

Un prodotto dalle mille... sfaccettature

# Il nostro pane quotidiano

Nei Paesi europei il pane è diventato più sofisticato, perdendo in parte la funzione di alimento cardine del menu quotidiano mentre il suo valore e i suoi prezzi sono aumentati.

*Bread in European countries has become more sophisticated, partially losing its function as a mainstay on everyday menus, while its value and prices have increased.*

## ■ AMABILE FREDDO

Gastronoma

1

### Il pane

Il pane è un prodotto alimentare ottenuto dalla fermentazione e dalla cottura in forno di una miscela di acqua e farina cui generalmente sono aggiunti sale e lievito e, non infrequentemente, olio, grassi, noci, olive, uva passa, semi e via dicendo. La farina è normalmente ottenuta dal grano, ma può anche provenire da altri cereali: granoturco, orzo, segale, riso, crusca, avena e così via.

Si tratta quindi di un prodotto dalle mille sfaccettature, che si differenzia sia per gli ingredienti che lo compongono sia per le forme in cui è modellato secondo le esigenze dei luoghi in cui il pane è fabbricato e consumato, le quali mutano anche nel corso del tempo seguendo la continua evoluzione dei gusti e delle esigenze dei consumatori.



Amabile Freddo

Tali variazioni contraddistinguono i diversi paesi e le singole regioni. Anche in Italia esistono centinaia di tipi di pane con caratteristiche profondamente differenti. È pane la tradizionale michetta di farina di grano che ha dominato per decenni il consumo delle regioni settentrionali nel dopoguerra ed è pane l'antico *carasau* sardo, così come sono pane quello insipido caratteristico della Toscana e quello gigantesco e profumato della Puglia. Gli esempi potrebbero essere infiniti.

Con l'evoluzione delle esigenze e del gusto dei consumatori, correlata con la progressione del reddito e della cultura, con una dipendenza sempre maggiore da aspetti dietetici ed estetici, nonché con il progressivo affermarsi di prodotti sempre nuovi che accompagnano il pane, quest'ultimo è diventato più sofisticato, ha perso in parte la fun-

zione di alimento cardine del menu quotidiano, almeno nei Paesi europei, e il suo valore e i suoi prezzi sono aumentati. Oltre a continuare ad essere cibo quotidiano delle classi poco abbienti, è sempre più alimento sofisticato, che valorizza la tavola dei benestanti e di coloro che vogliono essere alla moda.

2

### Cenni alla storia del pane

La storia del pane non è chiara. Le fonti più attendibili dicono che vide la luce nel terzo millennio avanti Cristo nell'Egitto dei faraoni, dove venne scoperta anche la fermentazione. In occasione dell'uscita del popolo ebreo dalla cattività egiziana verso la "terra promessa", nacque il pane *azzimo*, cioè senza lievito, che si preparava rapidamente e che si poteva conservare a lungo.

### Our daily bread

*An essential food and cornerstone in the evolution of nutrition, bread has journeyed through history to reach us, from the Egyptians and the Risorgimento to modern times. Today we eat less of it compared to the first years after the Unification of Italy but what we eat is of higher quality. It is not true that it is fattening if consumed in moderation. In particular wholegrain bread is a good source of carbohydrates for our diet. Bread has often been painted in still life, and Raphael indirectly celebrated it in his La Fornarina portrait. It holds great symbolic value and sacred meaning for Christianity. Qualified research done by experts in the field demonstrates there are more than 150 kinds of bread produced in the various regions of Italy. The following types are found in the Valtellina area: ciambelle, carcent, pagnotta and pan da col.*

Nell'antica Grecia il pane si diffuse molto e a Roma si affermò definitivamente, al punto che venne di fatto considerato un bene di pubblica utilità la cui produzione e il cui consumo furono oggetto di controlli severi.

Anche nell'epoca feudale tali controlli proseguirono e i mulini in cui venivano prodotte le farine furono per anni proprietà dei feudatari, che in pratica ne detenevano il monopolio, con conseguenze economiche e politiche facilmente immaginabili.

La funzione essenziale della produzione e del consumo di pane caratterizzò il mondo occidentale fino ad epoca recentissima e permise ai governi entrate massicce e facili da incassare. Ne è testimonianza la "tassa sul macinato" (cioè sulla farina) ideata da Quintino Sella nella seconda metà dell'Ottocento. La sua impopolarità fu causa della crisi del governo Depretis che l'abolì nel 1884. Altro significativo fattore dell'importanza del consumo di pane è dato dal relativo tesseramento, avvenuto durante la Seconda Guerra mondiale, che ne razionava (si fa così per dire) l'acquisto in un periodo in cui la fame era vera e la società divisa fra coloro che potevano mangiare il pane bianco e coloro che mangiavano pane nero o non ne mangiavano per nulla.

### 3

#### L'essenzialità del pane

Grande è stata l'importanza del pane nella vita dell'uomo e si capisce perché, nei momenti in cui la sua produzione è entrata in crisi, vi sono stati grandi turbamenti politici. La letteratura fornisce in proposito esempi estremamente interessanti.

Già nella Roma dei Papi, quando venne commissionata a Gian Lorenzo Bernini la "Fontana dei quattro fiumi", che ammiriamo ancor oggi, apparvero sui muri della città varie scritte dissenzienti che preoccuparono non poco le autorità in quanto esprimevano il sentimento del popolino, racchiuso nelle seguenti parole: «Noi vole-



Sopra: Lino Berzoini (1893-1971) *Piatti del pane*, 1937 ca., terracotta decorata sottovernice, Manifattura Giuseppe Mazzotti, Albissola Marina; Collezione privata in comodato, M.U.S.A. - "Museo della Ceramica", Savona. A destra: l'antico forno dei monaci cistercensi dell'abbazia di Fontenay (XII secolo), dipartimento della Côte-d'Or, Francia.

mo altro che guglie e fontane: pane volemo, pane, pane, pane».

Va da sé che, in simili casi, il concetto di pane deve essere inteso in senso lato, cioè come sinonimo di mezzo di sostentamento, che peraltro ne conferma l'essenzialità. Questo fatto deve essere attentamente considerato dai lettori di queste note, ai quali lascio la libertà di capire quando nella mia trattazione si parla del pane in senso stretto o come elemento chiave di un concetto alimentare più vasto.

Ecco che l'assalto al forno delle grucce, descritto da Alessandro Manzoni ne *I Promessi Sposi*, è espressione drammatica della reazione del popolo quando ci sono le carestie, i generi alimentari scarseggiano, il loro prezzo aumenta e il pane viene a mancare. Allora possono succedere cose terribili, come quelle descritte da Arnaldo Fusinato nella celebre poesia *L'ultima ora di Venezia* composta nel 1849. Dice il poeta: «Il morbo infuria, il pan ci manca, sul ponte sventola bandiera bianca!», quasi

Top: Lino Berzoini (1893-1971) *Piatti del pane* (Plates of Bread), ca. 1937, terracotta with under-glaze decoration, Manifattura Giuseppe Mazzotti, Albissola Marina; Private collection on an extended loan, M.U.S.A. - "Museo della Ceramica", Savona. Right: the old oven of the Cistercian monks in the Fontenay Abbey (12th century), Department of the Côte-d'Or, France.



che la resa di Venezia fosse dovuta proprio alla fame causata dalla carenza di pane.

E non è un caso che nell'opera *Don Carlo* di Giuseppe Verdi il coro dei boscaioli della foresta di Fontainebleau, con cui l'opera inizia, descriva la loro triste situazione allorché cantano: «L'inverno è lungo! La vita è dura! Il pane è caro!». Così come non è casuale che i membri della corporazione dei fornai, sfilando in mezzo al popolo per raggiungere il luogo dove avrebbero cantato gli aspiranti al titolo di maestri cantori, nel terzo atto dell'opera di Richard Wagner intitolata *I maestri cantori di Norimberga*, cantino in coro: «Fame! Fame! Tremenda sofferenza! Senza il fornaio che dà il pane quotidiano, il mondo intero dovrebbe morire. Cuoci! Cuoci! Cuoci! Ogni giorno al tuo posto! Liberaci dalla fame!».

Ricordo inoltre le vicende di Luigi XVI, re di Francia, nelle quali fu coinvolta anche la consorte Maria Antonietta allorché nel 1775 ci fu una grande sommossa detta «guerra delle farine». Era solo l'inizio di un lungo percorso di crisi che vide, fra la fine del 1787 e l'inizio del 1788, il prezzo del pane salire alle stelle a causa dei cattivi raccolti di grano dovuti a un inverno particolarmente rigido. Scoppiarono allora rivolte in tutta la Francia: le panetterie furono saccheggiate

Pani di vari cereali e semi molto diffusi in Francia.

• *Breads made with various grains and seeds that are very common in France.*



Amabile Freddo

La *baguette*, caratteristico per la sua forma molto allungata e per la sua crosta croccante, è pane d'eccellenza della Francia.

• *The baguette, known for its elongated form and crisp crust, is an outstanding French bread.*

e le truppe, mandate a sedare i tumulti, spararono avventatamente sulla gente. Questa drammatica situazione si ripeté nel 1789, quando una folla armata, composta essenzialmente da donne, marciò su Versailles per chiedere pane al re, che fu costretto a trasferirsi a Parigi dove, insieme alla sua consorte, finì per essere ghigliottinato.

Ciò che più stupisce, ma che conferma il ruolo del pane nella storia dell'umanità, è però constatare che situazioni come quelle appena descritte si riproducono anche ai giorni nostri. Commentando infatti i tumulti che stanno

accadendo in Bielorussia, Svetlana Aleksievic, premio Nobel per la letteratura 2015, li ha definiti «una rivolta per il pane», che vede protagonisti non i giovani, che hanno alimentato tumulti del genere in diversi Paesi negli ultimi anni, bensì gli anziani «senza nulla per vivere» che «non hanno più nulla da perdere».

4

#### Il consumo di pane

L'essenzialità del pane nell'alimentazione dell'uomo è stata massima nel XIX secolo e si è ridotta successivamente. In Italia nel 1861, anno dell'unità del Paese, pare che ciascun italiano mangiasse mediamente quasi un chilo di pane al giorno. Attualmente siamo invece scesi a livelli molto più bassi. Il consumo medio annuo pro capite è infatti passato a circa 55 chili. Se diminuisce il consumo crescono invece la qualità del prodotto e, di conseguenza, il costo medio, anche se in misura minore di quanto ci si potrebbe aspettare. Nel 1861 si spendeva, per un chilo di pane, l'equivalente di 1,7 euro, mentre oggi a Milano si spendono circa 6 euro. La spesa media mensile sarebbe quindi pari a poco meno di 30 euro, rappresentando una quota non fondamentale della spesa complessiva delle famiglie.



Amabile Freddo

I giovani sembrano consumare meno pane dei meno giovani e ne mangiano di più fuori casa. I maschi mangiano più pane delle femmine e il pane bianco classico sta perdendo colpi rispetto a quelli speciali, che rappresentano ormai il 53% del consumo totale di pane nei Paesi dell'Ue, fra i quali i principali consumatori sono (in ordine decrescente) Romania, Bulgaria, Germania e Grecia.

È interessante notare che il 65% del pane consumato nell'Ue è di origine industriale mentre in Italia il pane artigianale domina ancora il mercato, che a livello europeo complessivamente vale circa 73 miliardi di euro l'anno. I panificatori artigiani nell'Ue sono oltre 190.000 mentre quelli di carattere industriale sono circa 2.200.

Anche questo mercato si sta globalizzando e non stupisce constatare che oggi il 25% del pane venduto nei supermercati e nelle mense del Nord e del Centro Italia proviene dalla Romania e da altri Paesi dell'Europa orientale. Si tratta essenzialmente di pane precotto o surgelato.

La causa del calo dei consumi è essenzialmente dovuta, fra l'altro, al fatto che le famiglie sprecano di meno e che il pane è entrato in concorrenza con altri prodotti: taralli, crackers, focacce, grissini e così via. Quanto agli sprechi si nota che il 42% degli italiani mangia il pane del giorno prima, ricorre al congelatore, grattugia il pane, lo dà agli animali o lo riutilizza rafferma per la preparazione di diversi piatti.

Il prezzo del pane, che oggi è libero, varia assai da una città all'altra. Coldiretti fa rilevare, ad esempio, che esso è a Bologna quasi doppio di quello di Napoli.

5

### Salubrità del pane

Fra le cause del calo di consumo del pane vi è anche la diffusione di credenze per le quali esso sarebbe dannoso alla salute e all'estetica, specie perché favorirebbe l'aumento di peso di coloro che lo mangiano. Opinioni in real-

tà poco fondate a meno che – e la cosa vale anche per altri alimenti – non si tratti di consumi esagerati, che sono sempre dannosi alla salute.

Con riferimento specifico ai rapporti fra pane e diete, molti dietologi affermano anzi che, nel quadro di una dieta bilanciata, i carboidrati dovrebbero rappresentare il 45-55% del fabbisogno calorico quotidiano, mentre le proteine e i grassi dovrebbero contribuire rispettivamente per il 15-20% e per il 30%. Il pane può quindi fornire una buona quantità di preziosi carboidrati, mentre il suo ridotto contenuto di proteine e di grassi può essere compensato dal "compagnatico", cioè dagli alimenti che l'accompagnano.

Il pane ha anche un interessante contenuto di vitamine, specie B1, B2, B6 e PP, e di fibre, le quali hanno effetti benefici sul metabolismo quotidiano e sulla prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari.

Va detto poi che la qualità e gli effetti del pane variano molto fra i diversi tipi. Quelli benefici prima ricordati sono, ad esempio, maggiori nel pane integrale che in quello bianco. Anche dal punto di vista calorico la situazione delle due specie è diversa: mentre il pane bianco apporta circa 270-300 calorie per etto, quello integrale arriva a non più di 240.

6

### Il pane nella pittura

Quali che siano le considerazioni sugli aspetti nutrizionali del pane, questo alimento, oltre ad avere sempre avuto una parte di primo piano nell'alimentazione dell'uomo, è stato oggetto di grandissima attenzione da parte di molti pittori, i quali hanno contribuito al rafforzamento della sua immagine.

Non è quindi casuale che il pane, di per sé soggetto pittorico non molto interessante perché non ha una forma caratteristica definita e anche perché, cromaticamente parlando, lascia poca libertà all'artista, ha un posto del tutto particolare nella storia della pittura antica e moderna.

Ne sono testimonianza i numerosi dipinti e bassorilievi egiziani che raffigurano la coltivazione e la macinazione del grano, la preparazione e la cottura del pane e la sua presenza nelle barche con cui i defunti venivano traghettati nell'aldilà. Scene più o meno analoghe si possono trovare anche nei bassorilievi assiri e babilonesi, a testimonianza del fatto che il pane come alimento di massa è nato in Egitto, ma forme primordiali di pane hanno forse origini ancora più lontane, sperdute in quello straordinario crogiolo dello sviluppo dell'umanità che fu la cosiddetta "mezzaluna fertile".

Silvio Consadori (1909-94), *Pane e noci*, collezione privata; una coppia classica di cibi che hanno nutrito varie generazioni.

•  
Silvio Consadori (1909-94), *Pane e noci (Bread and Walnuts)*, private collection; a timeless combination of foods that have nourished various generations.



Amabile Freddo

Qualche millennio più tardi il pane ritorna sulla scena pittorica nella Roma dei Cesari. Particolarmente belli, interessanti e noti sono gli affreschi pompeiani che riproducono la bottega del fornaio, la quale, paradossalmente, non presenta differenze di rilievo rispetto alle panetterie artigianali dei giorni nostri.

Nel Rinascimento e nell'età barocca il pane diventa protagonista soprattutto nelle tele che riproducono nature morte, in cui il cibo si afferma come modello estetico, energia cromatica, varietà ed equilibrio di forme. Le opere di Giacomo Ceruti detto il Pitocchetto, di Giuseppe Recco, di Luis Meléndez e di Carlo Magini sono esempi preclari di quella corrente artistica in cui si inserì anche il grande Pieter Bruegel il Vecchio. Grandi pani figurano in primissimo piano in una delle sue opere più note, riguardante una festa paesana.

Anche nell'Ottocento artisti famosi come Anders Zorn e Gustave Courbet raffigurarono momenti importanti della vita del pane. Nel secolo scorso mi limito a ricordare le tele di Silvio Consadori, in cui questo alimento è spesso associato alle noci, coppia classica di cibi che hanno nutrito varie generazioni.

Il pane ha poi indirettamente ispirato tanti illustri pittori, fra i quali spicca Raffaello Sanzio, autore di un magnifico quadro che la tradizione vuole sia il ritratto di Margherita Luti, sua modella prediletta e figlia di un fornaio romano, da cui il nome di *La fornarina* con il quale il quadro è da secoli indicato.

## 7

### La sacralità del pane

Le più belle e famose rappresentazioni pittoriche del pane riguardano tuttavia il suo posizionamento materiale e spirituale nei dipinti di ispirazione cristiana, in cui si raffigurano scene del "Nuovo Testamento".

Esso ha infatti un ruolo di primissimo piano nel Vangelo, in cui appare molte volte, ad esempio quando Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto e, quando ebbe



Michelangelo Merisi detto Caravaggio (1571-1610), *Cena in Emmaus*, 1606, olio su tela. Pinacoteca di Brera, Milano.

• Michelangelo Merisi, known as Caravaggio (1571-1610), *Supper at Emmaus*, 1606, oil on canvas. Brera Art Gallery, Milan.

fame dopo un lungo digiuno, si sentì dire dal diavolo tentatore: «Se sei figlio di Dio, di che questi sassi diventino pane», invito al quale Gesù rispose: «Non di solo pane vive l'uomo».

«Dacci oggi il nostro pane quotidiano» è poi l'invocazione fondamentale della preghiera che Cristo ha insegnato ai suoi discepoli per rivolgersi a Dio. Dopo aver formulato la preghiera, chiedendo peraltro a questi che cosa avrebbero fatto se a mezzanotte, andando da un amico, gli avessero chiesto di prestare loro «tre pani», li rassicurò affermando che la loro domanda sarebbe stata soddisfatta. «Chiedete e vi sarà dato», disse il Signore, domandandosi, fra l'altro, «quale padre fra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra?».

Le messi con cui si fa il pane e in cui si insinua la zizzania sono protagoniste di alcune delle più celebri parabole. La moltiplicazione dei pani e dei pesci è poi simbolo evidente della sostanzialità di quell'alimento miracoloso che riuscì a sfamare folle intere. L'avvertimento per cui «non è bene prendere il pane dei figli per gettarlo ai cagnolini» è anch'esso importante.

E quando, in giorno di sabato, Gesù passò nei campi di grano e i

discepoli strapparono spighe per mangiare e i farisei gli chiesero se ciò fosse permesso, rispose citando Davide che, quando si trovò nel bisogno ed ebbe fame, entrò nella Casa di Dio e «mangiò i pani dell'offerta». Egli raccomandò poi ai discepoli di andare ad insegnare nei villaggi, prendendo il bastone, ma non «pane, bisaccia e denaro». E in termini allegorici ricordò che «se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo, se invece muore produce molto frutto».

Il ruolo maggiore del pane nel Vangelo è tuttavia quello svolto nell'Ultima Cena, in cui è iniziato un rito che i cristiani celebrano ancora oggi nel sacramento dell'Eucarestia. Nell'Ultima Cena Gesù, mentre i discepoli mangiavano, «prese il pane e, pronunciando la benedizione, lo spezzò e lo diede loro dicendo: prendete e mangiate, questo è il mio corpo». È per questo che il pane è dai cristiani considerato alimento sacro, ricordato nel Vangelo anche dopo la morte del Signore.

Poco dopo la Resurrezione, infatti, Gesù si accomodò in una taverna nel villaggio di Emmaus, a circa sette miglia da Gerusalemme, insieme a due pellegrini che non sapevano chi egli fosse e gli

raccontarono ciò che era straordinariamente accaduto in quei giorni in città. Gesù rimase stupito ed iniziò a parlare loro delle Scritture e, ad un certo momento, «prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro», che a quel punto lo riconobbero.

Non bisogna infine dimenticare che Gesù affermò che «lo sono il pane disceso dal cielo» e «lo sono il pane della vita» ricordando che chi mangia quel pane avrà la vita eterna. È facile capire perché il rapporto fra Gesù e il pane abbia attirato grandemente l'attenzione dei pittori, ai quali veniva chiesto non solo di fare opere illustri, ma anche di farle comprensibili per il popolo, in grandissima parte illetterato e quindi non in grado di leggere le "Sacre Scritture" e che occorreva quindi istruire e informare con l'arte visiva accessibile a tutti.

Due aspetti sacri dominano la scena pittorica, l'Ultima Cena e la Cena di Emmaus, le cui immagini sono scolpite a caratteri d'oro nella storia dell'arte europea. Basti ricordare le *Ultime Cene* di Leonardo da Vinci, di Paolo Caliari detto il Veronese, di Andrea del Castagno e di tantissimi altri pittori italiani e stranieri del tardo Medioevo e soprattutto del Rinascimento e della prima età barocca. Quanto alla *Cena in Emmaus*, il capolavoro che vale per tutti è quello di Michelangelo Merisi detto il Caravaggio, custodito nella Pinacoteca di Brera a Milano.

8

### La letteratura e il pane

Tanti scrittori hanno dimostrato un grande interesse per l'argomento pane, ispiratore di molte opere letterarie. Mi limito a ricordarne tre, figli del nostro Paese.

All'inizio del secolo scorso, Grazia Deledda scrisse un breve racconto intitolato *Il pane*. Narra dell'antica tradizione sarda per la quale il pane era fatto in casa dalle donne. Suscitava un grande fermento in famiglia, ma finiva sempre per alimentare una festa. Il pane del resto non si faceva tutti i giorni e neppure tutte le

settimane perché era un pane biscotto, che aveva a quei tempi il nome di "carta da musica" e che durava mesi senza guastarsi, specialmente nell'inverno.

Padre Enzo Bianchi intitola *Il pane di ieri* un suo recente romanzo. In realtà non si tratta di un romanzo sul pane bensì sulla vita dell'autore, fortemente condizionata dalla sua origine piemontese e contadina e dominata dal significato di un vecchio proverbio delle sue parti in base al quale: «Il pane di ieri è buono domani». Dice in proposito Enzo Bianchi: «Come sempre nella saggezza contadina e popolare, il proverbio affonda le radici in un dato concreto, oggettivo – le grosse pagnotte che venivano conservate per più tempo non si prestavano ad essere mangiate fresche, ma davano il meglio del loro gusto un paio di giorni dopo essere uscite dal forno – per poi fornire un insegnamento più vasto: il nutrimento solido che ci viene dal passato è buono anche per il futuro e i principi sostanziali che hanno alimentato l'esistenza di chi ci ha preceduto sono in grado di sostenere anche noi e di darci vita, gioia, serena condivisione nel nostro stare al mondo accanto a quanti amiamo».

Voglio infine ricordare Ignazio Silone, grandissimo scrittore il cui spirito è stato tormentato come non mai nel passaggio dal "credo" comunista alla fede in Cristo. I suoi scritti sono dominati da que-

sto tormento e riguardano spesso gente e luoghi della Marsica, una regione che egli conosceva bene in quanto abruzzese. Il suo romanzo intitolato *Vino e pane* è un vero capolavoro e vede nel pane, associato al vino (guarda caso binomio cristiano che va al di là dei problemi quotidiani dei "cafoni" descritti da Silone), un elemento cruciale nella vita della gente. Scrive Silone: «Il pane è fatto da molti chicchi di grano» disse Pietro. «Perciò esso significa unità. Il vino è fatto di molti acini d'uva, e anch'esso significa unità. Unità di cose simili, uguali, utili. Quindi anche verità e fraternità, sono cose che stanno bene insieme». «Il pane e il vino della comunione» disse un vecchio. «Il grano e l'uva calpestati. Il corpo e il sangue». «Per fare il pane ci vogliono nove mesi» disse il vecchio Murica. «Nove mesi?» domandò la madre. «A novembre il grano è seminato, a luglio mietuto e trebbiato». Il vecchio contò i mesi: «Novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno, luglio. Fanno giusto nove mesi. Per maturare l'uva ci vogliono anche nove mesi, da marzo a novembre». Egli contò i mesi: «Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre e novembre. Anch'essi fanno nove mesi». «Nove mesi?» domandò la madre. Essa non vi aveva mai riflettuto. «Lo stesso tempo che ci vuole per fare un uomo».

La panetteria di Michele Carpinone in Milano.

● Michele Carpinone's bakery in Milan.



Anabile Freddo

## Il pane e la vita dell'uomo

Nessuno può negare che il pane ha sostenuto l'umanità nell'arco dei millenni e vi è ancora ben presente spiritualmente e materialmente, nella buona e nella cattiva sorte degli esseri umani. I proverbi e i detti popolari riflettono perfettamente questi aspetti della vita dell'uomo, che quando lo merita viene definito «buono come il pane», ma quando è cattivo viene ridotto a «pane e acqua». La privazione del pane è del resto sempre stata motivo di penitenza. San Benedetto, nella sua Regola, stabilì esattamente quanto pane doveva mangiare ogni monaco. Già nel sesto secolo, nella cosiddetta "Regola del Maestro", veniva proibito ai monaci di buttare le briciole.

La tradizione vuole che il pane si sia sempre tradotto in prodotti specificamente preparati per i più importanti eventi della vita: il fidanzamento, il matrimonio, la nascita, il compleanno e la morte. La tradizione varia ovviamente da un luogo a un altro anche nell'ambito dello stesso Paese, riflettendo le specificità locali e la cultura che le contraddistinguono.

In alcuni Paesi i pani utilizzati in occasione dei fidanzamenti e delle dichiarazioni d'amore contengono zucchero (simbolo di dolcezza) e uova (simbolo di felice fertilità). Tipici di molte località europee sono i cosiddetti panpepati che spesso si presentano in forma di cuore.

In alcune regioni europee l'usanza vuole che nelle cerimonie nuziali, in cui si prega per proteggere le giovani spose dai malefici e per augurare prosperità e felicità agli sposi, si usino ancora pani sui quali poggiano lunghi steli che ostentano un fiore e una colomba. Vegetazione e uccelli sono simbolo di fertilità, mentre i lunghi steli floreali rappresentano gli alberi che uniscono il Cielo alla terra e permettono alle grazie celesti di scendere sugli uomini. La colomba, simbolo dello Spirito Santo, porta agli sposi la benedizione del Cielo.

In passato il pane, segno di vita, poteva essere appositamente



Amabile Freddo

prodotto in occasione delle nascite. Anche in alcune regioni italiane, durante la cosiddetta "quarantena", le puerpere avevano diritto al pane bianco che era considerato pane di lusso con effetti benefici per la salute. A metà della quarantena, inoltre, le giovani madri si recavano in chiesa e distribuivano il pane della purificazione.

Per i compleanni è ancora diffuso, specie nell'Europa settentrionale, l'utilizzo del panpepato forgiato in forme particolari che variano da luogo a luogo. Nelle campagne francesi si preparano invece pagnotte di pane lievitato con figure di pasta dura rappresentanti spighe di grano o grappoli d'uva associati al nome della persona festeggiata.

Speciali pani sono infine usati in molti luoghi per accompagnare i defunti nel loro viaggio verso l'aldilà. La tradizione degli antichi Egizi è ancora seguita in diversi Paesi. Anche da noi, del resto, il pane "dei morti" veniva distribuito dopo le cerimonie funebri e mangiato in occasione delle sepolture durante le quali pezzi di pane erano spesso sotterrati insieme alle bare. La distribuzione del pane avveniva in diverse parti d'Italia anche in occasione delle messe celebrate in memoria dei defunti.

## 10

### I pani degli italiani

Questo mondo del pane è estremamente vario, ma si va tuttavia omogeneizzando con il passare del tempo e con la progressiva scomparsa delle tradizioni, che sono state per secoli uno dei punti di forza delle singole comunità.

Una curiosa e appetitosa "corona" di pani del forno di Michele.

• *A curious and appetizing "crown" of breads from Michele's oven.*

Oggi più che le tradizioni contano le esigenze e le preferenze spicciolate dei consumatori, i cui gusti si appiattiscono sempre più. La varietà di pani che caratterizza ancora il nostro Paese è dovuta più ai problemi di marketing dei produttori che al desiderio di venire incontro a specificità che non esistono più o si sono molto attenuate. Si può osservare che il fenomeno è strettamente correlato al livello di sviluppo economico e sociale delle singole regioni.

La situazione del nostro Paese si può considerare in un certo senso esasperata poiché abbiamo un numero eccezionale di tipi di pane, retaggio dei campanili cui siamo rimasti legati e del fatto che le caratteristiche del pane di ciascuno di questi ultimi devono necessariamente differenziarsi le une dalle altre. Ulteriore causa del fenomeno è la grande eterogeneità climatica dell'Italia con le conseguenti differenziazioni alimentari, di cui quella riguardante il pane è una delle più evidenti.

Un recente manuale di *Slow food*, che analizza le sorti del pane in quasi cinquanta Paesi fra cui il nostro, riferisce di oltre 150 tipi di pane prodotti nelle varie regioni italiane. In una guida del "Touring Club Italiano" dedicata al pane e alla pizza si fa un elenco dei pani e dei prodotti ad esso assimilabili e che, rispetto al pane, possono essere concorrenti mirando a soddisfare bisogni alimentari simili. Ebbene, tale elenco ne comprende quasi 250 tipi.

## 11

### I pani tipici della Valtellina

La Valtellina è una regione situata al centro delle Alpi, le cui caratteristiche sociali ed economiche mantengono il consumo di pane a livelli relativamente alti. In particolare, le condizioni storiche e attuali delle produzioni agricole e della filiera agro-alimentare fanno sì che alcuni pani siano del tutto tipici, come ad esempio quelli di segale, cereale che si adatta molto bene alle condizioni climatiche della valle. Un po' per tradizione e un po'

per necessità, tale pane era un tempo preparato con una bassa percentuale di farina bianca, la quale oggi vi è molto più presente. Fra le varie forme dei pani di segale valtellinesi le più tipiche sono le cosiddette “ciambelle”, il cui aspetto e il cui nome risalgono all’usanza dei venditori di infilarle sul braccio quando andavano al mercato. Il pane di segale è disponibile anche in versione biscottata, che consente di conservarlo per più di un anno.

A Livigno fu a lungo tipico il cosiddetto *carcent*, antico pane di mistura preparato con una purea di rape bianche lesse e contraddistinto da un sapore amarognolo che lo rendeva particolarmente adatto ad accompagnare gli aromatici formaggi d’alpeggio.

Il pane di grano saraceno, detto anche *pagnotta* – anch’esso caratteristico della valle – era consumato prevalentemente d’inverno e conteneva farina di grano saraceno in dose doppia rispetto a quella di grano tenero, acqua, sale e lievito naturale.

Sempre a Livigno si faceva un pane chiamato *pan da col* il cui impasto comprendeva una parte di colostro, latte derivante dalla mungitura delle vacche subito dopo il parto. Oggi esso è praticamente irreperibile.

Il panorama delle Orobie che si gode dal forno della frazione di Berola, a Ponte in Valtellina (So).

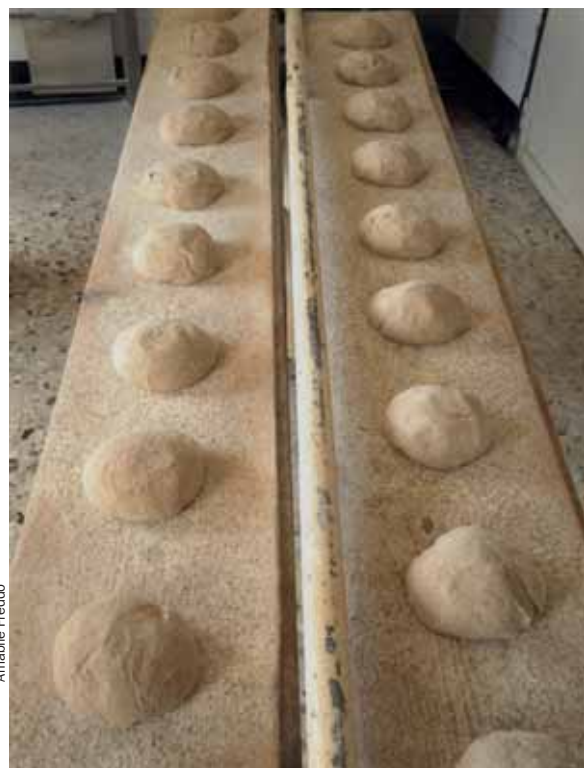
● *A panorama of the Bergamo Alps as seen from the bakery in Berola community in Ponte in Valtellina (So).*



Amabile Freddo

La lievitazione dei pani di segale nel forno di Berola.

● *Leavening of rye bread in the Berola bakery.*




Amabile Freddo

La tradizione del pane in Valtellina e in Valchiavenna è antica e particolare. Mantenerla in vita non è facile, ma neppure impossibile e non riguarda solo i tipi di pane che vi vengono prodotti, ma anche i relativi modi di produzione. Interessanti, in proposito, sono alcuni antichi forni a legna, tipici in verità di tutte le zone alpine, in cui il pane è prodotto come si faceva un tempo. Fra questi ricordo quello di Cleto Della Valle, sito nella frazione Berola di Ponte in Valtellina. Il signor Cleto impasta una farina di segale di sua produzione, la fa lievitare nel suo laboratorio e la inforna. Il calore del fuoco di legna, che dà al forno la temperatura di circa 200/250°, produce un pane tondo, dal forte sapore, che dura diversi giorni. In quel forno si cuociono anche grissini di segale, focacce straordinarie, alcuni dolcini squisiti e dei *panun* che possono essere considerati gli antenati delle *bisciole*, il più noto dolce valtellinese, prodotto ormai quasi esclusivamente su scala industriale e consumato anche al di fuori della valle.

Il forno di Berola è situato in un locale affacciato su un ballatoio da cui si gode una vista incantevo-

le, nella quale i grigi tetti di pietra, che splendono quasi fossero d’argento e che danno al paesaggio un’omogeneità straordinaria, sono sormontati dal verde delle pendici che si perdono nella neve delle montagne che si stagliano sullo sfondo. Ho visitato tale forno in un pomeriggio di aprile impreziosito da un sole cocente e da un cielo di un azzurro accecante.

Il binomio pane/Valtellina è veramente bello e vale la pena di gustarlo come merita. 

#### Bibliografia

- Bernard DUPAIGNE, *Il pane*, ed. Studio editoriale, Bergamo, 1987.
- Attilio GIANOLI e Eugenio PIFFERI, *Il pane, Notiziario della Banca Popolare di Sondrio*, dicembre 1999.
- Davide PAOLINI, *Il pane dalla A alla Z*, ed. Rizzoli, Milano, 2003.
- Atlante del pane in Sicilia*, ed. Consorzio Gian Pietro Ballatore, Palermo, 2004.
- Touring Club Italiano, *Pane e pizza*, ed. T.C.I., Milano, 2004.
- Pani, tradizioni e prospettive della panificazione in Sardegna*, ed. Banco di Sardegna, Sassari, 2005.
- Di pane in pane. La buona tradizione*, a cura di Paolo MASSOBRIO, ed. Banco Popolare Verona, 2013.
- Il mondo del pane*, ed. Slow Food, Bra, 2016.