrivare a 139 euro per una macchina che può dare 1,5 chili di pane. Si possono fare pan carré o baguette. E ovviamente più si spende e più si ha la possibilità di avere macchine con prestazioni più sofisticate. Con le stesse macchine si possono fare anche dolci, come i papassini».

«Il pane si può comperare o si può fare in casa, nella mia famiglia, si fa - dice Antonio Marcello Brundu, dei famosi Mulini di Torralba - Ma non mi si dica che è il costo del pane a far sbalzare i bilanci familiari. Sono piuttosto altre spese, considerate indispensabili, a non fare tornare i conti alla fine del mese: dai telefoni ai giocattoli informatici. E vero che non bisogna abbassare la guardia rispetto ai fenomeni di speculazione, ma, siamo seri, cerchiamo di proteggere noi stessi da inutili spese voluttuarie». (p.p.)



L'esile spiga del Teff

Va anche detto che si va sempre più affermando l'interesse per i pani della tradizione antica, per cui vari forni si sono attivati in questo senso promuovendone la diffusione e inserendosi nel mondo del commercio; per diverse aziende non si può neppure più parlare di prodotti di nicchia, dato che forniscono i loro pani anche ai grossi centri commerciali.

Maria, alla quale abbiamo chiesto informazioni sui pani tradizionali di Bosa, è arrivata il giorno dopo con due confezioni del supermercato: una con pane di Bosa e una con pane di Montresta. L'unica differenza rispetto a quelli "casalinghi" di un tempo - ci ha spiegato - sta nelle dimensioni: una volta si facevano più grandi. È, naturalmente, non venivano forniti in buste sintetiche sigillate.



**Sa mesa po fai su pani con impastatrice!
I bambini, uno per lato, avevano il compito di
azionare le manovelle per lavorare l'impasto del
pane.**



Gli attrezzi - Le donne preparano i pani delle feste

PANI TIPICI DELLA SARDEGNA

PANI TIPICI DELLA SARDEGNA

Ma quali sono i pani tipici della Sardegna? Per rispondere a questa domanda bisogna innanzi tutto fare una prima distin-



zione: i pani della quotidianità e i pani delle grandi occasioni. Poi ci sono i pani legati a ricorrenze particolari, ad esempio la Pasqua, la Quaresima, le feste di determinati santi. E siccome la Sardegna è estremamente varia nella conformazione del suo territorio e di conseguenza anche nelle varianti della lingua e negli usi e costumi, possiamo dire che "paese che vai, pane che trovi", o quasi.

Tra i pani della quotidianità i più diffusi sono:

Carasau(ma anche: "su pane carasau", "su pane carasadu", "su pane carasatu"), noto come "carta da musica". Originario forse del Logudoro, diffuso una volta soprattutto nel centro-nord dell'Isola, oggi si può acquistare pressoché in qualunque punto di vendita di pane. Si tratta di un pane fatto con lievito, sale, acqua e farina di grano duro. Si presenta in fogli tondi, larghi e molto sottili, croccanti.

Pane lentu (pane fine, fresa). Si tratta della spianata sarda, di maggiore o minore spessore a seconda dei paesi e anche di diverso diametro. L'impasto è quello del "carasau", salvo che, a differenza di quello, il pane non viene diviso e rinfornato. Forse meno noto del carasau, soprattutto meno "commercializzato", è stato tuttavia il pane quotidiano tra i più diffusi nella Sardegna centro-settentrionale. A Tonara, ad esempio, era l'unico pane conosciuto nella panificazione tradizionale, tant'è che viene chiamato semplicemente **pane**, mentre il termine "**pane russu**" era riservato ai pani moderni, prodotti dai fornai.

Su Civraxu(civargiu, civarxu) è il pane sardo tipico che si consuma quotidianamente in tutta la Sardegna meridionale: Campidano, Trexenta, Marmilla, Sulcis, Sarrabus. Si realizza in forme e dimensioni diverse, con farina e semola di grano duro, sale e lievito madre, presenta una mollica elastica e un po' traslucida e la crosta spessa e croccante.

Quello più famoso è sicuramente quello di Sanluri, "**su pani de Seddori**", che pare sia pure quello più antico. Si tratta di un pane di grossa pezzatura, potendo pesare fino a 2kg. La preparazione è tradizionalmente caratterizzata da 2 lievitazioni diverse. Prima si fa lievitare tutto l'impasto, che solitamente è di svariati chili, soprattutto se si ha la fortuna di utilizzare un forno a legna. La seconda lievitazione avviene dopo la pezzatura della pasta e la formatura a mano dei singoli pani. I diversi pani così ottenuti vengono messi in cestini, passati nella semola e ricoperti da un panno. Il tessuto e la semola hanno il compito di assorbire l'umidità della pasta, garantendo così al civraxu la doratura e la consistenza croccante della crosta.

Sino a metà del secolo scorso si preparava in quasi tutte le case una volta a settimana, per questo su civraxu veniva chiamato anche "**pan'exida**", che in sardo campidanese significa "pane della settimana".

Nel Sulcis e in altre aree fuori dal Campidano il civraxu si riconosce immediatamente dalla forma a cupola, più o meno alta, e dalla caratteristica spaccatura in cima, molto irregolare, che gli dà un aspetto rustico. In Campidano invece i pani hanno pezzatura grande e sono larghi e bassi.

Moddizzosu (moddissosu, maritzosu). Simile a su civraxu, più piccolo, risulta rispetto a quello più compatto. Può essere impastato con le patate.

Gina ricorda che a casa si faceva su moddizzosu: semola e farina senza patate; poi si è cominciato a comprarlo al negozio dove però nel chiederlo si usava il termine civraxu. Non ha mai capito perché, dato che il pane era proprio lo stesso.

Cocconi (zichi, coccone, cozzula ...): pane pregiato, di semola di grano duro. Lavorato a lungo dà una mollica compatta, bianca, chiusa dentro una crosta dorata. Può presentare una forma semplice (un pane di pezzatura media, base rettangolare, alto, diviso sopra per dei tagli praticati prima

della cottura). Ma della stessa pasta è fatto il pane delle feste, lavorato in svariate forme, molto elaborato. Si conserva buono per diversi giorni.

Pistoccu - Di semola e rimacinato e un po' di cruschetto (altrimenti non si apre). Si tratta di un pane piatto, tipico dell'Ogliastra. Prima della cottura ha l'aspetto di una sfoglia rettangolare o tondeggiante di media grandezza. Quando si inforna, al calore si gonfia dividendosi in due parti che poi, una volta sfornato, vengono separate con il coltello. Le due parti vengono quindi rimesse in forno in modo che diventino dure.

Questo pane si conserva a lungo ed era quindi particolarmente adatto per i pastori costretti a stare lontano dal paese anche per diversi giorni o addirittura settimane, ma anche per le donne che lavoravano in campagna per conto dei proprietari terrieri e potevano stare diversi giorni fuori. In genere, prima di essere mangiato, viene bagnato con l'acqua, così che si ammorbidisce senza che si alteri il sapore. Su pistoccu in certe occasioni può essere utilizzato a mo' di piatto (ad es. ci si può poggiare sopra su casuaxedu). A Tertenia, era l'unico tipo di pane che si facesse d'estate.

Sa tunda - Sa Tunda è un pane di semola a pasta dura dalla forma tonda, con sette punte, uno per ogni giorno della settimana, per scandire il tempo che intercorreva tra una panificazione e l'altra.

È il pane tradizionale preparato in passato dalle sapienti mani delle massaie del Sulcis (Teulada, Sant'Anna Arresi, Domus de Maria) che lo mettevano nella bisaccia dei mariti, agricoltori e pastori, come scorta di cibo per tutta la settimana. La parte esterna è spessa e croccante, mentre all'interno la mollica è morbida e bianca. Era composta di fiore e semola di grano duro e manteneva la sua morbidezza per alcuni giorni. Sa tunda è prodotta da oltre un secolo, come documentano le testimonianze orali dei più anziani di Teulada. Tradizionalmente il pane veniva prodotto il sabato e consumato durante la settimana. L'impasto, nei tempi passa-

ti, era lavorato esclusivamente a mano anche per oltre cinque ore.

Le situazioni cambiano da zona a zona, per fare un lavoro completo bisognerebbe preparare un censimento di tutti i tipi di pane, paese per paese. E non sarebbe un lavoro semplice, infatti ci siamo resi conto, intervistando le persone, che molti pani tradizionali si sono persi; altri si sono conservati ma non sono più fatti dalle massaie in casa, bensì dai fornaie non necessariamente del paese. Così, alcuni pani tradizionali di Orgosolo, fatti in occasione di festività locali, vengono fatti da fornai di Nuoro.

I PANI DELLE FESTE

I pani delle grandi occasioni, quali feste familiari: battesimi, matrimoni o altro, in linea di massima erano pani di pura semola, sul tipo "coccoi", pasta bianca e compatta, crosta dorata, di forme diverse ed elaborate in modo da formare figure di animali, coroncine e via dicendo. In alcuni paesi si completava il decoro con spennellate di zafferano. Questo, in linea di massima. Tuttavia esistono poi una notevole quantità di casi particolari. Il pane dei matrimoni, pressoché in tutta l'isola, si distingue per la raffinatezza dei suoi decori tra i quali si possono osservare delle figure simboliche quali: uccelli, le fedi intrecciate, roselline ... ma

ci sono dei casi particolari, quali il noto **Su crispesu** di



I forni moderni



Su coccone: pane grande, tondo, diviso in quattro. Viene distribuito da tutte le famiglie ai bambini la mattina di Capodanno; al pomeriggio lo si può ricevere se si va in visita alle famiglie di sposi novelli, che lo offrono con "su cumbidu". Le persone che vanno a trovare gli sposi declamano una filastrocca di buon augurio:

Dazenollu su coccone
Pro more de Gesù Bambinu
Apparzasadinare e binu
Tridigu e ozzu a muntone.
Dazenollu su coccone.

Per tutti i santi alla gente si offre la spianata.

I PANI TRADIZIONALI

La gente non panifica più in casa, tuttavia non ha rinunciato ai pani tipici in occasione delle feste, ma ha demandato ai panettieri il compito di prepararlo.

Abbiamo intervistato alcune persone di diversa provenienza sui pani tradizionali dei rispettivi paesi, non perché non potessimo trovare le informazioni nei libri o in internet, ma perché ad ascoltare le persone si apprende in modo diverso.

Tra le persone venute a visitare la mostra, c'è stato anche il signor Chessa, di Mores. Dopo essersi fermato ai vari tavoli, avere osservato e letto con attenzione, si è trattenuto al tavolo dei pani tipici e, avvicinatosi a una di noi, ha osservato:



"Ma ... dei pani tipici del sassarese non avete esposto niente"

"No, perché non ne avevamo. Però abbiamo raccolto informazioni sul pane di alcuni paesi, quelli ai quali siamo arrivati attraverso conoscenti".

Infatti, pur non essendo riusciti a procurare dei pani da esporre - e forse proprio per questo - ci eravamo attivati per raccogliere informazioni che, in seguito, abbiamo ampliato attingendo ai libri o a internet.

Piera ci ha parlato di Alà, Marianna di Bessude, Gavina di Ittiri e a queste, naturalmente, si è aggiunto il signor Chessa, anzi lui ha contattato sua sorella per telefono, dato che in queste faccende le donne ne sanno di più.

Ci siamo resi conto che, a continuare la ricerca, avremmo potuto raccogliere notizie interessanti su tanti altri paesi, ma siamo abbastanza soddisfatte perché le cose raccontate da chi le ha conosciute hanno un diverso sapore di quelle che ci arrivano di seconda mano.

Quando abbiamo chiesto a Piera se ogni famiglia aveva il suo forno, lei ci ha detto che un unico forno serviva un gruppo di famiglie e mentre lo diceva elencava il nome delle donne che infornavano vicino a casa di sua nonna, richia-

mando alla memoria le immagini di allora e, in qualche modo, rendendo partecipi anche noi del mondo della sua infanzia. Ha ricordato anche che l'ultimo giorno dell'anno oltre al pane si facevano tantissimi dolci che poi venivano distribuiti ai bambini che passavano con i loro sacchetti a



fare la raccolta e questa si chiava "sa fita". In tale occa-

sione, abbiamo appreso da internet che ai bambini si offriva un pane augurale: peltusita per le bambine, cabudeddu per i maschietti.

Abbiamo avuto quindi modo di verificare che in diversi centri della provincia di Sassari, come anche nella Sardegna centro-meridionale, l'interesse per la panificazione tradizionale non si è estinta ma anzi è oggetto di ricerca all'interno delle scuole e di rivalutazione da parte dei comuni.

Il pane, nelle varie forme della tradizione locale e anche nelle fasi della panificazione tradizionale, è uno dei prodotti più presenti all'interno di sagre e feste popolari, anche se non necessariamente ne è il principale protagonista. È il caso di Bessude e della "Sagra de sos cicciones e de sa mendula bellinda", una manifestazione nata nel 2005 per promuovere gli gnocchetti e il dolce tipici del paese. Nell'edizione del 2016, la XII, si dedicò ampio spazio al pane: "La panificazione nella Sardegna tradizionale è il tema di "Su pane 'e'idda", una mostra espositiva di pani tipici della tradizione, organizzata dalla Pro loco di Bessude in collaborazione con il Comune". In occasione della manifestazione furono preparati "almeno una dozzina di pani diversi, quelli giornalieri e quelli ricollegabili a festività o cerimonie, quelli invernali e quelli che si preparavano solo nella bella stagione". Quest'ultimo trafiletto, scorporato da uno degli articoli pubblicati allora nella stampa locale, ci dà una informazione preziosa, che il pane, cioè, era diverso a seconda della stagio-



ne. Questo fatto, che trova riscontro anche nell'esperienza di Gavina, ci sembra significativo dell'attenzione dedicata una volta al più importante alimento delle famiglie; il pane morbido era riservato all'inverno, per l'estate si preparava un pane che veniva tostato, questo perché poteva durare più a lungo mantenendosi buono.

Tutto il gruppo familiare, anzi "interfamiliare" - ricorda Gavina - era coinvolto nella panificazione. La sua famiglia con numerose altre abitavano presso una grossa azienda agricola nella quale lavoravano come dipendenti.

Al momento della panificazione tutte le famiglie partecipavano all'attività: lei, da bambina, aveva il compito di raccogliere le erbe per fare le "scope" per il forno. Gavina ci ha anche parlato del "pane 'e imulzu", il pane che si dava ai braccianti agricoli per la colazione della giornata di lavoro in campagna. Si trattava di una focaccia dalla forma allungata, segnata da due tacche che la dividevano in tre parti: era destinata a tre uomini, una parte per ciascuno; oltre al pane a ciascuno spettava del formaggio e del vino, una fiasca da dividere tra tutti; l'acqua, invece, veniva portata dalle ragazze in contenitori che venivano protetti con del sughero di modo che si conservasse fresca il più a lungo possibile e distribuita man mano che se ne aveva bisogno.



ALÀ DEI SARDI

Chivalzu: spianata fatta con misto di farina e crusca, veniva aperta in due e fatta asciugare al forno

Coccoi: pasta dura

Cozzula: pane spesso, bianco.

Fresa: pane a sfoglia sottile croccante

Peltusita: spianata morbida

Pani per i bambini:

Cabudeddu: per i maschietti. Una "cozzula" rotonda, di farina bianca, che nell'orlo presentava due "crestine", "sa cocorosta", alludenti alla cresta del gallo.

Sa borsetta: per le bambine. Un pane a forma di borsa, con il manico e il bordo indicante la chiusura, il cui fermaglio era rappresentato da un pezzetto di sughero o da un vero e proprio bottone; nella parete inferiore presentava una sorta di ricamo.

Su chelveddu: una sorta di corda di pasta, arrotolata a spirale a formare quattro o cinque volute.

Sa rughitola: a forma di croce.

S'istella: a forma di stella

Pani per i cani: si facevano con la crusca.

BESUDE

Covazza: focaccia di farina bianca, molto morbida, liscia, le si dà forma solo al momento di infornare.

Cozzula 'e elda: pane con i ciccioli (si fa quando si macella il maiale).

Cozzula 'e regottu: pane impastato con ricotta e prezzemolo.

Cozzula 'e sou: pane pasquale, è una "lotura" con un uovo intero posto sopra.

Fresa: pane carasau (invernale).

Fresinu: focaccia grande, con uno o due buchi in mezzo, si mangia anche "untinadu" con il lardo o le salsicce.



Lotura: pasta dura sforbiciata.

Pabassinos infarenturados o ancas de cane: di varie forme, veniva bagnato nella farina prima di essere infornato.

Pane de sos cojuados noos (pane degli sposi): piccole spianate tutte lavorate con "biccós", disegni impressi da "sa bi-chettadora", la donna addetta a decorare il pane.

Pane de triguindia: pane di farina di granturco, di forma ovale e con un buco al centro come "su fresinu".

Pane incannadu: focaccia rotonda infarinata e "disegnata" a rombi con una canna.

Pane russu: pasta dura formata da due pani tondi uniti e infarinati.

Poddine: spianata croccante: pane estivo.

S'infarenturadu: focaccia dall'impasto molto morbido, infarinata prima della cottura.

Tra i dolci si ricorda "**su pane 'e saba**", pane dolce fatto con la sapa.

ITTIRI

Chivarzu: pane integrale

Cozzulu 'e s'ou: Pane pasquale, di semola, vi si mette sopra un uovo intero



Uno sguardo d'insieme



Lotura: pasta dura sforbiciata.

Pane cola cola: pane morbido, si mangiava insaporito con il lardo colato sopra o della salsiccia. Era considerato una leccornia

Pane piccadu: decorato a mano con le forme di legno, in occasione della Settimana Santa

Pane russeddu: pane piatto, spesso.

Pane triguindia: Farina di grano mista a granturco.

Un pane dolce si faceva con l'aggiunta di ricotta e poco zucchero; un velo di zucchero messo sopra formava una leggera glassa.

MORES

Poddine: spianata di farina bianca



Bomboniera

Alghero: pane degli sposi



I pani degli sposi

Chivalzu: spianata di farina con aggiunta di crusca. Poteva venir aperto appena cotto.

Pane a melas: pane di semola

Cozzula de Pasca: con l'uovo sopra

Cozzula de pane 'e simula: pane morbido

Pane modde: pane morbido che veniva di nuovo infornato poi tagliato e condito

Pane bichitadu: decorato, per gli sposi

Cogones: pane di granturco

Cozzula de patata: impastato con patate

Cozzula de elda: con ciccioli e uva passa. Veniva infornata stesa su foglia di cavolo

Cabùde: pane dolce arricchito di uva passa e altro

BAUNEI

IsAngules: per il giorno dei morti. Sono dei piccoli pani a forma di O oppure di 8 o simili.

Pane 'e Pasca: pane con l'uovo

Pintirigu: si fa la prima domenica di ottobre: è un pane a forma di cuore, tipo pasta dura, con sopra **su cunfettu**. Si fa anche per la ricorrenza dei defunti.

Pistoccu: tipo carasau.

Sa Turredda: focaccia con le patate

DORGALI

Del pane di Dorgali ci ha parlato Tanuccia, la quale ci ha anche procurato le diverse tipologie di pane che abbiamo esposto in mostra. Questi



Su prugadoriu

pani sono stati acquistati dai fornai, in quanto oggi sono essi a continuare la lavorazione dei pani tradizionali che una volta venivano fatti solo nelle famiglie.

Pane carasau: pane tondo, sottile, del diametro di c. 30cm. Può essere di due tipi

Chiarzu: carasau integrale

Limpidu: carasau bianco

Pane 'e orzu: carasau di orzo (lo si trova oggi solo presso qualche fornaio)

Moddissosu: pane tondo di semola con patate di c. 20cm di diametro e 5cm di spessore

Cocconemodde: pane tondo di sola semola di c. 20cm di diametro e 5cm di altezza

Cocconeddas: pane piccolo, dolce, di 10cm di diametro, morbido, di farina, semola, uova, strutto e poco zucchero.

Variante: sapa al posto dello zucchero

Casadinis: pane tipo coccone, piuttosto piccolo, spianato, ripieno di formaggio e chiuso ai lati a forma di treccia.

Cocconi chin s'ou: pane di semola a forma di coroncina con un uovo al centro. Di c. 10-12cm di diametro, variamente decorato (gallinelle, rose ecc.) con diversi strumenti (rondella, forbici ..), si prepara per Pasqua.

Quando una famiglia fa il pane offre a ogni famiglia del vicinato due pani:

Pane grussu: un pane ottenuto dall'unione di due porzioni di pasta preparate per il pane carasau, poco steso, che a differenza del carasau non si apre e non si rimette in forno

Pane modde: pane ottenuto da una porzione di pasta preparata per il pane carasau, poco spianato, che non si apre e non si rimette in forno.

ESTERZILI

Moddizzosu: pane grande (ma non come il pane di Sanluri). Si fa ogni 15 giorni. Questo pane si mangia così com'è e fino a che è fresco, poi si taglia a fette:

Fitta indorada, che si ammolla nel latte, si passa nell'uovo e si frigge (una volta nello strutto, oggi nell'olio di

oliva);

Pane a suppas: si fa con il pane avanzato: tagliato in pezzetti, disposto a strati e ammollato con sugo e formaggio;



**Pane votivo di
S. Antioco**



**Pani delle feste di
Settimo S. Pietro**



**Pani di S. Antonio, ripie-
no di sapa, miele, frutta
secca
Settimo S. Pietro**



Su putzone e su consolu

Pani incasau, alternativo al precedente: ammollato con bro-

do e formaggio.

Moddizzoseddus: piccoli moddizzosus che si facevano per i bambini.

Su frigadori: un pane fatto con l'impasto del pane: pasta fatta con farina e semola alla quale, una volta lievitata, si mescolano abbondanti cipolle, patate lessate e schiacciate, "casu 'e fitta", lardo, ciccioli.

Coccoedda de gerda. Piccole sfoglie di pasta (tipo pasta da ravioli), ripiene di un impasto di patate e battuto di ciccioli.

ORGOSOLO

Pani quotidiani della tradizione attuali:

Carasau: sfoglia croccante, perché infornata dopo la 1° cottura.

Spianata: sfoglia molle.

Pani che non si fanno più:

Pane d'orzo

Pane di semola lavorato ad arte

TALANA

Pistoccu

Pane d'orzo

Moddisosu (con patate)

Pane Pintau: con l'uovo, per i matrimoni.

Su Puzzoneddu: piccolo pane a forma di uccello che veniva bagnato nel miele e offerto ai bambini in occasione dei matrimoni.

Panixedda: per la festa di S. Antonio le coppie novelle o famiglie che si erano costruite la casa, offrivano questo pane a tutti quelli che venivano a trovarli per fare gli auguri. Era un pane dolce, impastato con miele, noci, bucce d'arancia, uva passa, strutto. I bambini gridavano: "a sa panixedda, a sa panixedda!"

Pane Conciau: Pane dolce impastato con miele ma senza frutta secca, si faceva per la festa di tutti i santi.

ATZARA

Sa fogazza
Su zichi
Sa fresa
Su brufolittu
Pane per Su prugadoriu

OLMEDO

Il pane riveste un ruolo fondamentale come testimoniano diverse iniziative, quali la **Mostra e il Presepe di Pane**.

ESCOLCA

Civraxu
Cuvraxu integrale
Cocconi frastagliau
Pistoccu
Pani a tresmelas

TERTENIA

Pani'e canna. Si tratta di un insieme di pani di forma particolare che erano legati a delle canne. Due di queste accompagnavano il corredo della sposa sul carro che lo portava alla nuova casa; mentre altre due, più corte, portate da ragazzini, accompagnavano il corteo nuziale e si posizionavano ai lati dell'altare durante la celebrazione del matrimonio.

I pani erano: **Sa pipia**, un rombo tagliato verticalmente che simboleggiava la ricchezza di una famiglia buona e numerosa; **Su siddu** che simboleggiava il buon raccolto; **Sa reula**, la buona fortuna.

Questi erano i pani augurali principali, lavorati con la tecnica "pinta e mossia", consistente nel praticare due profonde incisioni longitudinali e poi dei fitti tagli trasversali con il coltello. Si aggiungevano **iscicillius**, pezzetti di pane come augurio per una famiglia numerosa e piccoli "pani dei matrimoni" (coroncine, etc).

Questa usanza si è interrotta negli anni '40 del Novecento. L'ultimo matrimonio in cui fu utilizzato "su pani 'e canna" fu

quello di Peppina Mereu e Battista Foddis.

Pistoccu - Di semola, semola e rimacinato e un po' di cruschel-lo (altrimenti non si apre). Si tratta di un pane piatto, prima della cottura ha l'aspetto di una sfoglia rettangolare di media grandezza. Quando si inforna, al calore si gonfia dividendosi in due parti che poi, una volta sfornato, vengono separate con il coltello. Le due parti vengono quindi rimesse in forno in modo che diventino dure.

Questo pane dura nel tempo ed era quindi particolarmente adatto per pastori e contadini costretti a stare lontano dal paese anche per diversi giorni o addirittura settimane.

Si tratta anche dell'unico tipo di pane che si facesse d'estate.

ORUNE

Su limpidu - È il "pane carasadu", cioè il pane biscottato, in sfoglie molto sottili. È il pane più utilizzato, oggi prodotto anche per il commercio.

Su chiarju - (corrispondente a "su civargiu"), di farina ma con l'aggiunta di crusca, quindi un pane integrale. Oggi non viene più fatto.

Su chimissone - Simile al precedente ma non integrale. Anche questo non viene più fatto.

Sa Panedda - Un pane piatto, alto due dita, impastato con l'aggiunta di un po' di patate. Aveva forma di disco con una incisione semicircolare al centro. Poco prima della completa cottura, veniva tolto dal forno e inumidito con un panno imbevuto d'acqua così che poi risultava lucido; questa operazione prende il nome di iscaddadura.

Sa panedda de gherda - pane con l'aggiunta di ciccioli.

Su coccone modde - un pane dolce, considerato più adatto alle donne e ai piccoli, che si consumava di preferenza alla mattina con il latte. È un disco con quattro protuberanze equamente distribuite sulla circonferenza.

Su coccone de s'apostulos - Si tratta di un pane a forma di corona, fatto in suffragio di un defunto e offerto all'anniversario della morte. Poteva avere due differenti grandezze: una maggio-

re per i parenti più stretti, una minore per i più lontani.

Su puzzone 'e su consolu - Piccolo pane a forma di uccello. Viene fatto e distribuito in occasione della festa della Madonna Consolata, che si festeggia la prima domenica di agosto e di cui ogni anno si fa il novenario. La chiesa della Madonna Consolata è l'unica chiesa campestre rimasta, di una quindicina di cui si conserva il ricordo; in essa è custodita la statua della Madonna con in braccio il Bambino che tiene in una mano un uccellino.

La festa è molto sentita e ogni 50 anni la statua viene portata in paese dove viene ospitata da ogni famiglia, in certi casi per qualche ora, in altri per un'intera giornata. Nella casa dove è ospitata al momento vengono i vicini in visita, a pregare, a chiedere grazie e molti offrono in dono gioielli d'oro. Per questo la statua grondava oro a tal punto che l'ultimo parroco che ebbe occasione di sovrintendere al "pellegrinaggio" della statua, fece fondere i gioielli ricavandone una corona.

Merita di essere ricordata la figura di **sa cottora**, una donna che andava in giro per le case in cui si faceva il pane per aiutare nella panificazione. Veniva compensata con del pane. Sa cottora era ... il gazzettino del paese.

IL PANE NELLA BIBBIA

La Bibbia cita 400 volte il termine pane. Naturalmente non avrebbe senso, in questo contesto, riportare tutte le citazioni, tanto più che ci troveremmo davanti a numerosissime ripetizioni, ad esempio nei salmi. Dobbiamo però fare alcune osservazioni di carattere generale. Il termine "pane" assume nella Bibbia diversi significati: un significato letterale, che indica appunto il pane nella sua specificità, che si parli di pane di grano o di orzo; un significato più ampliato e generico per "cibo"; un valore simbolico. Significativo è a tal proposito, l'episodio delle tentazioni di Gesù.

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo. E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: "Se sei Figlio di Dio, dì che questi sassi diventino pane". Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio". (Mt 4, 1-4)

Gesù replica al diavolo con una citazione dal Deuteronomio:

Egli (Dio) dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore. (Dt 8,3)

Ora, nonostante il riferimento alla fame del popolo e al dono della manna come pane, possiamo dire che il passo del Deuteronomio si riferisce al cibo in senso generico, o forse anche più ampiamente ai beni materiali; il diavolo, però, aveva invitato il Signore a trasformare le pietre in pani, nel senso più letterale del termine. L'episodio ci consente di notare l'importanza che aveva il pane nell'ambiente in cui viveva Gesù: infatti, il diavolo avrebbe potuto tentare il Signore suggerendogli delle preli-

batezze (pensiamo alle carni grasse e ai vini dolci citati spesso nell'A. T.), ma il primo cibo al quale egli pensa è quello che doveva essergli il più familiare e quindi il più appetibile nel momento di necessità.

Il pane compare già nelle prime pagine della Bibbia, nel libro della *Genesi*, al momento della cacciata di Adamo ed Eva dall'Eden. Rivolto all'uomo Dio disse:

Con il sudore del tuo volto mangerai il pane

In *Genesi* troviamo per la prima volta l'equivalenza tra carestia e mancanza di pane

Poi finirono i sette anni di abbondanza nel paese d'Egitto e cominciarono i sette anni di carestia, come aveva detto Giuseppe. Ci fu carestia in tutti i paesi, ma in tutto l'Egitto c'era il pane. (Gen 41, 53-54)

In *Esodo*, compare il pane azzimo. Il Signore ordina agli ebrei, per bocca di Mosè, di mangiare l'agnello la notte prima dell'esodo:

In quella notte ne mangeranno la carne arrostita al fuoco; la mangeranno con azzimi e con erbe amare. (Es 12, 8)

In quell'occasione, Dio istituisce la festa degli azzimi:

Per sette giorni voi mangerete azzimi. Già dal primo giorno farete sparire il lievito dalle vostre case, perché chiunque mangerà del lievitato dal giorno primo al giorno settimo, quella persona sarà eliminata da Israele. Nel primo giorno avrete una convocazione sacra; nel settimo giorno una convocazione sacra: durante questi giorni non si farà alcun lavoro; potrà esser preparato solo ciò che deve essere mangiato da ogni persona. Osservate gli azzimi, perché in questo stesso giorno io ho fatto uscire le vostre schiere dal paese d'Egitto; osserverete questo giorno di generazione in generazione come rito perenne. Nel primo mese, il giorno quat-

tordici del mese, alla sera, voi mangerete azzimi fino al ventuno del mese, alla sera. Per sette giorni non si troverà lievito nelle vostre case, perché chiunque mangerà del lievito, sarà eliminato dalla comunità di Israele, forestiero o nativo del paese. Non mangerete nulla di lievitato; in tutte le vostre dimore mangerete azzimi". (Es 15-20)

Tanta insistenza sull'obbligo di mangiare pane non lievitato certamente deriva dalla necessità di ricordare la notte della liberazione dalla schiavitù egiziana. Dovendo mettersi in marcia all'alba, infatti, gli ebrei non hanno il tempo di fare lievitare il pane e quindi mangiano pane azzimo. Ma possiamo anche ricordare che furono gli Egiziani a scoprire il lievito e, anche se poi questa conoscenza fu estesa a tutti gli altri popoli, poteva essere vista pur sempre come una sorta di ... marchio egiziano.

Tra i numerosi episodi dell'A. T. in cui il pane svolge un ruolo particolarmente importante, alcuni riguardano il profeta Elia. Quando Il Signore gli comanda di ritirarsi presso il torrente Cherit, incarica i corvi di portargli il cibo e:

I corvi gli portavano pane al mattino e carne alla sera; egli beveva al torrente.

Dopo che il torrente si fu seccato per via della siccità, il Signore manda Elia alla vedova di Sarepta di Sidone:

Egli si alzò e andò a Zarepta. Entrato nella porta della città, ecco una vedova raccoglieva la legna. La chiamò e le disse: "Prendimi un po' d'acqua in un vaso perché io possa bere". Mentre quella andava a prenderla, le gridò: "Prendimi anche un pezzo di pane". Quella rispose: "Per la vita del Signore tuo Dio, non ho nulla di cotto, ma solo un pugno di farina nella giara e un po' di olio nell'orcio; ora raccolgo due pezzi di legna, dopo andrò a cuocerla per me e per mio figlio: la mangeremo e poi moriremo". Elia le disse: "Non temere; su, fa' come hai detto, ma prepara prima una piccola focaccia per me e portamela; quindi ne preparerai per te e per tuo figlio, poiché dice il Signore: La farina della giara

non si esaurirà e l'orcio dell'olio non si svuoterà finché il Signore non farà piovere sulla terra". Quella andò e fece come aveva detto Elia. Mangiarono essa, lui e il figlio di lei per diversi giorni. La farina della giara non venne meno e l'orcio dell'olio non diminuì, secondo la parola che il Signore aveva pronunciata per mezzo di Elia. (1Re 17, 1-16)

In seguito, Elia fugge per paura di Gezabele e, scoraggiato, si rifugia nel deserto:

Egli si inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto un ginepro. Desideroso di morire, disse: "Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri". Si coricò e si addormentò sotto il ginepro. Allora, ecco un angelo lo toccò e gli disse: "Alzati e mangial!". Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre roventi e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi tornò a coricarsi. Venne di nuovo l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: "Su mangia, perché è troppo lungo per te il cammino". (1Re 19, 1-18)

Il pane per il popolo di Israele è molto importante, per cui non stupisce che esso entri nell'area culturale. Tra le prescrizioni rituali nel libro del Levitico leggiamo:

Prenderai anche fior di farina e ne farai cuocere dodici focacce; ogni focaccia sarà di due decimi di efa. Le disporrai su due pile, sei per pila, sulla tavola d'oro puro davanti al Signore. Porrai incenso puro sopra ogni pila e sarà sul pane come memoriale, come sacrificio espiatorio consumato dal fuoco in onore del Signore. Ogni giorno di sabato si disporranno i pani davanti al Signore sempre; saranno forniti dagli Israeliti; è alleanza. I pani saranno riservati ad Aronne e ai suoi figli: essi li mangeranno in luogo santo; perché saranno per loro cosa santissima tra i sacrifici in onore del Signore. È una legge perenne. (Lv 24, 5-9)

Nel Nuovo Testamento il pane è presente sotto molteplici aspetti, a cominciare dalla già citata narrazione delle tentazioni a Gesù. Indubbiamente, l'episodio più noto è quello della moltiplicazione dei pani e dei pesci, che tra l'altro ha un precedente - se così possiamo dire - nel miracolo della moltiplicazione dei pani d'orzo ad opera del profeta Eliseo. (2Re, 42-44).

La moltiplicazione dei pani è riportata nei vangeli ben 6 volte, in fatti ne parlano tutti e quattro gli evangelisti e Matteo e Marco riportano due episodi separati.

L'episodio della moltiplicazione dei pani, che presenta poche varianti nelle varie versioni, si arricchisce di significati che vanno oltre il semplice nutrimento fisico per la folla affamata, in particolare esso allude al "pane disceso dal cielo", espressione con cui Gesù definisce sé stesso, come leggiamo ripetutamente nel capitolo VI del vangelo di Giovanni.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo. (Gv 6, 51)

Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Alzati quindi gli occhi, Gesù vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: "Dove possiamo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?". Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva bene quello che stava per fare. Gli rispose Filippo: "Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo". Gli disse allora uno dei discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: "C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?". Rispose Gesù: "Fateli sedere". C'era molta erba in quel luogo. Si sedettero dunque ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì a quelli che si erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, finché ne vollero. E quando furono saziati, disse ai discepoli: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto". Li raccolsero e

riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. (Gv 6, 4—13)

Ma è soprattutto il pane eucaristico che accompagna la Chiesa nei suoi primi passi, come si legge nelle Lettere e negli Atti degli Apostoli.

Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere. (At. 2, 42)



IL PANE IN BOCCA

Non ci riferiamo al pane materiale, ma alla parola "pane". È tale l'importanza di questo alimento nella vita quotidiana, che esso compare in leggende, racconti, fiabe, proverbi, modi di dire, poesie e filastrocche.

Soprattutto nei modi di dire e nei proverbi si coglie la familiarità dell'uomo con questo prezioso cibo e anche il profondo rispetto che egli nutre nei suoi confronti. Noi abbiamo voluto inserire tutti quelli che abbiamo trovato, naturalmente ce ne saranno sfuggiti tanti, ma già il numero che abbiamo raggiunto è significativo.

PROVERBI

- ◆ Non c'è cibo di re più gustoso del pane. (Proverbio)
- ◆ Chi ha i denti non ha il pane, e chi ha il pane non ha i denti. (Proverbio)
- ◆ "El pan ed sèira, l'è bon adman", "Il pane di ieri sarà buono domani".

MODI DI DIRE

- ◆ Portare a casa il pane,
- ◆ Il pane quotidiano.
- ◆ Buono come il pane", si dice di persona molto mite.
- ◆ "Non è pane per i tuoi denti", ovvero non è una cosa che fa per te
- ◆ Per un pezzo di pane", cioè a bassissimo costo.
- ◆ Essere come pane e cacio", significa andare pienamente d'accordo.
- ◆ Rendere pan per focaccia", contraccambiare una sgarberia, una cattiva azione con altre peggiori.
- ◆ Mettere a pane e acqua", mettere in punizione, lasciando come unici alimenti pane e acqua.
- ◆ Dire pane al pane, vino al vino", significa parlare chiaro.
- ◆ Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i denti", chi ha delle aspirazioni non dispone dei mezzi per realizzarle, mentre chi ha i mezzi non ha alcuna aspirazione da realizzare.
- ◆ Levarsi il pane di bocca", privarsene per darlo a chi ha fame, oppure sacrificarsi per gli altri.

- ◆ Il nostro pane quotidiano".
- ◆ Guadagnarsi il pane con il lavoro".
- ◆ Assicurarsi il pane per la vecchiaia".
- ◆ Mangiare il pane a tradimento", significa senza lavorare per guadagnarselo.



- ◆ Misurare il pane", dare poco da mangiare ed essere avari.
- ◆ L'uomo non vive di solo pane", si dice per sottolineare le esigenze spirituali.
- ◆ Mazz e panell fanno i figli bell", ovvero "bastonate e pane fanno i figli belli" (proverbio lucano), cioè per educare i figli bisogna dargli il necessario ma anche qualche scappellotto.
- ◆ Pim, pim oselì, pa mol, pa fresch, induina chi l'è chesto che bianc, ross, verd.
- ◆ Pa e nus è past di spus, nus e pa l'è past di ca'.
- ◆ Se non è zuppa, è pan bagnato.
- ◆ Il pane ha sette croste.

- ♦ Il pane del padrone ha sette croste più un crostone.
- ♦ Non c'è cibo da re più squisito del pane.
- ♦ Non è pane per i tuoi denti.
- ♦ Rendere pane per focaccia.
- ♦ Pane e vino, fa bel bambino.
- ♦ Croce col pane ben si porta.
- ♦ L'è buna compàgn del pà. E' buona come il pane.
- ♦ Tègn a pà e pesì. Tenere pane e pesciolini, tenere sotto controllo.
- ♦ Tégn pà e fam. Tenere pane e fame, cioè tenere il piede in due scarpe, fare il doppio gioco.
- ♦ Mangià 'l pà a tradimét. Mangiare a tradimento, ovvero senza guadagnarselo.
- ♦ Trasà ol pà. Sprecare il pane: un tempo una mancanza di tale gravità che quasi bisognava confessarla al prete.
- ♦ Ol pà l'istofa mai. Il pane non viene mai a noia.
- ♦ Mangià il pà socc. Mangiare il pane asciutto.
- ♦ Pà e pagn i è bù compàgn. Pane e panni sono buoni compagni, vuol dire che non bisogna mai stare senza di loro perché servono sempre.
- ♦ A 'l m'è egnìt vià per u tòch de pà. L'ho preso per un pezzo di pane, si dice di qualcosa che costa poco.

AFORISMI E FRASI CELEBRI

- ♦ I due odori più buoni e più santi son quelli del pane caldo e della terra bagnata dalla pioggia. (Ardengo Soffici)
- ♦ Pane è la più gentile, la più accogliente delle parole. Scrivetela sempre con la maiuscola, come il vostro nome. (Insegna di un caffè russo)

- ♦ Il pane è il re della tavola e tutto il resto è solo la corte che lo circonda. Le nazioni sono la minestra, la carne, le verdure, l'insalata, ma è il pane che è il re. (Louis Bromfield)
- ♦ Il miraggio di tornare indietro nel tempo, all'origine di ogni cosa, ai primi due chicchi di grano che si sono abbracciati a formare il primo pane. (Fabrizio Caramagna)
- ♦ Ci sono persone nel mondo che hanno così tanta fame, che Dio non può apparire loro se non in forma di pane. (Gandhi)
- ♦ "Se tutti lavorassero per il proprio pane e niente più, ci sarebbe abbastanza cibo e tempo libero per tutti. I nostri bisogni si ridurrebbero al minimo, il nostro cibo si semplificherebbe. Allora mangeremmo per vivere, anziché vivere per mangiare"... (Mahatma Gandhi)
- ♦ I buoni hanno il viso di pane, le guance di mollica e gli occhi dorati come il grano. Solo nel sorriso si vede una linea più spessa, come una crosta indurita dalle avversità. (Fabrizio Caramagna)
- ♦ I sapori semplici danno lo stesso piacere dei più raffinati, l'acqua e un pezzo di pane fanno il piacere più pieno a chi ne manca. (Epicuro)
- ♦ Pane e burro, privi del fascino del salotto, sono cibo degli dei se mangiati sotto un albero. (Alice Cholmondeley)
- ♦ Il pane conserva quasi una maestà divina. Mangiarlo nell'ozio è da parassita; guadagnarlo laboriosamente sembra un dovere; rifiutarsi di dividerlo è da crudeli. (Charles Pierre S. J.)

I forni

Sempre più di frequente, entrando in una panetteria, capita di leggere la scritta: "pane cotto in forno a legna", così come anche in certe pizzerie si legge: forno a legna.

Se i pizzaioli e i panettieri tendono a specificare l'uso del forno a legna, vien da sé che questo dà al prodotto qualcosa di più. Forse non tutti apprezzano, di sicuro la maggior parte delle persone sanno riconoscere nel pane cotto nel forno a legna un gusto tutto particolare, un diverso aroma e forse a condirlo è il ricordo di sapori che ci riportano ai tempi dell'infanzia.

E poi c'è legna: legna ricavata dagli arbusti della macchia mediterranea, tutti intensamente profumati.

Dunque, non si può parlare di pane tradizionale



senza tener conto del forno tradizionale. E anche qui: c'è forno e forno.

Il più noto, forse, il forno a cupola, in mattoni "sardi", cioè fatti in argilla locale, sollevati di solito su una base cava, che poteva fungere anche da ricovero per il maiale o per la legna da bruciare.

Il forno era collocato all'esterno della casa. In alcuni paesi tutte le case avevano il loro forno;



in altri, il forno di una casa serviva tutto vicinato



Casa di Antonia Mesina a Orgosolo: la signora ci mostra come si infornava il pane di orzo con la pala di legno su cui si poggiavano tre pani per volta.





cune famiglie. In altri paesi, specialmente della Barbagia, troviamo il forno piatto, spesso a livello di pavimento o di poco sollevato. Di solito questi forni si trovano nei paesi i cui pani tradizionali sono piatti (fresa, carasau).

Il forno poteva trovarsi anche all'interno della casa, nella cucina, come possiamo vedere in due delle foto fatte in case di Olzai e di Orgosolo.

Il forno poteva anche aprirsi sulla parete di fondo del camino.

In alcune case il forno si trovava in un ambiente attrezzato per la panificazione: "sa omu 'e forru". Qui, appesa alle pareti, stava l'attrezzatura necessaria: pale, ferri, ceste di vario tipo e dimensioni, crivelli. Naturalmente non potevano mancare i caratteristici tavoli da pane, un po' bassi, stretti e lunghi, col piano poggiante su una intelaiatura ben robusta, dovendo resistere alle sollecitazioni della lavorazione della pasta.

- ♦ Non poter portare il pane a casa toglie la dignità (Papa Francesco)
- ♦ Non darmi né povertà né ricchezza, ma fammi avere il pane necessario (Proverbi 30,8)
- ♦ Per come fai il pane so qualcosa di te, per come non lo fai so molto di più. (Nahuél Ceró)

CREDENZE POPOLARI

Quando si faceva il pane in casa, la prima forma doveva essere aperta con le mani, non tagliata con il coltello, altrimenti chi aveva lavorato la pasta avrebbe avuto mal di spalle. (Escolca)

Ancora, una leggenda cristiana narra che il pane fatto o mangiato il giorno di Natale abbia la forza di non rafferma-
re mai, e che i suoi avanzi siano utili per curare i malanni della fredda stagione.

Non si mette il pane a "testa in giù", altrimenti se qualcuno ti mandasse una maledizione, quella andrebbe a segno. (Seui)

Un'altra leggenda tramanda che le donne non potessero impastare durante il loro ciclo mestruale perché il pane poteva subire una eccessiva e rapida lievitazione che non favoriva poi la giusta cottura.

Infine, pare ci sia un nesso tra Luna e Pane: il pane, anticamente, veniva preparato nelle fasi di luna calante, poiché questo permetteva che mantenesse una consistenza tale da

conservarsi per tutto l'inverno. Con la luna crescente, invece, le pagnotte sembravano destinate ad ammuffire, rendendo quindi necessario il loro utilizzo in diverse ricette col pane.

Nel mondo religioso invece, porre il pane rovesciato sulla tavola era come rovesciare il corpo di Cristo - esso veniva subito girato e ripreso a voce alta colui che aveva compiuto tale gesto e, nel contempo, veniva invocata Santa Brigida, sua protettrice, chiedendole perdono.

Quando si prepara il pane per gli sposi, non si deve mai disfare una forma se è venuta male, perché porta sfortuna agli sposi. (Tertenia)

POESIE E FILASTROCCHE

ODE AL PANE

Del mare e della terra faremo pane,
coltiveremo a grano la terra e i pianeti,
il pane di ogni bocca,
di ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché andammo a seminarlo
e a produrlo non per un uomo
ma per tutti,
il pane, il pane
per tutti i popoli
e con esso ciò che ha
forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
La bellezza,
l'amore,
tutto questo ha sapore di pane.

Pablo Neruda

Tu proverai sì come sa di sale
lo pane altrui, e come è duro calle
lo scendere e 'l salir per l'altrui scale.
(Dante Alighieri)

IL PANE

S'io facessi il fornaio
vorrei cuocere un pane
così grande da sfamare
tutta, tutta la gente
che non ha da mangiare.

Un pane più grande del sole,
dorato, profumato
come le viole.

Un pane così
verrebbero a mangiarlo
dall'India e dal Chili
i poveri, i bambini,
i vecchietti e gli uccellini.

Sarà una data da studiare a memoria:
un giorno senza fame!
Il più bel giorno di tutta la storia!

Gianni Rodari

Ci hanno insegnato la meraviglia
verso la gente che ruba il pane
ora sappiamo che è un delitto
il non rubare quando si ha fame.

(Fabrizio De André)

Voglio un pane sempre fresco,
sul cipresso il fiore del pesco;
che siano amici il gatto e il cane,
che diano latte le fontane.
Se voglio troppo, non darmi niente,
dammi una faccia allegra solamente.

(Gianni Rodari)

Il pane

La luce che dai tuoi piedi sale alla tua capigliatura,
la turgidezza che avvolge la tua forma delicata,
non è di madreperla marina, mai d'argento freddo:
sei di pane, di pane amato dal fuoco.

La farina innalzò con te il suo granaio
e crebbe incrementata dall'età felice,
quando i cereali duplicarono il tuo petto
il mio amore era il carbone che lavorava nella terra.

Oh, pane la tua fronte, pane le tue gambe,

pane la tua bocca,
pane che divoro e nasce con luce ogni mattina,
beneamata, bandiera delle panetterie,

il fuoco ti diede una lezione di sangue,
dalla farina apprendesti a esser sacra,
e dal pane l'idioma e l'aroma.

Pablo Neruda

Il pane
È bello e dorato
È un chicco appena nato
Il sole lo riscalderà
E una bella spiga diventerà
Poi la taglierà il contadino
E in farina si trasforma al mulino
La farina ora è in cucina
Con acqua e lievito impasterà la bambina
Adesso è un panino
Buono morbido e genuino
Che bello se ci fossero tanti panini
Da sfamare nel mondo tutti i bambini.
Panificio Scarlatti

IL PANE NELLA LETTERATURA

Nel corso dei secoli diversi scrittori hanno affrontato il tema del pane, spesso legato alla fame e alla miseria. Sarebbe stato troppo lungo inserire i brani dei vari autori, e sono tanti, perciò ci siamo limitati ad elencare alcuni titoli di fiabe, novelle e romanzi per stuzzicare la curiosità del lettore.

I promessi Sposi di Alessandro Manzoni (i capitoli XI, XII e XXVIII)
Gente in Aspromonte di Corrado Alvaro
Tibi e Tascia di Saverio Strati
Il bacio del pane di Carmine Abate
Nedda novella di Giovanni Verga
Jeli il Pastore novella di Giovanni Verga
La cattura novella di Luigi Pirandello
Vino e pane di Ignazio Silone
Pane nero di Miriam Mafai
Se questo un uomo di Primo Levi

La fanciulla che calpestò il pane, fiaba di H. C. Andersen
Pollicino fiaba di Charles Perrault
Cappuccetto rosso fiaba dei Fratelli Grimm

IL PANE NELLA STORIA

Si racconta che, nel XV secolo, i boia non fossero ben visti in Francia. Del resto, in un periodo caratterizzato da monarchie assolute e da una scarsissima libertà d'espressione possiamo anche capire il perché di questo astio. L'avversione nei confronti degli esecutori delle condanne a morte raggiunse livelli drastici quando tutti i fornai del regno iniziarono a rifiutare di vendere loro il pane.

Era un tempo in cui il pane era l'alimento principale e più sostanzioso per i più poveri. Per evitare che tutti i boia del regno morissero di fame, Re Carlo VII, con un editto, ordinò che tutti i fornai versassero una tassa in natura, composta da alcuni pezzi di pane, agli odiati aguzzini.

I fornai dovettero obbedire contro voglia alla legge, con la minaccia che, se non l'avessero fatto, sarebbero finiti loro nelle mani dei boia. Tuttavia, in segno di ribellione, il pane così destinato veniva prodotto con gli ingredienti peggiori e scelto fra gli scarti del forno. Per separarlo dalla merce da vendere, i pezzi destinati ai boia venivano messi capovolti e venivano consegnati a destinazione capovolti in chiaro segno di disprezzo. (Testo ripreso da Internet)

I moti per il pane: Milano 1898. A fine '800 a Milano un operaio medio guadagnava 18 centesimi per ogni ora di lavoro, per acquistare un solo chilo di pane, ne spendeva 40.

La rivolta del pane: Torino 1917

Già dal 1916, i torinesi iniziano singolari proteste operaie contro la classe politica. La situazione che precipita nel 1917, quando si registra un aumento notevole dei prezzi dei generi alimentari: il 2 agosto il costo del pane aumenta di 10 centesimi al chilo.

La battaglia del grano fu una campagna lanciata durante il regime fascista da Benito Mussolini, allo scopo di rendere autosufficiente l'Italia nella produzione del frumento. La campagna ebbe successo nell'ottenere l'aumento della produzione nazionale di grano ,

Nel 1925 Mussolini intendeva rendere l'Italia autosufficiente ed eliminare l'importazione di grano che gravava pesantemente sulla bilancia commerciale. Grazie all'utilizzo di sementi selezionate e più produttive, alla estensione delle aree coltivate a grano e all'utilizzo di macchinari moderni, nel giro di 5 anni riuscì a raddoppiare la produzione di grano per ettaro rispetto agli Stati Uniti, anche se continuò ad importare grano seppure in quantità dimezzata. Tuttavia questa politica andò a scapito di altre colture, specialmente di quelle basilari per l'industria zootecnica e, in genere, dell'armonico sviluppo dell'agricoltura nazionale.

Legge italiana sul pane

La legge n.580 del 4 luglio 1967, promulgata dal Parlamento italiano, negli anni del boom economico, in un periodo storico in cui il paese vedeva la ripresa e il fiorire dell'intero sistema produttivo ed economico dopo gli anni della guerra, individua due tipologie di pane: il pane comune e quello speciale.

Il pane comune è quello preparato con la farina di grano tenero, dando chiarezza sulla denominazione dei vari pani come la farina di orzo, di avena, di grano oppure la farina tipo integrale, tipo bianca ecc... La legge precisa anche il contenuto di acqua da impiegare nella panificazione stabilendo il massimo contenuto di acqua da utilizzare all'interno delle varie ricette di pane, le tipologie di sostanza grassa ammessa per la panificazione e la percentuale minima dei grassi contenuti nei pani speciali che oggi si differenziano dal pane comune seguendo anche tradizioni locali che danno l'impronta e il taglio al tipo di pane speciale.

IL PANE NELL'ARTE

Nel mondo delle arti figurative il pane è presente, si può dire, sin dalla preistoria e fino ai giorni nostri. Abbiamo fatto una piccola scelta di opere che ci sono sembrate particolarmente significative

RICORDI

Maria P.

Il pane bagnato di Maria. Ricordo che mia mamma e mia zia andavano a fare la fila per il pane e il latte, in corso Vittorio Emanuele da via Liguria. Per tornare presto a casa, uscivano alle 2 del mattino. Il pane non bastava mai perché eravamo una famiglia numerosa. Però dato che mio padre lavorava presso una famiglia ricca, riceveva ogni tanto di nascosto del pane rafferma, molto duro. Io bagnavo il mio pezzo nell'acqua per renderlo masticabile. La fame era tanta!

Un pane amoroso. Ilaria, di ... è la fidanzatina di Lorenzo. Da poco ha fatto per lui un pane particolare ...non è meraviglioso che Lorenzo abbia una fidanzata che sa fare cose come questa?

Mamma di Elena.

A Seui non si faceva "pistoccu", ma il pane di semola, cioè la cosiddetta pasta dura, o in grossi pani compatti o in piccole forme più elaborate. Si faceva anche "su moddissosu", più morbido e il pane con le patate che era molto saporito ma induriva in minor tempo. Per Pasqua si faceva il pane con

l'uovo. Una variante era il pane con i ciccioli, "sa gerda". Quando non si aveva grano, si utilizzava l'orzo. A me il pane d'orzo non piaceva, era asciutto e mi si fermava in gola, allora mia madre e mia zia mi dicevano: "mangialo, perché ti fa crescere i capelli d'oro" e io, che ero bambina lo mangiavo pensando di diventare bionda.

Regina

Quando mia mamma faceva il pane ...ci chiamava da giù, me e mia sorella, alle 2 del mattino. Noi, morte di sonno, non ci decidevamo a buttarci giù dal letto e, per far finta che ci eravamo già alzate, allungavamo una mano ad afferrare una scarpa e la battevamo sulle tavole del pavimento in modo da dare l'impressione che stessimo camminando. Ma pensate un po', alzarci a quell'ora e per che cosa? Per fare il pane tutto lavorato in forme decorative: e per la bellezza del pane noi bambine ci perdevamo il sonno.

Francesca (Fluminimaggiore)

Cosa mi ricordo della lavorazione del pane? La cosa che ricordo di più è che mamma mi buttava giù dal letto prima dell'alba perché tenessi in braccio mio fratellino che altrimenti non le permetteva di lavorare. Era un bambino terribile, piangeva fino a sfinirti.

Quando torno a Civitavecchia, una delle cose d'obbligo è mangiare le cose tradizionali; ritrovo i sapori che mi sono cari perché sono quelli con cui sono cresciuta. Siamo stati lì, io e mio marito, recentemente, in occasione della giornata dei defunti e, prima di arrivare a Civitavecchia, abbiamo fatto sosta a Tolfa per comprare il pane. Si tratta di un pane particolare, una focaccia bassa, un po' allungata, con cui si fanno anche dei crostini - un po' come con su cifraxu sardo. Un pane simile si fa anche ad Allumiere.

Signora Francesca

Ma quando si preparava il pane delle feste, specialmente quello per i matrimoni, in genere era proprio una festa. Ci si

riuniva, parenti e vicini, e si faceva a gara nell'intagliare le forme più belle e raffinate. Lavorare il pane per ottenere delle belle forme e dei decori raffinati era una vera e propria arte

Per incidere la pasta con la lavorazione a "pizz 'e ungra" cioè incidendo con il coltello il lembo di pasta poggiato sull'unghia, alcune donne tenevano un'unghia lunga apposta per questo e venivano chiamate per aiutare nella lavorazione del pane. Di una di queste ricordo il nome: Sia Antonicca Mais.

Pietrino

A Tonara non tutte le famiglie avevano il forno. Quando una donna restava vedova, per aiutarla a tirare avanti la famiglia, o la si aiutava ad aprire un negozietto, o le si costruiva il forno nel quale cuoceva il pane per il vicinato. Ogni donna portava il pane da cuocere e si portava anche dietro la legna necessaria, una fascina di erica (fràmiu) e pagava il pane della fornaia con dei pani. Ma era un lavoro infame. I forni erano bassi e le donne infornavano stando sedute per terra per ore. Poi c'era il problema dei litigi: si fissava l'ora di cottura in precedenza, ma a volte la lievitazione del pane avveniva in anticipo, o in ritardo, così che i turni saltavano ed erano urla.

Signora Giovanna di Seui

A Seui non si faceva "pistoccu", ma il pane di semola, cioè la cosiddetta pasta dura o in grossi pani compatti o in piccole forme più elaborate. Si faceva anche "su moddiz-zosu" più morbido e il pane con le patate che era molto saporito ma induriva in minor tempo. Per Pasqua si faceva il pane con l'uovo. Una variante era il pane con i ciccioli "sa gerda".

Quando non si aveva il grano, si utilizzava l'orzo. A me il pane di orzo non piaceva, era asciutto e mi si fermava in gola. Allora mia madre e mia zia mi dicevano "Mangialo

perché ti fa crescere i capelli d'oro" e io, che ero bambina, lo mangiavo pensando di diventare bionda.

La segale cornuta

La segale cornuta è una malattia che attacca segale, orzo, frumento e altre graminacee ed è dovuta a un fungo che si chiama *Claviceps purpurea*. Il pane ricavato dai chicchi malati è altamente tossico con esiti a volte mortali. Per secoli questa malattia, di cui non si conosceva nulla, ha avuto effetti devastanti nelle popolazioni colpite, e spesso, poiché causava allucinazioni e crisi epilettiche, veniva messa in relazione con le forze demoniache. La signora Maria ricorda che da bambina, quando raccoglievano il grano così malato, lo lavavano nel torrente per eliminare la parte nera e viscosa. L'acqua del torrente diventava nera come il caffè.

L'ALLESTIMENTO





Poesia in sardo

Teni teni fogu
ch'ad a beniu Antiogu
Antiogu Mannai
ad a portai pani
pani infustu in binu
a fragu 'e rosmarinu
a fragu 'e mele piberi
su fogu teni, teni!

Brucia, brucia, fuoco!
Che verrà Antioco,
Antioco Mannai
Porterà del pane
Pane imbevuto nel vino
Con profumo di rosmarino
Con profumo di mele "piberi"
Fuoco, brucia, brucia!





Bronzetto



Pompei: il fornaio



Jacopo da Pontormo



Magritte



Man Ray



A. Carracci



Salvador Dalí

Curiosità



Il pane di ghiande diffuso nella zona suppliva ai periodi di carestia perché poteva sostituire il pane di grano. Le ghiande cotte a lungo con argilla e ceneri formavano delle farine poco nutrienti per via della mancanza di materiale inorganico.

Il pane al carbone vegetale. In realtà si tratta di pane normale a cui è stato aggiunto qualche grammo di carbone vegetale come colorante. Non è considerato pane "sostitutivo del pane" e non dà i benefici del carbone vegetale.



La tigella, o crescenta, o cresce è un pane caratteristico dell'Appennino modenese. Annadele le ha cotti nell'apposita tigelliera e le ha fatte con un pesto di lardo di maiale, sale e rosmarino. Si mangiano calde.

La statuine di pane di Letizia



Letizia ha preparato per noi delle statuine di pane raffiguranti gli sposi, una coppia in costume sardo e un forno tradizionale. Grazie

L'ALLESTIMENTO



RINGRAZIAMENTI

Sono numerose le panetterie che a Cagliari e dintorni hanno aderito alla nostra richiesta di contribuire all'allestimento della mostra. Ci hanno regalato molto del pane che abbiamo messo in esposizione. Grazie per tanta generosità e disponibilità:

Panificio GranSole di via Mameli - Ca

Le antiche tradizioni di Lory di Settimo S.Pietro

Panificio di Contu Franca a Lanusei

Il fornaio due di via San Benedetto — Ca

La bontà del pane di Giancarlo Albertosi

Pan Arte di via XX settembre — Ca

Panificio Piero Peddis di Uras

Panetteria su Civraxiu di Sanluri

Kentos di Orroli

Ringraziamo L'Azienda agricola "Terra e abba" di Girasole (Lotzorai) per il prezioso contributo con informazioni sui grani antichi, che coltivano. Abbiamo inserito nella mostra le foto dei campi di questi grani.

Ma è doveroso ringraziare tutti coloro che si sono offerti di cuocere del pane per noi o di contribuire ai laboratori.

In particolare Annadele ha preparato delle meravigliose tigelle farcite, Annamaria pane di ogni genere e le sorelle Manca ci hanno insegnato a lavorare il pane delle feste.

Il sig. Salvatore Loi ha tenuto una conferenza su "Sa tunda, il pane nella società agro pastorale di Teulada", che ha suscitato notevole interesse e partecipazione.

Grazie a Stefano per la bella idea di realizzare e filmare delle interviste alle donne anziane. Il documentario, completo di musiche originali e arricchito da una bella poesia di Stefano, è stato proiettato durante tutta la mostra. E grazie a Marco che si è occupato della parte tecnica.

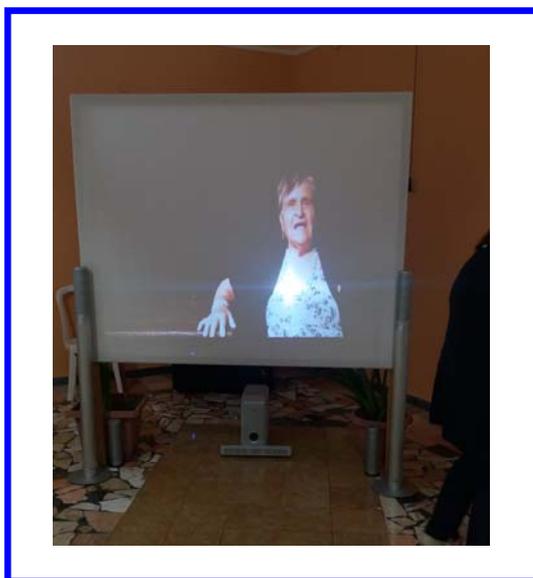
Grazie come sempre a Luisa e ad Antonello per le belle foto nella mostra e per quelle inserite nel libretto.

Grazie a Caterina che ci ha sorpreso con la realizzazione

di un video attraverso il quale ha documentato con delle belle immagini il percorso della mostra. Si può trovare su YouTube (Maria Caterina Muggiano "Pane al pane").

Ringraziamo con simpatia e gratitudine il signor Alessandro Orrù della copisteria Copyleader di via Basilicata che, venendoci incontro sotto tanti aspetti, ci consente di stampare le splendide gigantografie della mostra e i nostri cataloghi, senza andare in rovina.

Lo staff, composto in ordine alfabetico da: Agnese, Annamaria, Corrado, Ida, Letizia, Maricò, Mariella, Margherita L., Mina, Teresa, ringrazia i visitatori che come ogni anno sono venuti numerosi.



INDICE

Introduzione	Pag.	1
Breve storia del pane		6
Scheda: I pani degli antichi romani		13
Saludi e trigu		15
Scheda: I grani antichi		20
Fra tradizione e modernità		26
I pani tipici della Sardegna		34
I pani delle feste		40
I pani tradizionali		44
Scheda: I forni		52
Il pane nella Bibbia		62
Il pane in bocca:		69
◆ Proverbi		69
◆ Modi di dire		69
◆ Aforismi e frasi celebri		72
◆ Credenze popolari		74
Poesie e filastrocche		76
Il pane nella letteratura		80
Il pane nella storia		81
Il pane nell'arte		85

Ricordi	86
Scheda: Curiosità	90
Scheda: Le statue di Letizia	91
L'allestimento	92
Ringraziamenti	93
Indice	96

Stampato in proprio

**Parrocchia S. Eusebio
Oratorio S. Eusebio - Biblioteca
Via Monsignor Piovella
Cagliari**