



Il Pane

*la Vita e
l'Arte*

A cura di
Gerardo Piras e Barbara Pani

Il *Pane*
la *Vita* e
l'*Arte*

A cura di Gerardo Piras e
Barbara Pani

Finito di stampare
nel mese di
Maggio 2010

I quattro elementi della vita



Fuoco



Terra



Aria



Acqua

Le fotografie presenti nel libro sono state realizzate da Barbara Pani.

INTRODUZIONE

"Finché sono stata signorina, mi è toccato di fare il pane in casa. Questo voleva nostra madre, e questo bisognava fare: non per economia, che grazie a Dio allora si era ricchi, più ricchi di quanto si credeva, ma per tradizione domestica: e le tradizioni domestiche erano, in casa nostra, religione e legge. Dura legge, quella di doversi alzare prima dell'alba, quando il sonno giovanile ci tiene stretti stretti nelle sue braccia di velluto e non vuole assolutamente abbandonarci!"

Questo scriveva *Grazia Deledda* ne "Il pane (Il dono di Natale)" del 1930, per sottolineare l'importanza della tradizione del "fare il pane in casa" nella cultura sarda dell'epoca. Oggi, dopo un periodo in cui troppa importanza si è data alle innovazioni tecnologiche e al pane industriale, si torna a scoprire il lievito naturale, "la pasta che gonfia", la cottura nel forno a legna tradizionale: il pane.

Questo libro vuole essere un modo per riscoprire, salvare, salvaguardare i valori e le tradizioni millenarie della nostra cultura.

Gerardo Piras
Barbara Pani

Mellus trigu arau che trigu papau

E' meglio investire per il futuro che non consumare ciò che si è conservato.

S'anta de su forru ddi parit unu altari

È il detto dei creduloni che si meravigliano per qualsiasi cosa.

Su civraxiu fait su piu brundu e s'ogu braxiu

Il pane nero fa diventare i capelli biondi e gli occhi azzurri.

Brennau nd'at biu scovas de forru!

Si dice di persona che ha avuto molte esperienze.

Tenni pani in bertula

Chi ha pane nel sacco non ha problemi per sfamarsi.

No papisti pani callenti ca ti benit dolori de brenti!

Non mangiare il pane caldo perché ti viene mal di pancia!

Chi non ha grano non può fare la farina

No est farra de fai ostias

E' un poco di buono.

At pappau pani de setti forrus

Ne ha fatto e visto di tutti i colori.

Pani e casu, binu a rasu

Si dice di chi mangia pane, formaggio e beve vino in quantità.

Pani pappau, pani scaresciu

Si dice di chi si dimentica presto del bene ricevuto.

Chini non podit messai, spigat

Ciascuno fa quel che può.

Tocat a bentulai candu tirat su bentu

Cogli l'attimo; carpe diem.

A bolli coi prima de impastai

È proprio di chi pretende l'impossibile e non lascia alle cose il tempo necessario.

Bucca de forru

Sta ad indicare una persona che non riesce a tenere per sé ciò che le è stato raccontato, nonostante la raccomandazione a tenere la bocca chiusa.

Chini no seminat, no arregolit

Chi non semina non raccoglie.

IL PANE NELL'ANTICHITÀ

Da sempre il pane, dal latino "panis", è l'alimento principale dell'uomo. Fin dall'antichità è stato prodotto con diversi tipi di cereali e tuttora, nei diversi paesi del mondo, viene lavorato secondo le tradizioni del luogo. I libri di storia lo fanno risalire al Neolitico e all'Età del Bronzo, si parla quindi di qualche migliaio di anni prima di Cristo.

Pare che siano stati gli Egizi nel 3500 a.C. a scoprire gli effetti magici della fermentazione osservando un pezzo di pasta fatto con farina e acqua e dimenticato in una ciotola di terracotta. Quel pezzo di pasta è aumentato di volume tanto da fuoriuscire dai bordi e, cotto nel forno, si è trasformato in un pane più appetibile del precedente. Presso gli Egizi l'impastatura della farina veniva eseguita con le mani stando ginocchioni ma soprattutto con i piedi in grandi giare. Le prime gallette si dovevano mangiare calde perché una volta raffreddate erano troppo dure per essere masticate. La storia dice che gli Egizi cuocevano il pane in piccoli forni a forma di cupola, costruiti con mattoni di argilla, che raggiungevano e conservavano un'alta temperatura.

Gli Ebrei invece, mangiavano un pane semplice, non lievitato, piccolo e rotondo, tanto piccolo che un uomo per

sfamarsi doveva mangiarne almeno tre. Essi rifiutavano il lievito perché era causa di acidità e di fermentazione, utilizzavano invece il sale nella panificazione perché era un elemento purificatore, capace di conservare i cibi. Quasi tutte le famiglie possedevano il proprio forno, ma vi erano anche famiglie che avevano il forno in comune.

I Greci appresero l'arte della fabbricazione del pane dagli Egizi. Pur dovendo importare i cereali e quindi il frumento, i Greci divennero ottimi panificatori. Inizialmente il pane era un disco piatto a base di orzo che mangiavano i poveri, successivamente divenne un cibo vario fatto con differenti cereali, con diverse modalità di cottura e con differenti ingredienti. I Greci infatti insaporivano il pane con l'olio, lo ammorbidivano con il latte e lo aromatizzavano con le erbe. Si dice producessero ben 72 tipi di pane diversi. Per secoli furono le donne a preparare il pane e a cuocerlo sotto la cenere, sulla brace, tra due ferri, sotto una campana di terracotta (clibano). Solo verso l'epoca di Pericle (V secolo a.C.) furono gli uomini a occuparsi della preparazione del pane. I fornai greci furono i primi a lavorare il pane di notte in modo che la gente al mattino lo trovasse cotto, fresco e croccante.

Alla base dell'alimentazione dei Romani vi era il farro, dalla cui radice *far* è derivato il vocabolo farina. Inizialmente veniva macinato a mano usando due pietre, la mola ruotante fu scoperta più tardi e fu azionata prima dagli schiavi e poi da asini e muli. In un primo tempo i Romani si accontentavano di consumare i chicchi del farro abbrustoliti o anche lessati e magari ridotti in poltiglia ottenendo così la *puls* (polenta) da consumare condita con olio e arricchita con cicoria, lattuga e ortica. Il pane vero e proprio arrivò a Roma più tardi (IV sec a.C.) con la conquista della Grecia. I Romani impararono così ad apprezzare il pane di frumento e

Sa sarretta

Rotella dentellata fatta con una moneta sostenuta da un manico di ferro o di rame. Serve per intagliare *su coccoi*.

Su pintapani

Attrezzo di ferro molto sottile con la punta appiattita. Usato per fare particolari tagli nei pani.

Is tiallas

Tovaglie di cotone e di orbace utilizzate per coprire la pasta durante la lievitazione e il pane dopo la cottura.



DICIUS SUL PANE

Saludi e trigu

Ti auguro di star bene e di avere sempre da mangiare.

Trigu de un annu, farra de unu mesi e pani de una di

Grano di un anno, farina di un mese e pane di un giorno; riferito alla panificazione tradizionale.

Chi no tenit trigu no podit fai farra

Simile a *su canisteddu* ma più piccolo, si utilizza per *apallinai sa simbula*; la donna con un movimento rotatorio faceva convergere al centro *de su pallini* i tritelli che venivano prima raccolti e poi scartati. Alla fine si raffinava la semola con *su cioliriu impannau*.

Su scedazzadori

Strumento in legno che serviva come piano di lavoro dei setacci.

Sa scivedda

Recipiente di terracotta, a forma troncoconica, adoperato per impastare.

Sa palia de forru

Lunga pala di legno usata per infornare e sfornare il pane. Formata da una parte piatta su cui si poggia il pane e da un manico.

Is scovas de forru

Scope usate *po mundai su forru*. Sono formate da un lungo bastone al quale viene legata la scopa, fatta di *murdegu*, *moddizzi* oppure di erbe quali *feurredda* e *nabredda*.

Sa macchina de ciuexi

Agevolatrice degli impasti dotata di rullo dentato in legno posizionato trasversalmente al tavolo di lavoro, era azionata a mano con leve o ruote. Le moderne a motore sono chiamate "tipo Samugheo".

Sa turra

Mestolo di legno che serve per prendere la farina.

Is ferrus

Piccole forbici con le quali si decora *su coccoi*.

divennero abili fornai. Il pane si divideva in tre qualità principali: il pane nero di farina setacciata rada che veniva consumato principalmente dai poveri; il pane bianco (*panis secundarius*) che era migliore del precedente, più bianco ma non finissimo e il pane bianco di lusso (*panis candidus*) fatto con farina finissima che veniva consumato dai ricchi. Inoltre i Romani allestirono forni pubblici per la vendita del pane a Roma e nelle città limitrofe.

Nel Medioevo il pane non subì trasformazioni di rilievo, anzi spesso trovare farina e pane era molto difficile perchè i raccolti erano insufficienti e imperversavano carestie ed epidemie. Il pane bianco di frumento era ad esclusivo uso e consumo dei Signori, mentre le persone meno abbienti utilizzavano, per i loro pani, cereali meno pregiati come l'orzo e la segale.

Il Rinascimento porta un generale miglioramento alla lavorazione del pane, in questo periodo venne introdotto anche il lievito di birra. Nei banchetti dei Signori, famosissimi quelli fiorentini dei Medici, il pane non mancava mai così come era sempre presente nei pasti frugali delle famiglie contadine e nei pasti che si consumavano nelle botteghe degli artisti quali quelle di Leonardo da Vinci e Michelangelo.

Da allora migliorarono le tecniche di lavorazione e produzione fino ad arrivare ai giorni nostri.

In Sardegna la produzione del pane e l'uso del forno si fanno risalire all'epoca nuragica. Gli scavi archeologici dimostrano che già nel periodo nuragico i nostri antenati cuocevano il pane nel forno a legna che non era rialzato dal suolo come quello attuale ma era posizionato all'altezza del pavimento. In Sardegna la coltivazione del grano ha da sempre avuto un ruolo fondamentale essendo il suo territorio adatto alla sua coltura, tanto che i Romani consideravano la Sardegna uno dei granai di Roma.

Oggi, dopo un periodo di decadimento avvenuto negli anni sessanta, si assiste a una rivalutazione del pane, sia di quello industriale prodotto nei panifici ma anche e soprattutto di quello fatto in casa.

ALLA RISCOPERTA DEL PANE



Nel dizionario della lingua italiana alla voce *pane* si legge la seguente definizione:

alimento costituito da un impasto di acqua e di farina, lievitato e condito con sale o altri ingredienti e cotto al forno in forme diverse.

Con una semplice definizione come questa non è possibile distinguere il pane tipico sardo dal pane comune e commerciale.

Come si distingue il pane tipico sardo da quello comune visto che gli ingredienti sono apparentemente gli stessi?

Per poter essere definito tipico sardo, il pane deve avere i seguenti requisiti:

- LUOGO
dev'essere realizzato in Sardegna

Sa crobi

Canestro di fieno e giunco, a forma troncoconica, utilizzato per riporre il grano e gli sfarinati.

Is sacchettas

Piccoli sacchi di tela bianca usati per contenere gli sfarinati.

Su canisteddu

Grande canestro a fondo piatto di fieno e giunco di forma circolare, abbellito con dei fiocchi di stoffa colorata. Viene usato per riporre i pezzi di pane per la lievitazione e i pani appena sfornati.

Su cioliriu

Di forma circolare, è formato da dei sottili giunchi legati tra loro. Serve per eliminare dal grano le impurità.

Is sedazzus

Hanno forma circolare, ne esistono di diversi tipi differenziati tra loro da *sa nappa* più o meno fitta. Su *sedazzu grussu* serve per separare la crusca dal resto dello sfarinato. Con *su mesaneddu* si opera una selezione della crusca fine (cruschelli) e dei tritelli. Su *sedazzu fini de seda o marineri* permette di separare il fior di farina.

Le donne riuscivano a creare delle melodie intonando canti con il semplice tocco ritmato dei due legni del setaccio e del supporto.

Su pallini



SU STREXIU DE FENU



➤ NOME

deve avere un nome sardo: "civraxiu", "coccoi", "ladixeddas de gerda", "pani nieddu o civraxeddu", "pani carasau", "pistoccu", "moddizzosu"

➤ INGREDIENTI

Sfarinati di grano duro "su trigu" o sfarinati d'orzo "s'orgiu", acqua, lievito naturale e sale.

Quali sono gli sfarinati del grano duro?

Sono tutte le farine che si ottengono dalla macinazione e setacciatura del grano duro. Dalla prima macinazione del grano si ottiene la farina integrale che in sardo si chiama "sa farra", quindi la farina integrale è il risultato del chicco frantumato, macinato. Da essa, con l'utilizzo di diversi strumenti quali "is sedazzus", si separano la crusca (su poddini) e il fior di farina (su sceti). Attraverso un terzo passaggio "spallinai" si separa la semola che può essere grossa e fine (sa simbula) dai tritelli (su civraxeddu). La semola può essere ulteriormente raffinata setacciandola con su "cioliriu impannau". Quindi dal grano duro si ottengono questi prodotti principali:

semola = la parte pregiata del grano, l'interno del chicco;

fior di farina = la "pelle" del chicco;

crusca = l'involucro del chicco;

tritelli = le parti nere, grossolane del chicco.



Quando il grano è di ottima qualità?

Quando il chicco è gonfio. Esso deve avere un colore giallo ambrato uniforme e in questo caso avrà un'ottima resa in semola. Se il chicco è chiazzato di bianco (bianconato) rende meglio in fior di farina. Spezzandolo fra i denti deve essere duro e vetroso, "zaccarrada".

Prima di macinare il grano è necessario lavarlo. Perché?

Per togliere le impurità e la polvere, ma soprattutto perché il chicco inumidito e asciugato accuratamente all'ombra (*depit torrai a sonai*) ha una resa maggiore in semola e fior di farina.

Perché esistono tanti tipi di pane?

La donna, nel tempo, ha creato per ogni circostanza della vita diversi tipi di pane: "su coccoi" di colore chiaro e decorato per le feste; "su civraxiu" grossa pagnotta con molta mollica per tutti i giorni; "su pani nieddu" di colore scuro con molta mollica per le famiglie meno abbienti e per la servitù. Inoltre, per gli animali da cortile, utilizzando la crusca ha creato "sa coxina" per le galline e "is cuccus" per i cani.

Questi tipi di pane appartengono alla categoria dei pani tipici, ma in casa noi usiamo anche altri tipi di farina come quella tipo 0 e la farina 00 che non sono però ingredienti tipici della tradizione sarda.

Perché l'utilizzo della farina tipo 00 non appartiene alla tradizione sarda?

La farina tipo 0, la farina 00 e il granito sono sfarinati ottenuti dalla macinazione e setacciatura del grano o frumento tenero. In Sardegna non è tradizione coltivarlo, infatti non esistono nella

Donigala. La tradizione vuole che venisse preparata in occasione de "Sa Festa de is Bagadius", festa che probabilmente risale al Neolitico, abolita dalla Chiesa nel 1952. Ancora oggi viene portata in processione per la Sagra del Redentore a Nuoro e per la Sfilata di Sant'Efisio a Cagliari.

La leggenda popolare narra che una donna aveva visto l'immagine della Vergine Addolorata sul letto della figlia morente e aveva promesso che se la Madonna le avesse concesso la grazia di far guarire la figlia Le avrebbe dato in dono ogni anno una giovenca e una croce fatta di pane. Questo fino alla fine dei suoi giorni e dopo di lei i suoi eredi.

Per la sua costruzione viene utilizzata una base di legno a forma di croce, le cui estremità vengono rinforzate con dei listelli che vanno a formare una losanga. Gli anziani ricordano che anticamente la croce era costituita da canne fresche. La base viene foderata con fazzoletti di stoffa bianca ricamata. Al centro della croce è posizionato il pane più grande di forma circolare, "s'angùll", sul quale vengono poggiate altre parti di pane di forma più piccola. La base è attornata da una fascia che la decora come fosse un pizzo, al centro sono collocati sei pillonis, tre bianchi e tre gialli; quattro melas, due bianche e due gialle; due mazzi di gravellus, due manus, una cadena, una cannuga e due lazus.



I bracci della croce vengono decorati con otto crabiolus, otto cuaddus, quattro pipias, quattro arregulas a forma di croce greca di

probabile origine bizantina; nove coccois de pizzus.

Il pane utilizzato per costruire la croce pesa dai 20 ai 30 chili ed è preparato esclusivamente di semola e della più fine.



più o meno segretamente in quanto avversato dai preti perchè ritenuto un rito pagano, ma ciò non impediva alla quasi totalità della popolazione, all'occorrenza, di farvi ricorso.

Ci sono diversi modi per eliminare il malocchio, il più diffuso consiste nel *abrebai s'acqua*. La persona colpita dal malocchio assiste al rito seduta o in piedi volgendo le spalle al caminetto. La donna prendeva un bicchiere d'acqua in cui metteva una manciata di chicchi di grano e un po' di sale grosso; faceva cadere in sequenza i chicchi di grano nell'acqua recitando sotto voce *is brebus* - le invocazioni e osservando nel contempo cosa accadeva quando essi entravano in contatto con l'acqua.

Se la persona era *pigàda de ogu* il chicco di grano si sollevava verticalmente, si formavano delle bollicine sulla sua superficie e si metteva a girare. Se il malocchio era molto forte le bollicine "*zaccànta*" - scoppiavano. In questo caso la donna ripeteva le sue invocazioni facendo bere l'acqua *abrebada* al suo paziente poiché è per mezzo di essa che il maleficio poteva essere scacciato.

Nel caso in cui la guarigione non fosse avvenuta si ripeteva il rito. È importante sottolineare gli elementi di cui la medicina tradizionale si serve per la diagnosi e la cura che sono gli stessi quattro elementi fondamentali che danno vita al pane: grano-acqua-sale-fuoco.

LA CROCE DEL

È una delle più d'arte di Sardegna.

Unica nel suo della tradizione



PANE

suggestive forme panificazione in

genere è tipica di Siurgus

parlata locale termini in sardo che indicano questo tipo di grano e gli sfarinati che da esso si ottengono.

LA PASTA CHE GONFIA

Cos'è la lievitazione?

È la fermentazione ed il rigonfiamento della pasta. I responsabili di questo fenomeno sono dei microrganismi, lieviti e batteri appartenenti alla famiglia dei *Saccaromyces Cerevisiae*, che non fanno altro che mangiare la farina e produrre gas (anidride carbonica e alcool). Esistono tanti tipi di microrganismi, alcuni sono specializzati nella produzione di gas, altri nella produzione di profumi ed aromi particolari, altri ancora nella produzione di sapori e gusti.

Per poter realizzare un buon pane i microrganismi hanno però bisogno di particolari condizioni quali temperature, umidità, acidità, tempi di lavoro e di riposo.

Per comodità questi diversi tipi di microrganismi per la panificazione li chiameremo semplicemente lievito.

Quanti tipi di lievito esistono?

Esistono diversi tipi di lievito, il lievito di birra, il lievito chimico e il lievito naturale a pasta acida.

Lievito di birra

Detto di birra perchè ottenuto dai sottoprodotti della lavorazione e produzione della birra. Il lievito di birra si commercializza in panetti da 25 grammi per uso domestico, si presenta compresso, di colore grigio e avvolto in carta stagna; è un concentrato di miliardi di lieviti specializzati nella produzione di gas, si deteriora con grande facilità e va quindi conservato in frigorifero. E' un'ottima scoperta perchè ha permesso di ottenere pani soffici e voluminosi in poco tempo. Si dice sia stata Maria de' Medici per prima a far utilizzare questo tipo di lievito per la produzione del pane. Il lievito di birra dà pane saporito se usato in maniera giusta e corretta ma non è tipico della tradizione sarda.

Lievito chimico

Agente lievitante ottenuto chimicamente in laboratorio. E' composto comunemente da una combinazione di un carbonato (bicarbonato di sodio) ed un acido (acido tartarico), che ha la caratteristica di produrre anidride carbonica quando è sottoposto a calore e viene usato per far aumentare di volume la pasta per pane, pizza o gli impasti per torte. A differenza del lievito di birra, il lievito chimico non influenza il sapore del prodotto poiché non viene rilasciata nessuna sostanza o componente aromatica.

Commercializzato in bustine di carta del peso di circa 15 grammi, si presenta in polvere di colore chiaro solitamente aromatizzato. Non è tipico della tradizione sarda.

Lievito naturale a pasta acida (framentu)

E' tipico della tradizione sarda.

Naturale perchè ottenuto dalla lievitazione di microrganismi presenti naturalmente nell'aria, nell'acqua e nelle farine. E' formato da batteri lattici e lieviti appartenenti alla specie

piatto che conteneva grano, sale e petali di rose. Gettava una manciata di questi prodotti sugli sposi facendo un segno di croce nell'aria, buttava poi il piatto per terra in maniera che si rompesse in segno di buon augurio.

La croce disegnata nell'aria davanti agli sposi non è la croce di origine cristiana come si potrebbe pensare, bensì una croce greca dalle origini arcaiche.

Sa gruxi

Composta da quattro lati uguali, la croce greca rappresenta i quattro elementi della vita: terra, aria, acqua e fuoco che sono gli stessi quattro elementi utilizzati per fare il pane.

Quattro sono le fasi della vita: nascita, giovinezza, vecchiaia e morte; quattro le stagioni, quattro sono i punti cardinali, quattro i venti principali.

Con questa croce la donna benediceva le farine, incideva l'impasto per controllare il grado di levitazione e benediceva il forno prima di cuocere il pane.

Sa mexina de s'ogu pigau



Ogni paese della Sardegna aveva almeno una donna che praticava "sa mexina de s'ogu pigau", un antico rimedio della "medicina" popolare. Esso veniva praticato

Oltre a questi esistono riti pagani legati al grano, elemento questo che rappresenta l'abbondanza, l'alimentazione e la vita. Sono *su nenniri*, *s'arazia*, *sa gruxi*, *sa mexina de s'ogu pigau*.

Su nenniri



L'usanza de *su nenniri* è stata introdotta in Sardegna dai Fenici in onore della dea Astarte chiamata anche Ninni. Ad essa si attribuiva il potere di fecondare ma anche di far morire e poi risorgere la natura.

Qualche settimana prima di Pasqua si metteva una manciata di grano in un contenitore di terracotta. Il grano veniva inumidito e lasciato al buio per fargli assumere quel caratteristico colore giallognolo. Una volta germogliato veniva esposto all'aria e ornato con nastri e fiori, in genere primule e anemoni.

S'arazia



Nel giorno del loro matrimonio i novelli sposi ricevevano il rito della grazia come buon auspicio.

Era una donna sposata ad officiare questo rituale tenendo tra le mani un

"*Saccaromyces Cerevisiae*" e provoca una fermentazione acido lattica alcolica. Le caratteristiche di questo lievito sono l'odore e il sapore acidulo, il colore bianco sia all'interno che all'esterno, la consistenza morbida e spugnosa. E' detto "a pasta acida" perché ha un pH di 4,5 circa, quindi acido e questa caratteristica è chiaramente percepibile con l'olfatto e con il gusto.

Questa lievitazione è detta anche "a pasta da riporto" perché si conserva un pezzo di pasta non cotta della precedente panificazione a forma di pagnotta con incisa sopra la croce. Con particolari accorgimenti la si riporta alla panificazione successiva.

Il lievito naturale conferisce al pane:

- maggiore acidità in quanto determina una durata e una conservazione più prolungata del pane stesso rallentandone la produzione di muffe;
- maggiore digeribilità perché la fermentazione è simile a quella che avviene nel nostro organismo.

Inoltre la mollica presenta un'alveolatura più omogenea dovuta ad una fermentazione più graduale rispetto al lievito di birra.

In questo tipo di lievito ci sono microrganismi di tanti tipi (lieviti e batteri) che cambiano continuamente a seconda degli ingredienti utilizzati, del luogo di lavoro, delle stagioni e della tecnica e sono sempre in numero molto basso rispetto a quelli del lievito di birra.



Lievito madre



Lievito di birra



Lievito chimico

Il giorno prima di fare il pane prepariamo il lievito. Perché?

Perché la pagnotta di lievito rimasta dall'ultima volta che abbiamo fatto il pane non basta, i microrganismi che contiene sono pochi, stanchi e vecchi. Questo procedimento in sardo si chiama "*tenni su framentu*". Allora occorre *rinfrescare e rinnovare* la pasta con un po' d'acqua e un po' di farina, si lavora il tutto e in questo modo i microrganismi riprendono a "lavorare". Si realizza una quantità ben precisa di lievito madre a seconda della quantità e tipologia di pane che si vuole realizzare e delle condizioni climatiche. Questo procedimento invece non si usa per il lievito di birra perché esso contiene miliardi di microrganismi.

Come si rinfresca il lievito?

Si scioglie in poca acqua tiepida, senza sale, la pagnotta di lievito sino ad ottenere un composto lattiginoso (bianco e liquido), a questo si aggiunge dello sfarinato di grano duro, si amalgama per bene sino a formare una pagnotta che dovrà lievitare in un contenitore lontano da correnti d'aria. Sulla pagnotta si incide una croce in segno di buon auspicio, in realtà serve soprattutto per verificare in ogni momento la crescita dell'impasto senza toccarlo.

Quando è pronto il lievito madre?

Il pane tipo *cocconi* veniva preparato per le feste più significative della vita dell'uomo, in occasione della Pasqua, per la festa del patrono o altri santi venerati, per i matrimoni, per i battesimi, per le cresime e le prime comunioni; diventava pane cerimoniale per eccellenza. Per i matrimoni, in particolare, dalle mani sapienti delle donne venivano plasmati pani bianchi a forma di cuore, di anelli intrecciati (a simboleggiare le fedeli), di cestini, di fiori, di foglie e di uccelli. Il pane doveva essere bianchissimo per simboleggiare la purezza.

Un tempo, per la Domenica delle Palme veniva preparato un particolare tipo di pane a forma di triangolo, veniva portato in campagna dai pastori e appeso nell'ovile insieme all'ulivo benedetto per proteggere il gregge e i campi.

In occasione della Pasqua venivano confezionati dei pani con un uovo incastonato. La presenza dell'uovo nel pane pasquale ha una tradizione millenaria in Sardegna e rappresenta un arcaico significato. Nella nostra cultura l'uovo infatti è simbolo di fertilità, rappresenta la nuova vita proprio come accade in primavera quando tutto si risveglia, sbocciano i fiori e maturano i semi. I pani confezionati per questa occasione assumevano varie forme come quella di una bambolina - *sa pipia* con l'uovo posizionato in corrispondenza del grembo come simbolo di fertilità.

Analoghi funzioni apotropaiche hanno i pani in onore dei santi, per esempio *po Santu Antoni de su fogu* le donne realizzavano particolari pani artistici che venivano poi donati ai fedeli dopo la Messa. Questa tradizione ancora oggi permane in molti paesi della Sardegna. E' tuttora in uso distribuire *su cocconi* alla fine delle messe in suffragio, viene in questa ricorrenza chiamato *su pani de is animas*.

- se si spaccava durante la cottura presagiva la morte di un familiare.

Dopo aver infornato il pane era buona norma mettere il canestro usato per la lievitazione in posizione verticale vicino al forno *ponde-ddu fai pesai mellus*.

Il pane era investito di tutta una serie di norme e di divieti da osservare rigidamente per il buon andamento della casa:

- se cadeva un pezzo di pane per terra questo doveva essere raccolto e baciato;
- non doveva essere posto capovolto sulla tavola;
- il venerdì non poteva essere tagliato col coltello ma doveva semplicemente essere spezzato con le mani.

Anche il lievito come il pane aveva una sua dimensione magico religiosa; il fatto stesso che aumentasse la sua massa e che facesse crescere l'impasto del pane dopo esservi stato incorporato aveva qualcosa di inspiegabile e misterioso che lo rendeva magico.

Infatti:

- se il lievito si guastava non andava buttato ma dato in pasto agli animali;
- se si ammuffiva doveva essere bruciato;
- se perdeva efficacia veniva "battezzato" con qualche goccia di aceto e acqua benedetta.

Il pane era anche dono gradito per il sacerdote dopo la benedizione delle case.

Sappiamo che dopo circa 6/8 ore i microrganismi hanno mangiato, la pasta quindi si gonfia. E' quello il momento giusto. Se trascorrono più ore i microrganismi non hanno più da mangiare e la pasta si sgonfia. Se viceversa sono trascorse solo poche ore i microrganismi stanno ancora lavorando e il lievito quindi non è ancora pronto.

Il tempo, le ore che impiega a lievitare variano a seconda della temperatura, d'estate per esempio 6 ore potrebbero essere troppe, magari ne bastano 3-4; d'inverno invece 6 ore potrebbero essere poche e allora ne occorreranno 8-10.

Il lievito madre è pronto quando si presenta bello gonfio, il colore è caratteristico degli sfarinati utilizzati, l'interno è spugnoso e poco umido, il profumo è acidulo-aromatico.

Con le alte temperature si consiglia di aggiungere all'impasto del lievito un pizzico di sale per equilibrare e controllare la fermentazione che, essendo troppo veloce e tumultuosa, potrebbe favorire la formazione di microrganismi che possono far diventare il pane poco gradevole nell'aspetto e nel sapore. Con la stagione estiva si suggerisce di utilizzare qualche goccia di aceto nell'impasto proprio per proteggere il pane da eventuali infezioni.

Cosa succede se si mette il lievito naturale in freezer?

Si uccide la maggior parte dei microrganismi. In questo caso sarà necessario togliere il lievito dal freezer diversi giorni prima di fare il pane, rinfrescarlo più volte magari con l'aiuto anche di un po' di zucchero o un po' di miele. I microrganismi in questo modo riprenderanno a "lavorare".

Se non si mette in freezer, dove e come si conserva il lievito madre?

Si può mettere in mezzo alla farina, in un panno asciutto, oppure si tiene in frigorifero avvolto in carta assorbente nel reparto delle verdure per circa 20 giorni. Trascorso questo tempo sarà necessario rinnovare il lievito per poi riporlo nuovamente in frigorifero. Oppure si può far seccare, si schiaccia con il palmo della mano e si mette su un panno, in questo caso sarà necessario rivoltarlo spesso in maniera tale che non si creino delle muffe. All'occorrenza, qualche giorno prima dell'utilizzo, si mette a mollo nell'acqua tiepida.

Si può creare il lievito da zero?

Sì, occorrono circa 30 giorni e va rinnovato solo quando ha una consistenza spugnosa per circa una quindicina di volte. Trascorsi i 30 giorni il lievito deve potersi gonfiare nel giro di poche ore, deve avere una colorazione caratteristica degli sfarinati utilizzati e un profumo acidulo-aromatico.

Per creare il lievito si possono mescolare fra loro diversi ingredienti:

- farina integrale + acqua
- semola + acqua
- crusca + acqua

I procedimenti sopraindicati sono facilitati se gli sfarinati contengono il germe di grano;

ancora:

- semola + acqua + 2 cucchiaini di yogurt naturale
- semola + acqua + 2 cucchiaini di miele
- semola + acqua + 2 cucchiaini di miele + 2 gocce di aceto
- semola + acqua + sapa
- semola + acqua + frutta (banana o mela molto matura)
- semola + acqua + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva + 1 cucchiaino di miele.

- acqua troppo calda.

Difetti della mollica

La formazione di grossi alveoli può dipendere da:

- . elevata temperatura di fermentazione;
- . impasto troppo maturo.

La formazione di grossi alveoli immediatamente sotto la crosta può essere dovuta a:

- . eccesso di lievito;
- . temperature e umidità elevate in seconda lievitazione.

Se la mollica è bagnata la causa può essere:

- volta del forno troppo calda;
- impasto troppo freddo;
- farina scadente;
- pane mal cotto.

RITUALI E CREDENZE

Il pane non aveva soltanto valore nutrizionale, andava ben oltre fino a diventare strumento di fede o mezzo magico.

La panificazione doveva seguire rituali ben precisi che spesso sfociavano nella magia:

- se il pane si bruciava era segno nefasto;
- se si rovesciava dentro il forno annunciava addirittura una disgrazia;

- acqua troppo fredda e dura;
- scarsa attività del lievito;
- infornamento precoce, cioè impasto troppo "giovane";
- impasto eccessivamente maturo;
- formazione della "pelle" superficiale;
- temperatura del forno troppo bassa.

Difetti della crosta

Il colore del pane troppo chiaro può essere dovuto a:

- forno freddo;
- mancanza di sale.

Il colore del pane troppo scuro può essere dovuto a:

- forno troppo caldo;
- pasta troppo molle;
- troppo sale.

La formazione di bolle superficiali può essere dovuta a:

- pasta troppo acida;
- volta del forno troppo calda.

La presenza di macchie superficiali può dipendere da:

- ingredienti mal distribuiti nell'impasto.

Se la crosta è dura, il difetto può essere dovuto a:

- temperatura del forno troppo bassa;
- permanenza eccessiva nel forno;
- impasto troppo acido e vecchio.

Il distacco della crosta dalla mollica può essere causato da:

- fermentazione eccessiva;
- alta temperatura delle pagnotte;

Come si crea il lievito naturale?

Una volta scelti gli ingredienti, ad esempio una manciata di semola, un po' d'acqua e due cucchiaini di miele, si può procedere con l'impasto. Questo va lavorato poco senza l'aggiunta di sale, quando raggiunge una consistenza morbida e asciutta che ricorda il lobo dell'orecchio si deve creare una pagnotta rotonda sulla cui superficie si incide, con una lama non seghettata, una croce di circa mezzo centimetro. Si fa quindi riposare l'impasto avvolto in una coperta in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria. L'impasto dovrebbe gonfiarsi entro due giorni, in questo caso il taglio inciso sopra si allarga notevolmente e questo ci fa capire che è il momento giusto per rinnovare la pasta. Occorrerà eseguire questa operazione una quindicina di volte prima che l'impasto possa essere considerato vero e proprio lievito. Se l'impasto non dovesse gonfiarsi e non dovesse avere il caratteristico odore acidulo non potrà essere utilizzato e se ne dovrà fare uno nuovo.



LA PANIFICAZIONE

Come si dosano gli ingredienti?

Per 10 kg di semola prepariamo circa 6 litri d'acqua (non sappiamo esattamente quanta acqua occorrerà). In un po' d'acqua tiepida sciogliamo circa il 2-2,5% di sale sul peso complessivo.

A lavorazione avviata utilizziamo il 15% circa di lievito madre. Le percentuali sono riferite al peso totale degli sfarinati utilizzati.

Processo di lavorazione de "su civraxiu"

lavorato e ben lievitato, il suono che sprigiona è sordo. In tavola la pagnotta non si posiziona mai col fondo piatto rivolto verso l'alto perché è un segno di malaugurio. Questa consuetudine risale all'epoca della dominazione francese; mentre prima i panettieri preparavano il pane solo per determinate categorie di persone, con la dominazione francese i panettieri vennero costretti, pena la morte, a preparare il pane per tutti, anche per i boia. Proprio a questi i panettieri consegnarono il pane col fondo rivolto verso l'alto.

Per la valutazione interna questo tipo di pane deve essere tagliato con un coltello da pane con lama piatta e seghettata; si presenta in tavola affettato con la crosta rivolta verso l'alto per proteggere la mollica in modo da non disperderne le note olfattive. La mollica deve essere fresca, un poco umida, non bagnata, soffice e bucherellata, di un colore caratteristico degli ingredienti utilizzati.



I DIFETTI DEL PANE

Difetti del volume

Se si utilizza una farina eccessivamente forte e tenace, il pane presenterà un rigonfiamento centrale, spaccature più o meno marcate dovute alla scarsissima estensibilità dell'impasto e assumerà una forma bassa e larga. La mancanza del volume in un pane può essere dovuta a:

- eccesso di sale;
- farina troppo tenace;

Per la decorazione venivano utilizzate diverse tecniche:

l'intaglio è una lavorazione fatta con coltello e forbicine, consisteva nel ritagliare la pasta in eccesso;

l'incisione si praticava con rotelle tagliapasta (*sa sarreta*), coltelli e temperini o anche con ferri da calza;

la sfrangiatura si realizzava con le forbici sui bordi o sull'intera superficie del pane;

l'impressione veniva eseguita con timbri di legno oppure con oggetti d'uso quotidiano come i ditali o i bottoni del costume tradizionale;

la lucidatura consisteva nello strofinare il pane con un panno caldo e umido esponendolo al vapore acqueo ed immergendolo nell'acqua bollente.



Civraxiu

È il pane del contadino, tipico delle nostre zone. Si caratterizza per la forma a calotta ed emisferica a fondo piatto, per la crosta ben colorata e la mollica alveolata ricca di umidità. Questo pane ha una durata di circa 5-7 giorni. L'interno de "su civraxiu" deve presentare 3 colori: quello della crosta, quello della mollica e quello della suola (tra crosta e mollica). Prima del taglio bisogna osservarne la cottura esterna ed eventuali bruciature, le screpolature ed il profumo. Verificati questi parametri il pane va "bussato" con le nocche sulla parte piatta, se è ben cotto,

La panificazione è composta da diverse fasi che possono variare a seconda del tipo di pane da preparare, delle consuetudini locali, delle condizioni climatiche.

Per il pane tipo "civraxiu" le fasi principali sono le seguenti:

1. *CUMOSSAI* - prima lavorazione
2. *CIUEXI* - seconda lavorazione
3. *SPONGIAI* - terza lavorazione
4. *AXEDAI* - puntata
5. *PESAI* - spezzatura e modellatura
6. *AXEDAI* - appretto
7. *COI SU PANI* - cottura
8. *ARREMODDAI* - trasudamento e completamento della cottura.

1. "cumossai"

In questa fase si amalgamano fra loro tutti gli ingredienti: sfarinato + acqua + sale + lievito. Si impasta lo sfarinato con l'acqua salata, quindi si aggiunge il lievito che, essendo troppo sensibile al sale, non deve venire a diretto contatto con l'acqua salata.

Tutto questo lavoro si svolge all'interno di un contenitore, spesso di terracotta, chiamato "scivedda".

2. "ciuexi"

Questa lavorazione si esegue o a mano su un tavolo, o con un'impastatrice a rullo su piano piatto o inclinato (strumenti di

lavoro caserecci). In questa fase si aggiunge l'acqua non salata necessaria a far diventare la pasta omogenea e vellutata.

3. "spongiai"

La pasta viene messa "*in sa scivedda*" e con l'aggiunta di acqua non salata si lavora con i pugni, in questo modo si fa entrare l'aria e di conseguenza la pasta assorbe l'acqua.

Le prime tre fasi possono essere eseguite direttamente nelle impastatrici moderne a cestello denominate a spirale, a braccia tuffanti, a forcella. La caratteristica della pasta, a questo punto della lavorazione, è quella di legarsi e di creare un impasto omogeneo, elastico, che non si spezza, si forma un buon glutine, "*sa corria*".

4. "axedai"

A questo punto la pasta viene messa a lievitare "*in sa scivedda*". Un altro sistema che favorisce la lievitazione è quello di mettere la pasta su un tavolo o in un contenitore piatto in maniera che abbia uno spessore omogeneo; "*in sa scivedda*" infatti si favorisce la lievitazione nella parte superiore della pasta, mentre la parte inferiore risulta schiacciata dal peso della pasta stessa. Questa prima lievitazione serve per attivare i microrganismi.

Quando la pasta è pronta "a pesai"?

Quando inizia a screpolarsi; al tocco si sente un suono vuoto, sordo.

5. "pesai"

In questa fase si provvede alla spezzatura e modellatura della pasta, sistema questo che ne rallenta la lievitazione. La pasta viene quindi divisa (con le mani, con il coltello, con una spatola) in pagnotte, queste vengono infarinate e riposte in un contenitore,



Cocci

E' il pane delle feste, della domenica. E' il pane che in tavola apre la convivialità, si spezza e si distribuisce. Non va *offeso* con il coltello. Nella tradizione "*su cocci*" doveva risultare chiaro perché il bianco rappresentava la purezza, per questo motivo era usato come pane cerimoniale, per matrimoni, battesimi, cresime, prime comunioni.

I pani cerimoniali erano contraddistinti dalla *decorazione* che permetteva alle donne di creare dei pani a forma di fiori, uccelli, cestini, bamboline, trecce, spighe...

millimetro non è più "pane carasau" ma "pistoccu". Al tocco una parte è ruvida, l'altra più liscia. Quando si mette in tavola si serve con la parte ruvida rivolta verso l'alto in segno di buon auspicio. A tavola non lo si propone mai sullo stesso cesto del pane grosso con mollica perchè le percentuali molto diverse di umidità ne deprezzano il prodotto.

Il "pane carasau" può essere cotto sia nel forno a legna sia nel forno elettrico, tra i due tipi di cottura si notano delle differenze. Se nel pane sono presenti delle macchie uniformi di colore più scuro allora è cotto nel forno a legna, viceversa se il colore scuro della cottura si presenta in forma di tanti puntini scuri e sono presenti delle strisce marcate e decolorate è cotto nel forno elettrico.

Viene definito "carta da musica" per il rumore che produce nel momento in cui viene spezzato e masticato. Il suono dev'essere sordo, croccante e nitido, altrimenti significa che il pane è vecchio, che è stato conservato male o che ha assorbito umidità. Il termine "carta" indica lo spessore sottile del pane simile ad un cartoncino.

Per la preparazione di questo tipo di pane si usa poca acqua, si lascia lievitare in panetti circolari che vanno poi stesi per andare a formare dischi spessi pochi millimetri che devono essere lasciati lievitare nuovamente. Vengono poi messi nel forno ad una temperatura compresa fra i 450° e i 550°; se la pasta è ben lievitata a contatto col calore si gonfia, diventa una palla. Questa si toglie dal forno e viene divisa in due dischi che si fanno asciugare in pile sotto un contenitore per evitare che si arriccino. Terminata questa procedura i dischi vengono rimessi in forno per completarne la cottura. Il termine "carasau" indica la doppia cottura cioè il biscottare questo pane (bis cotto = cotto due volte).

"su canisteddu", coperto da un telo. I pani vengono separati l'uno dall'altro con il telo stesso (questo procedimento è denominato "impannai").

6. "axedai"

Questa è la fase in cui avviene la seconda lievitazione.

7. "coi su pani"

Il forno dev'essere acceso per tempo a seconda dell'ambiente più o meno caldo in cui si trova la pasta, a seconda del lievito e del clima. E' necessario infornare il pane nel momento giusto, non troppo presto perché i microrganismi stanno ancora lavorando, ma neanche troppo tardi perché i microrganismi altrimenti hanno già finito di lavorare e la pasta si sgonfia.

Appena infornato è necessario che il forno venga tenuto ben chiuso per i primi 5-10 minuti (con "sa tella") durante i quali il pane deve "scoppiare" e "scraffangiai".

Quando si capisce che il pane è cotto?

Lo si capisce dal tocco, basta toccare le screpolature, "sa scraffangia"; se quest'ultima è morbida il pane non è pronto, se invece è ruvida e graffia sta completando la cottura. Se si lascia troppo il pane nel forno la crosta diventa dura, più spessa e asciutta.

8. "arremoddai"

Questo termine significa trasudare. Tolto il pane dal forno ne si completa la cottura mettendolo in posizione verticale nei canestri, "is canisteddus", avendo cura di coprirlo molto bene perché deve trasudare. In questo modo il calore accompagnato

da umidità e vapore fuoriesce dall'interno del pane e ammorbidisce la crosta.

Il pane appena sfornato non può essere ancora definito tale perché all'interno della mollica, cuore o pulcino, la pasta è una salda in trasformazione che sta completando la lievitazione. E' questo il motivo per cui non è consigliabile mangiarlo caldo. Esiste un proverbio sardo che recita "no papisti pani callenti ca ti benit dolori de brenti".



Processo di lavorazione de "su coccoi"

Per preparare "su coccoi" le fasi cambiano:

1. CUMOSSAI
2. CIUEXI
3. PESAI
4. AXEDAI
5. AFFITTAI
6. COI SU PANI

Il pane "coccoi" prevede l'utilizzo di sola semola impastata con poca acqua. Procedimento questo che serve per realizzare una pasta dura da modellare a piacere e per avere una mollica ed una crosta chiara quasi bianco avorio. Infatti il pane "coccoi" è denominato anche pasta dura, "pani biancu"; esso è cilindrato cioè eseguito con un particolare strumento da lavoro dotato di rulli o cilindri utilizzato per completare la lavorazione della pasta. Con l'aggiunta di strutto o di olio extravergine d'oliva all'impasto, a fine lavorazione, si ottiene un pane più saporito, dalla mollica soffice, chiara e vellutata e dalla crosta fine e friabile.

Il pane *coccoi* può essere:

- confezionato grosso, con molta mollica, con solo due lavorazioni e senza particolari decorazioni, di utilizzo giornaliero o settimanale;
- confezionato piccolo, con poca mollica, con tre lavorazioni e diverse decorazioni, lucidato con l'acqua bollente e abbellito con punte di zafferano, di utilizzo festivo e cerimoniale ("su coccoi pintau").

Questo tipo di pane non si "fait arremoddai" perché ha poca mollica e cuoce bene, la crosta diventa croccante.

QUALCOSA DI PIU' SUL PANE

Pane carasau

Chiamato anche "carta da musica" è il pane tipico del pastore delle zone interne della Sardegna. La donna ha inventato un pane durevole nel tempo per darlo al marito che stava diverso tempo lontano da casa per accudire il bestiame. E' uno dei prodotti sardi più commercializzati nel mondo, è sottile, delicato ma allo stesso tempo resistente al trasporto. Se è più grosso di qualche