



Expo2015:
NUTRIRE IL PIANETA,
ENERGIA PER LA VITA

METTI LE MANI IN PASTA

Il Pane tra tradizioni,
memoria storica
e significati



margherita di savoia

Liceo delle Scienze Umane
Liceo Economico Sociale
Liceo Linguistico



La presente ricerca, in formato digitale (.pdf),
 contiene **collegamenti ipertestuali**.
 Cliccando dove compare l'**icona** riportata in basso,
 si potrà accedere a ulteriori contenuti (filmati, ppt) postati in rete,
 che completano e arricchiscono il lavoro degli alunni dell'Istituto.



MARGHERITA DI SAVOIA
 Liceo delle **Scienze Umane**
 Liceo **Economico Sociale**
 Liceo **Linguistico**

Via Cerveteri 55-57 - 00183 Roma
 Telefono: 06 121122065
 Fax: 06 67663803
www.iismargheritadisavoia.it
RMPM08000B@istruzione.it



 **margherita di savoia**
Liceo delle Scienze Umane
Liceo Economico Sociale
Liceo Linguistico

INTRODUZIONE DEL DIRIGENTE SCOLASTICO



Quanta letteraturá, storíá, culturá
passa nel... "pane"!

Pane come pace,

Pane come sicurezza, Pane come riscatto, ritroviamo negli Autori letterari che hanno trattato la questione meridionale il mondo contadino, il mondo operaio



"bastava un tozzo di pane".....

Ma ancor più ritornano alla mia mente versi noti a tutti:

"tu proverai sí come sa di sale lo pane altrui, e come è duro calle lo scenderee 'l salir per l'altrui scale..."

o meno noti come quelli presenti nel Convivio

Pane come pace

"e io adunque, che non seggio a la beata mensa, ma, fuggito de la pastura del vulgo, a' piedi di coloro che seggiono ricolgo di quello che da loro cade, e conosco la misera vita di quelli che dietro m'ho lasciati, [...] per che ora volendo loro apparecchiare, intendo fare un generale convivio di ciò ch'i' ho loro mostrato, e di quello pane ch'è mestiere a così fatta vivanda, senza lo quale da loro non potrebbe esser mangiata. [...]"

Osservo i ragazzi, i loro insegnanti intenti in questo lavoro di ricerca appassionati, entusiasti, rigorosi e con viva gratitudine, mi ripeto

"Naufragar m'è dolce in questo mare"

Maria Mangiola



METTI LE MANI IN PASTA

La caratterizzazione del progetto del nostro Istituto, un Liceo delle Scienze Umane, ha orientato la partecipazione all'Expo2015 "NUTRIRE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA" verso una ricerca di tipo antropologico sul pane.

Il nutrimento nella cultura mediterranea, in particolare in quella italiana, si lega in modo forte anche sul piano simbolico al pane, cibo principe nel corso del tempo, alimento dato per scontato ma che molto può raccontare sui costumi alimentari delle popolazioni che ne hanno fatto, e ne fanno, perno dell'alimentazione.

Riscoprire attraverso il pane, il senso profondo dei legami con la cultura di appartenenza, comprendere di essere produttori e prodotto della cultura, capire che un cibo, "buono da mangiare" si struttura nel tempo in un rapporto dialettico tra continuità e cambiamento sono solo alcuni degli elementi che abbiamo affrontato in questo progetto sulla cultura del pane che ha posto, in particolare, l'accento sul territorio del Lazio.

Il percorso didattico sul pane è stato strutturato, a partire da una ricerca qualitativa di tipo antropologico che **ha permesso un incontro tra generazioni**, ed ha aperto la strada al ricordo di momenti legati alle storie di vita delle persone intervistate, consentendo anche il recupero di alcune ricette collegate alla riutilizzazione del pane avanzato.



Il progetto ha coinvolto 9 classi del nostro Istituto, ed ha avuto articolazioni diverse a seconda della programmazione di classe, dei diversi ambiti disciplinari coinvolti nella ricerca o dell'indirizzo di studi frequentato dagli studenti.

Nell'indirizzo economico sociale, ad esempio, la ricerca è stata orientata all'analisi della realtà produttiva ed economica del settore del pane: gli allievi hanno studiato in particolare il settore della panificazione di Roma e provincia.

In una classe quinta, il progetto è stato collegato a quello attuato annualmente per le classi quinte con il Museo della liberazione, che quest'anno si sofferma in particolare sul momento della guerra che viene affrontata sotto diversi aspetti e ha determinato in questa classe un approfondimento del **rapporto cibo-guerra ed in particolare pane-guerra**.

Come in Hansel e Gretel i nostri giovani ricercatori hanno cercato tracce, fatto esperienze importanti in una modalità didattica attiva di coinvolgimento che li ha impegnati anche oltre l'orario scolastico alla scoperta del loro territorio, delle storie che lo hanno attraversato e di quanto si lega a questo cibo

"Buono come il pane" ...

Luisella dal Pra

UNA RICERCA ETNOGRAFICA SUL PANE LAZIALE

All'interno di un **liceo dedicato alle scienze umane**, agli aspetti economico-sociali e linguistici dello studio dell'uomo, il corpo insegnante ha sentito subito forte il bisogno di associare al sapere teorico anche, e soprattutto, quello pratico.

Nei due anni in cui sono stata chiamata a collaborare con il **Liceo Statale Margherita di Savoia di Roma**, in qualità di antropologa dell'alimentazione, il tema del **cibo**, e in particolare del **pane** (come vedremo in questo lavoro), è divenuto lo strumento non solo per riflettere su parole care all'antropologia come tradizione, identità, territorio e autenticità ma anche il mezzo attraverso il quale insegnare agli alunni ad applicare la metodologia della ricerca sociale grazie al lavoro sul campo. L'abbiamo fatto insieme, corpo docenti e alunni, affidandoci alla **metodologia della ricerca qualitativa**, una tecnica di ricerca più attinente ad approfondire il dato umano che statistico. Un dato che si acquisisce attraverso lo studio intensivo e molto dettagliato di quanto si sta osservando.

Una strategia di ricerca, quindi, che pone il ricercatore di fronte a una ricchezza di indizi a partire dai quali dovrà interpretare i fenomeni sociali su cui ha focalizzato la sua attenzione.

Insegnare una metodologia, senza cadere nel nozionismo sterile è stata una sfida. Scelto come tema **il pane nel Lazio tra tradizione, memoria storica e usi alimentari**, si è provveduto (subito dopo un primo momento teorico) a elaborare il disegno della ricerca privilegiando la tecnica dell'osservazione partecipante. Uno stile di ricerca interattivo che consente a chi fa ricerca di coordinare le proprie mosse con quelle delle persone che partecipano allo studio. Grazie a questa tecnica l'agire viene osservato direttamente, nel suo farsi, e non già ricostruito solo attraverso il racconto di chi vi ha preso parte. L'osservazione partecipante costituisce il cuore e il tratto distintivo della ricerca etnografica, dove questa tecnica si combina con altre tecniche di ricerca, come l'intervista discorsiva e la costruzione della documentazione empirica. Il secondo momento è stato infatti dedicato alla costruzione del format dell'intervista (vedi Appendice), da portare poi sul campo, secondo un campionamento deciso in base a una classe di età, a una tipologia di lavoro ben specifica e a luoghi di pertinenza tematica.

Ciò si è tradotto, rispettivamente, nella scelta di condurre le interviste presso **centri anziani, forni storici, musei e associazioni**



LUCIA GALASSO
Antropologa dell'alimentazione

Laureata in Antropologia culturale, è segretario nazionale di Antrocom Onlus, associazione di ricerca e di divulgazione antropologica. È stata Direttrice scientifico del Museo della Civiltà Contadina e dell'Ulivo di Pastena (FR). Specializzata nello studio dell'evoluzione culturale, dell'antropologia alimentare e della storia delle religioni. Gestisce il sito evoluzioneculturale.it dove tratta argomenti di pertinenza alimentare ed evolutiva.

Liceo Statale Margherita di Savoia

di categoria, con l'unico fine di indagare forme, usi e consumi del pane nel Lazio storico e contemporaneo. La forza di una ricerca sociale ha due anime: la **rilevanza teorica** e quella **pragmatica**. La prima ha il compito di offrire un contributo alla conoscenza dei fenomeni sociali; la seconda, invece, di orientare a una soluzione, o a una migliore comprensione, di un problema sociale. Il **pane**, e tutto il suo indotto (culturale, storico ed economico), ha sicuramente accompagnato l'uomo, trasformandosi e adattandosi a quanto un particolare periodo storico e sociale richiedeva. Un alimento che si è quindi trasformato in una cartina tornasole attraverso la quale analizzare i fenomeni sociali più disparati, contribuendo così a soddisfare entrambe le anime della ricerca sociale.

Mi piace spesso citare una frase: "**l'antropologia e la problematizzazione dell'ovvio**". Sicuramente grazie a questo lavoro, nato in occasione del concorso rivolto alle scuole nell'ambito dell'Expo 2015, tutti gli alunni hanno avuto modo di porsi in maniera critica e curiosa rispetto a un alimento dato un po' troppo spesso per scontato e facilmente presente - oggi - sulle nostre tavole.

Hanno rinsaldato così il legame con la propria memoria storica (grazie anche al lavoro sul campo fatto presso i vari centri anziani visitati), senza il pericolo di cadere in quello che il grande storico francese *Marc Bloch* definisce "**l'idolo delle origini**", ovvero la tendenza a spiegare il più recente mediante il più remoto, quella retorica dell'autenticità che ci porta a pensare che esista nelle culture qualcosa di originario, di peculiare, di autentico da recuperare e valorizzare.

Una reazione che nasce in risposta alla globalizzazione, all'uniformità dei costumi e dei consumi, che genera una nostalgia delle radici; **l'ansia di ritrovare ciò che si pensa incarni lo spirito autentico od originario di una cultura**.

Questo lavoro ha permesso loro di capire che il più delle volte questo meccanismo si traduce in una decontestualizzazione di pochi elementi culturali, spogliati di quel simbolismo che dava loro fondatezza e significato. È la vittoria del simbolo vuoto, luogo d'elezione di un marketing senza anima (non a caso le società industriali moderne sono grandi produttrici di "autenticità"). Caratterizzando, così, la contemporaneità con quel Neotradizionalismo che vede nel consumo dell'autentico un processo di invenzione della tradizione, utile a surrogare la memoria, elaborando un passato immaginario.

Far comprendere agli studenti queste dinamiche, accompagnarli nell'approfondirle grazie alla ricerca sul campo, è stato un lavoro prezioso sia a livello personale sia per la loro formazione di futuri studiosi impegnati un domani a fare la differenza in una società sempre più orientata all'**incontro con il diverso**.

E TUTTO È INIZIATO... METTENDO LE MANI IN PASTA!

Lucia Galasso

PER UN ANTROPOLOGIA DEL PANE

Perché è importante parlare del pane da un punto di vista antropologico

Perché è uno degli alimenti più ricchi di significati, di funzioni e di valenze culturali.

Se ci spingiamo al di là dell'idea che sia un semplice cibo che si ottiene mescolando acqua e farina, lasciato più o meno a lievitare, e poi cotto al forno scopriremo subito che il pane porta con sé memorie, valori simbolici, tradizioni che vanno oltre al semplice sfamare il corpo: il pane sfama anche lo spirito.

E' questa la sua peculiarità: essere al tempo stesso cibo e segno. Conoscere il pane implica quindi imparare quali sono le sostanze di cui è fatto, le tecniche e i saperi necessari alla sua produzione e al suo consumo e, infine, le reti di relazioni sociali e i significati culturali che caratterizzano le tante forme che assume.

La storia di questo alimento ci narra di tecniche di panificazione già presenti nel Neolitico, dove i cereali più usati, l'orzo e il miglio, davano vita ai pani più antichi, quelli azzimi, non lievitati.



Solo durante l'età del Bronzo compaiono altri due cereali: la segale e l'avena.

Dovremo aspettare gli egiziani (che Ecateo di Mileto chiama "mangiatori di pane") per veder nascere il pane secondo l'usanza mediterranea che lo vuole lievitato, e a diffondere l'invenzione del lievito in tutto il Mare Nostrum. In questo suo viaggio, nella storia e nella geografia, il pane cambierà ingredienti, forme e usi, attraverserà rivolgimenti sociali e di costume, rimanendo

sempre centrale nella simbologia e nell'alimentazione delle culture mediterranee.

Contribuendo, di fatto, a creare quell'identità culinaria mediterranea, che ci permette di riconoscerci in un codice alimentare con tutte le sue regole e i suoi tabù.

Il pane rappresenta per l'uomo il riscatto dalla fame ma anche la capacità di dominare la natura. Nella civiltà contadina il pane è il simbolo per eccellenza dei cicli stagionali e si inserisce in tutta quella serie di riti che servono a riscattare da quel senso di insicurezza e precarietà su cui si basava il vivere quotidiano. Al tempo stesso non si può non riportare l'importanza che questo rivestiva nel consumo comunitario del pasto, nella necessità di dividerlo e di offrirlo agli altri, di scambiarlo, di ostentarlo per affermare posizioni di prestigio sociale. La presenza di questo alimento all'interno degli eventi festivi e cerimoniali ne attesta le valenze magiche e simboliche, tanto da divenire offerta votiva, dono o talismano.

Per capire meglio questo complesso modo di essere insieme cibo e simbolo, occorre però affidarci a tre categorie che caratterizzano il pane:

- l'uso;
- la forma;
- gli ingredienti.

L'uso del pane

Bisogna subito distinguere l'uso quotidiano che si fa del pane (quindi a scopo nutritivo) da quello cerimoniale. Se il primo infatti sfama, il secondo veicola una varietà di significati, e non sempre occorre consumarlo.

Il complesso simbolismo del pane si riferisce ad ambiti quali: la sessualità e la fecondità umana, la fertilità della terra, al ciclo vita-morte, alla salute e al benessere di uomini e animali. Lo ritroviamo come elemento portante di tutta quella ritualistica relativa al ciclo della vita (nascita, iniziazione, matrimonio, morte) e dell'anno (semina, coltivazione, raccolta, feste del raccolto).

Questo perché nelle società arcaiche la vita era concepita in termini di cicli, e il grano, che consentiva di

avere il pane, era sentito come metafora sacra di questa concezione.

Il valore sacro di questo alimento lo possiamo cogliere da una semplice osservazione: ovunque la sua produzione, preparazione e consumo sono accompagnati da gesti, preghiere, formule e riti di propiziazione e ringraziamento.

Le forme del pane

La sagoma, lo spessore, la dimensione del pane è sempre simbolica. La forma è il mezzo attraverso il quale l'uomo dialoga con il sacro. Il grande antropologo Albero M. Cirese, infatti, ci dice che "la forma non nutre: veicola informazioni e non calorie".

Nella confezione e nella modellazione dei pani rituali si riassumono i significati simbolici e rituali di una determinata festa.

"Ogni festa ha ovviamente i suoi cibi rituali, ma il pane lo ritroviamo quasi sempre protagonista di altari e banchetti, di doni e di voti, questo pane però proprio perché deve sottolineare la particolare dimensione festiva rispetto a quella feriale, è diverso da quello quotidiano soprattutto per la forma che deve riassumere in se i significati simbolici e rituali di una determinata festa" questa osservazione di Giuseppina Mento ci fa capire come mai noi mangiamo particolari cose in determinate feste e non in altre.

Le varie tipologie e forme del pane veicolano messaggi e significati culturali attraverso le loro forme, che possono essere svariate: geometriche, vegetali, floreali, antropomorfe, simbologie astrali iconografie greche-romane e giudaiche-cristiane. Tutte sono il retaggio delle antiche offerte primiziali alle divinità.

Gli ingredienti del pane

Sia che sia alimento che segno il pane è sempre una combinazione di ingredienti, in base ai quali possiamo distinguere varie categorie di questo alimento:

- con o senza lievito;
- uso di differenti cereali nell'impasto;
- aggiunta di altri ingredienti all'impasto base per distinguersi dal pane quotidiano.

Gli ingredienti possono cambiare anche a secondo di quali sono i destinatari del suo consumo, ricchi o poveri, ma anche in base alla loro simbologia, questo vale in special modo per i pani votivi e cerimoniali. Ma la caratteristica più importante da osservare, in questo contesto, è la presenza o meno del lievito, e di come e quanto è fatto lievitare il pane (orizzontalmente o verticalmente).



Dal quadro appena descritto è facile capire come il pane influenzi una cucina, ecco perché quando cambiamo gli ingredienti, le tecnologie della cottura e la preparazione del pane, vengono compromessi e cambiano non solo le relazioni sociali, ma anche la produzione agraria, la salute e la cultura stessa.



Il pane nel Lazio

La cerealicoltura vanta nel Lazio antiche tradizioni: fin da quando gli antichi abitanti della regione piantavano gli uni accanto agli altri semi di varietà diverse (dal farro all'orzo e al frumento vero e proprio) determinando quella che veniva chiamata una farragine. La compresenza di più grani serviva infatti ad evitare che, specie a causa di qualche ristagno di acque, venisse compromesso il raccolto. Molte varietà cerealicole, poche varietà di pane.

Nel XVI secolo a Roma i due tipi principali di pane erano: il pane a decina, per indicare il pane raffinato, in serie di dieci pezzi contigui, e il pane a baiocco, per indicare quella acquistato dal popolino. Le categorie dei fornai erano due, quelli da stufa che preparavano pagnottelle e pagnotte e quelli detti "casareccianti" che sfornavano solo pagnotte caserecce.

La storia della recente panificazione romana è imperniata sulle pagnotte, il cui peso variava a seconda del prezzo del grano, più grandi quando il prezzo scendeva, più piccole quando si alzava: in modo però che il costo globale del manufatto restasse invariato. Genzano e Lariano, Veroli e Salisano - per tacere di Canale Monterano e Monte Romano, dove esiste ancora l'orgoglio di seminare il grano che poi moliranno - rappresentano alcuni modelli o idealtipi di pagnotte, attorno alle quali si costruisce la storia: sia quella dolorosa di Veroli, celebre per i patti di colonia che opprimevano i coloni, sia quella di Genzano che, attorno al breve periodo della Repubblica Romana, non esitò a insorgere per difendere il diritto dei singoli contadini a panificare secondo il proprio estro, senza conformarsi alle direttive venute dal centro, in modo da accontentare le richieste dei visitatori: inventando così un'associazione assai stretta tra agriturismo e libertà. Di fronte a questo trionfo della pagnotta dobbiamo invece registrare una dolorosa scomparsa: quella della ciriola, degno equivalente della michetta milanese. L'eccellenza panificatoria è comunque così indiscussa che è spettato al Lazio il primo riconoscimento ufficiale europeo di una IGP cerealicola: quella riferita al pane di Genzano.

Lucia Galasso

IL FOCUS

Il pane di Vicovaro

Il legame che unisce Roma e Vicovaro è dato dal pane. Subito dopo la fine della Seconda Guerra mondiale, chi per sbarcare il lunario, chi per arrotondare il reddito proveniente da un'agricoltura di sussistenza e dalla pastorizia, i vicovaresi pensarono bene di mettere a reddito la produzione del loro pane, la quale si perde nella notte dei tempi.

Ho iniziato su questo argomento (sulla storia del pane di Vicovaro) una ricerca nell'archivio comunale, ma non ho potuto continuare per diversi motivi, ma sarebbe interessantissimo poterla proseguire.

Nei primi anni '50 Vicovaro contava ben 18 forni, tutti collocati all'interno dell'attuale centro storico, non avendo ancora subito le devastazioni del secondo dopoguerra conseguenza dell'ampliamento urbanistico e di una distorta visione ed idea della modernità.

Questi 18 forni, tutti di proprietà privata, sfornavano oltre 2000 pagnotte che venivano vendute principalmente nella Capitale e nei Comuni limitrofi come Tivoli e Guidonia.

Il pane veniva impastato dalle donne nelle madie delle proprie abitazioni ed una volta cresciuto portato nei forni con le "spinatore" (spianatoie) sulla testa appoggiate sulla "spara", uno straccio avvolto a mo' di ammortizzatore livellante.

I forni, riscaldati con fascine di ginestra, che davano al pane profumi ed aromi caratteristici, si riempivano di donne vocianti già nelle primissime ore della notte. Una volta inciso con un segno di riconoscimento diverso dagli altri (una croce, uno o più fori ecc.) infornato, cotto e lasciato leggermente raffreddare, veniva insaccato in zaini o sacchi di iuta e portato a destinazione con il primo treno, quello delle cinque del mattino.

La stazione di Vicovaro era un pullulare di uomini e donne che occupavano completamente l'ultimo vagone del treno. Arrivati a destinazione, ognuno si dirigeva nel proprio quartiere nel quale avveniva la vendita direttamente a domicilio ai propri clienti abituali, detti "poste".

I vicovaresi, per garantirsi ognuno un proprio e sicuro mercato avevano consensualmente spartito il mercato della Capitale in zone di appartenenza.



Vicovaro, 4.000 abitanti circa, è un comune italiano in provincia di Roma. Dista dal capoluogo 45 km e si trova lungo il percorso della S.R. 5 Tiburtina. Sorge a 300 metri di altezza sul livello del mare, sulle propaggini meridionali dei monti Lucretili. Il territorio comunale è attraversato anche dai monti Tiburtini. L'Aniene scorre nel territorio comunale.

Mia nonna, per esempio, vendeva il pane al Quarticciolo, avendo nel quartiere dei parenti che le avevano spianato la strada e garantito delle "poste". La vendita avveniva spesso anche durante il tragitto, sul treno e sui tram. Quando i vicovaresi salivano, il treno ed il tram erano investiti del profumo del pane che era talmente invitante che le persone capivano subito che si trattava di vicovaresi e facevano a gara per accaparrarsi la pagnotta.

Era una vita dura quella dei venditori di pane perché gli inseguimenti dei "pizzardoni" (poliziotti) erano all'ordine del giorno essendo da una parte vietata la vendita per strada ed esercitando, i vicovaresi, una professione abusiva. E' da dire che questa repressione era anche richiesta dagli altri fornai, romani e non, che vedevano nel pane di Vicovaro un diretto e temibile concorrente e successivamente dai petrolieri e dagli emergenti forni a nafta, secondo i quali il pane cotto a legna non era assolutamente igienico (sic!!!!).

Nel corso del tempo, la vendita porta a porta, ha favorito la nascita di amicizie ed amori, clandestini e non, tra vicovaresi e romani.

ELENCO SINTETICO DELLA RICCHEZZA DEI PANI REGIONALI

Provincia di Viterbo
 Pane nero di Monte Romano
 Provincia di Rieti
 Pane di Conigni
 Pane Salisavese
 Provincia di Roma
 Pagnotta di grano duro di Allumiere
 Pane storico di Canale Monterano
 Pane casereccio di Canterano
 Pane IGP di Genzano
 Pane casereccio di Lariano
 Pagnotta di Montelibretti
 Ciriola romana
 Pizza bianca romana
 Pane di Tolfa
 Incacchiatella di Velletri
 Pane di Vicovaro
 Provincia di Frosinone
 Pane di Fumone
 Pane di Monte San Giovanni
 Pane di Veroli
 Provincia di Latina
 Pane di Cori
 Pane casereccio di Giulianello
 Falia di Priverno
 Pane cafone
 Pane setino

Stemma di Vicovaro





Dalle mie interviste fatte ad alcuni tra i diretti protagonisti di quell'epopea, non saprei quanto veritiera, risulta che la vendita del pane di Vicovaro a Roma fu incentivata da un vicovarese il quale, trasferitosi da Vicovaro a Roma (zona Centocelle), costruì la sua abitazione con annesso un forno, ora demolito. Iniziò la produzione del pane e la vendita fu diretta principalmente ai vicovaresi trasferitesi a Roma, i quali funsero da "ambasciatori" presso le loro amicizie e conoscenze.

Di lì a pochissimo tempo, per la sua fragranza, la sua bontà, la sua conservabilità, il pane di Vicovaro si diffuse su tutta la Capitale, divenendo così "il pane dei romani", come venne ben presto definito.

Per quanto riguarda la ricetta tipo del Pane di Vicovaro questo era il procedimento:

Innanzitutto, il giorno precedente si preparava la cosiddetta "cresciuta", una sorta di poolisch, molto fluido, che fungeva da starter. Si lasciava maturare tutta la notte, dopo averla spolverata superficialmente di farina ed incisa con un segno della croce al quale seguiva il segno della croce fatto dalla persona, in segno di buon augurio. Inizialmente, la farina usata era quella che proveniva direttamente dalle coltivazioni locali. Poi, successivamente, aumentata la produzione di pane, si utilizzava farina acquistata.

La mattina seguente iniziava la lavorazione vera e propria unendo la "cresciuta" con la farina e lavorata nella madia. Dopo averlo fatto riposare per la lievitazione, l'impasto veniva diviso, formato, messo sulle "spinatore", coperto con tovaglie, e coperte varie, per farlo crescere. Successivamente, veniva scoperto e schiacciato con le mani, ricoperto e fatto di nuovo crescere il tempo necessario. Prima dei essere infornato, il pane veniva inciso con la lametta, forato con dei bastoncini e, se cotto nel forno comune, contrassegnato con dei segni distintivi.

Testimonianza di Luigi Rinaldi, insegnante di Vicovaro



CON LE MANI IN PASTA

La ricerca sul campo



IL "PANE NEL LAZIO" TRA TRADIZIONI, MEMORIA STORICA E SIGNIFICATI

L'approccio costruttivista che contraddistingue le linee di lavoro del Dipartimento delle Scienze umane e le esperienze formative proposte ai ragazzi, nascono dalla consapevolezza, mutuata dalle ricerche psicopedagogiche, che il sapere sia una costruzione personale e l'apprendimento sia un processo attivo e collaborativo.



La costruzione di senso e di significato, promossa con i percorsi didattici del P.O.F. del nostro Istituto, va al passo con la costruzione di una scuola intesa come laboratorio interdisciplinare, luogo di crescita intellettuale dove si fanno esperienze affettive e sociali e si instaurano rapporti molteplici.

La ricerca qui presentata, si iscrive nel Progetto formativo del curriculum delle Scienze umane, che prevede per gli studenti attività di stage e/o situazioni di apprendimento e di esperienza in contesti sociali, quali la Scuola, la Biblioteca, i Musei storici, le Associazioni di volontariato,

permettendo loro di mettersi alla prova e di acquistare autonomia attraverso l'attuazione di piccoli progetti che prevedono un lavoro di collaborazione tra compagni e docenti.

Con questo Percorso multidisciplinare sul Pane nel Lazio, gli studenti hanno sperimentato un percorso di conoscenza e di esperienza sul Metodo etnografico che ha consentito loro di vivere all'interno della ricerca una posizione privilegiata: quella del ricercatore.

Le storie e le impressioni che sono state raccolte, in momenti di incontro informali e attraverso colloqui ed interviste, hanno stimolato in loro la capacità di riflessività ed ascolto, restituendo a noi adulti il significato di un'esperienza affettiva e relazionale forte che ha intaccato il "sentire comune" del giovane che colloca l'anziano in un "compartimento della vita" altro da sé.

Presentazione della ricerca

Il percorso di lavoro si è articolato in due fasi:

- La prima inerente all'attività di documentazione e di lettura di testi, ha impegnato gli studenti in un lavoro di studio e di riflessione sugli aspetti psicologici, sociali ed antropologici coinvolti nell'alimentazione e, specificamente, nel consumo del pane nella cultura del Mediterraneo
- La seconda fase è stata dedicata all'attività di ricerca sul campo, volta a rilevare gli usi, le tradizioni, i simboli legati alla produzione e al consumo del pane nella Regione Lazio

Obiettivi - Il fine della Sezione della Ricerca sul campo qui presentata, è stato quello di indagare il pane nel quotidiano nei suoi multipli significati, usi e valenza sia di cibo che di simbolo. E' un'indagine che mira alla conoscenza delle sostanze di cui è fatto il pane, alla rilevazione della sua importanza nella cultura degli anziani del Lazio, consentendo al contempo, la raccolta di ricette realizzate con gli avanzi del pane.

Metodi - Osservazione partecipante - Intervista discorsiva - Intervista strutturata - Costruzione del format dell'intervista

Le testimonianze e le storie di vita, sono state rilevate in contesti diversi, nella modalità audio-visiva o mediante trascrizione cartacea.

Campione - Sono state raccolte più di 150 interviste a cittadini residenti nel Lazio di età compresa tra i 60 e i 90 anni

Organizzazione del lavoro

Hanno partecipato alla ricerca N. 11 classi, 9 del triennio e 2 del biennio per un totale di 180 alunni . Ogni classe ha realizzato un proprio percorso ed ha pianificato e preso parte ad incontri con esperti e visite sul territorio in Centri ed attività commerciali funzionali alla ricerca.

Tempi: Settembre 2014 - gennaio 2015

Gruppo di lavoro

- Docenti:
Patrizia Raimondi, Luisella Dal Pra, Cosima Cavino, Orestina Onofri, Isa Conti
- Collaboratori esterni:
Lucia Galasso - Antropologa
Marco Ippoliti - Responsabile del progetto grafico del libro

Attività di documentazione, ricerca e raccolta dei dati

Visite ai seguenti Centri diurni Anziani fragili della Città di Roma

- Centro Anziani Tor Tre Teste
- Centri Anziani Via Liberia - Via La Spezia
- Centro Anziani L'Arcoiaio - Via Vignali,72
- Centro Anziani Il Girasole - Via P.Mascagni, 156
- Centro Anziani AttivaMente - Via Demetriade,74
- Centro ritrovo per Anziani Piazza dei Consoli
- Centro Anziani Borghesiana

Visita ai seguenti Forni di Roma e dintorni

- Antico Forno Urbani Piazza Costaguti,30
- Forno Campo "de fiori" Vicolo del Gallo,14
- Forno Panella L'Arte del pane - Via Merulana 54
- Panetteria Romana e spaccio di paste Via della Lungaretta 28/31
- Forno Ceccacci Via Licia,9
- Forno Molinari Via Garibaldi, 2 - Frascati

Incontro con i Rappresentanti della CNA,
Confederazione Nazionale della piccola e media impresa

Visita a Musei e Monumenti

- Museo della Liberazione Via Tasso
- Visita al Sepolcro di Eurisace Porta Maggiore
- Visita al Ghetto di Roma

Il prodotto

Il lavoro raccolto in fase di ricerca teorica e sul campo è stato elaborato e presentato in un libro, in formato digitale (.pdf), contenente collegamenti ipertestuali.

LE NOSTRE NONNE RACCONTANO

Nonna Anna

Ho intervistato mia nonna Anna, nata il 23/09/1946, residente Roma.

E' stato molto divertente e nello stesso tempo interessante. I suoi ricordi, ho capito, sono belli e intensi; lei parlava con il sorriso sulle labbra e con un'espressione trasognata, quasi nostalgica. Sono contenta perchè ho visto mia nonna, mentre raccontava, felice di immergersi nel suo passato.

Mi ha raccontato che fare il pane nella sua famiglia, era un lavoro femminile: la madre si dedicava a fare il pane e lei era la sua "aiutante".

Nel dirmi che era la sua aiutante, si capiva quanto ne fosse orgogliosa, i suoi occhi si sono illuminati.

Si svegliava di notte fonda, verso le 3 o le 4 del mattino, per preparare il lievito.

Il lievito, chiamato anche lievito madre, veniva preparato molti giorni prima, mescolando farina di crusca e farina bianca con dell'acqua.

Una volta preparato l'impasto si faceva riposare al buio in un barattolo di vetro lasciandolo fermentare, poi veniva utilizzato per la preparazione del pane, con circa 3 o 4 kg di farina.



Con quest'impasto si creavano 6/7 pagnotte di pane, belle rotonde; una volta formate queste pagnotte, si preparava il cosiddetto "letto", ovvero si prendeva una coperta bianca di lana, si distendeva su un piano di legno, aggiungendo un secondo lenzuolo e si appoggiavano queste pagnotte una accanto all'altra e poi si coprivano con un secondo lenzuolo, lasciandole lievitare.

La mattina seguente il pane lievitato veniva portato a cuocere nei forni del paese.

Ecco le parole di mia nonna:

"Ricordo il profumo del pane appena sfornato, non si può dimenticare un odore del genere, neanche il colore, la crosta diventava quasi dorata: era buonissimo! Non potevamo acquistare il pane, perchè soprattutto nei paesi, c'era la povertà quindi era molto più economico farlo in casa"

La famiglia di mia nonna usava la farina di crusca che costava di meno, infatti, la farina bianca, oggi molto usata, all'epoca veniva utilizzata solo da famiglie benestanti.

"Fare il pane", ho scoperto, essere un lavoro molto faticoso, poichè dovevano alzarsi di notte fonda, ma mia nonna mi ha ripetuto più volte: "L'impegno e la fatica venivano premiati dalla soddisfazione di vedere la realizzazione del lavoro ben riuscito. Un pane profumato, fragrante, dalla crosta dorata; quando si tagliava una fetta era soffice e allo stesso tempo compatta, leggermente croccante.

Purtroppo oggi non è più così, non si ha neanche il tempo di fare il pane in casa, si acquista direttamente, ma è un peccato perchè così facendo si perdono le tradizioni di una volta".

Il pane dei giorni festivi era sempre lo stesso perchè all'epoca non si avevano determinati ingredienti per cambiare la ricetta e così, anche i vicini di casa, non realizzavano impasti differenti.

Però mia nonna ricorda, che durante i giorni di festività, con lo stesso impasto del pane, la madre, realizzava i taralli, aggiungendo solamente l'olio e lo zucchero e soprattutto ricorda, che si era molto



gelosi dei propri prodotti che venivano distribuiti alla famiglia con parsimonia, quindi neanche si aveva l'opportunità di fare scambi con vicini e/o amici.

La famiglia era povera, quindi cercavano di non sprecare nulla e se qualcosa avanzava non si buttava mai.

Su questo argomento mia nonna ha un ricordo che lei definisce piacevole: "Ricordo mio padre che neanche le briciole lasciava! Quando mangiavamo il pane molte volte cadevano le briciole sulla tovaglia, così mio padre prendeva il suo coltello e le raccoglieva per poi mangiarle. Mi divertiva questo suo comportamento perchè mi veniva in mente un'associazione: pensavo ad un uccello e i suoi piccoli ai quali per farli crescere venivano date le porzioni più grandi".

Poi ovviamente, se avanzava un po' di pane, si ricavano dei piatti con il suo utilizzo, il pane duro molto spesso lo ammorbidivano con dell'acqua e lo insaporivano con dei condimenti a base di verdure e lo davano ai bambini più piccoli. Si facevano le polpette di pane, la frittata, le bruschette con aromi, uova o pomodori. Si faceva anche la merenda con il pane avanzato, lo ammorbidivano con dell'acqua o latte e lo condividevano con i pomodori.

"Quella che si dedicava a realizzare queste ricette era mia madre e ogni volta che portava le pietanze a tavola, io e i miei fratelli litigavamo spesso per chi dovesse prendere la prima porzione perchè pensavamo fosse quella più buona. Ora possono sembrare ricette banali e di poco gradimento, invece erano molto buone e soprattutto genuine. Mia mamma, nonostante facesse notti insonne per cucinare, era felice! Felice di vedere che gradivamo le sue ricette e nel vederci litigare per il cibo, si sentiva realizzata!"

Non immaginavo che mia nonna avesse vissuto in povertà e che non potesse aiutare la madre a fare un pane bianco. Oggi mi sembra che accada il contrario e il pane con farina integrale è più costoso.

Ho notato però, che nella sua famiglia c'era molta collaborazione e coesione. Alzarsi alle 4 del mattino, per aiutare la nostra mamma, per noi giovani del terzo millennio è impensabile.

Mi è capitata una cosa strana: sentendo parlare mia nonna della bontà di questo pane, che preparavano e mangiavano fino alle briciole, ho cominciato a guardarlo con occhi diversi a dargli più valore e a non buttarlo quando avanza. Voglio provare a realizzare qualche ricetta della nonna e mi farò aiutare da lei anche a combattere lo spreco.

Sono molto felice di aver fatto l'intervista, molte volte le persone anziane hanno tanto da insegnarci e noi ad imparare da loro. Grazie nonna!

Elisa Belà (III E)



Nonna Annalaura

Nata il 10 agosto 1942 a Torrita Tiberina (RM) e residente Roma

“Negli anni che ricordo, 1948-49, abitavamo a Centocelle, mia madre, mio padre e mia sorella, nata cinque anni dopo di me. Centocelle era una zona distrutta dagli effetti della guerra, c’erano terreni devastati da enormi buche fatte dalle bombe. Ricordi tristi!”

Il pane lo acquistava mia mamma al mercato e nei negozi che, però erano abbastanza sforniti, perché la vita dopo la guerra, stava ricominciando lentamente. Non c’era abbondanza come oggi, il pane era razionato, si trovava “lo sfilatino” che dividevamo in famiglia.

A volte mia nonna veniva dal paese e ci portava il pane fatto in casa da lei con il forno a legna e il grano che mietevano.

La mia bisnonna aveva un piccolo terreno e coltivava il grano, che facevano macinare e trasformare in farina, era lei che nutriva di pane mia nonna e la sua famiglia.

Il marito (il mio bisnonno) era un dipendente comunale e poteva accedere alla cooperativa alimentare comunale acquistando i prodotti a metà prezzo rispetto agli altri; a volte poteva comprare cose che gli altri non potevano avere come ad esempio il cioccolato.

“La domenica era il giorno più bello della settimana, nonna ci portava il suo pane fresco fatto in casa o la pizza con il rosmarino sempre con lo stesso impasto. Un profumo! Una bontà! Si mangiava anche la carne che quotidianamente non c’era, e la pasta, in particolare i quadrucci, fatta in casa con il brodo delle sue galline.

Il pane che avanzava, prima che mia nonna lo rifacesse, si utilizzava per le zuppe oppure, nel caso fosse troppo duro, si dava agli animali, galline, piccioni e maiali, oppure ci si faceva il pangrattato.



Con il pane avanzato si potevano fare vari tipi di zuppe. Per esempio, con le verdure, con i fagioli, a volte anche con il baccalà e in estate anche con le lumache e con la cicoria, che raccoglievo io dall’orto, quando stavo con i miei nonni, in paese da giugno a settembre”.

Per quattro mesi mia nonna rimaneva a dormire dalla sua mamma in campagna ed è lì, che ha imparato a fare una zuppa squisita “la zuppa di verdure”: con pomodoro, patate, zucchine, insaporite con un pò di pancetta. Si versava il tutto su un piatto dove vi era adagiato il pane abbrustolito al fuoco del camino, condendo con un filo d’olio a crudo.

“Tra me e mia sorella ci sono cinque anni di differenza, quindi mentre lei era con mia mamma, io ero sempre con mia nonna al paese e cucinavamo insieme e mi ricordo che mi piaceva molto, soprattutto impastare quando facevamo il pane o la pizza che poi si portava a cuocere al forno comunale”

Al forno, dopo essersi prenotati, ci si recava la mattina presto, verso le quattro o le cinque.

E’ a questo punto che mia nonna racconta, senza fermarsi un attimo, e mi coinvolgo così tanto nei suoi ricordi, che quasi la immagino...

“Mia nonna si alzava presto, a volte mi lasciava dormire, mi svegliava e mi diceva di stare tranquilla, andava al forno e sarebbe tornata presto. A volte mi alzavo anche io con lei e la aiutavo a preparare le pagnotte.

La festa della Pasqua racchiude i ricordi più belli di infanzia.

Mia nonna preparava un pupazzo con la pasta della pizza, con gli occhi fatti da chicchi di caffè e la bocca di frutta, al centro della pancia posizionava un grande uovo sodo. Era bellissimo e mi dispiaceva mangiarlo.

Un sapore che ricordo molto bene, era poi la crostata di visciole, fatta sempre da mia nonna, la divoravo spesso per merenda.

E poi c’erano gli animali della fattoria a cui davo da mangiare il pane indurito; l’emozione che provavo, quando vedevo dei pulcini nascere, e a fatica inserivo nel loro beccuccio un pò di pane bagnato, è indimenticabile. E poi c’era l’orto da cui raccoglievo le verdure per fare la zuppa con il pane avanzato. A volte prima di raccoglierle giocavo a fare la maestra e immaginavo che le verdure piantate fossero gli scolari, tenevo in mano una cannuccia come fosse una bacchetta, come avevo visto fare alla mia maestra. La mattina mi svegliavo con il canto del gallo, per il resto c’era molto silenzio, o anche perché le strade erano tutte in costruzione. Nel giardino c’era anche un albero di ulivo sul quale mio nonno mi aveva fatto un’altalena.

Grazie a questo progetto ho scoperto la sua infanzia così diversa dalla mia. Mia nonna dice che preferirebbe vivere nei tempi di una volta, perché il cibo era più genuino, non si sprecava niente e si condividevano di più dei momenti insieme, in famiglia, divertendosi con poco.

Io mi chiedo se tutto questo che lei rimpiange oggi sia ancora possibile?

Alessia Bianchi (III E)

María Terésa Palumbi & Lucio Presutti

28/03/1936 - 24/10/1936

Ho cominciato a mangiare il pane a un anno, anche meno di un anno, perchè era l'elemento essenziale in tavola e quindi sgranocchiavo le "cocchiette" anche abbastanza dure, perché avevo già i primi denti. Mi è sempre piaciuto il pane, in qualsiasi modo venisse presentato e quindi lo mangiavo molto volentieri, del resto, il pane era l'alimento base, non c'era altro.

Mia nonna materna si occupava della preparazione del pane, vivevamo insieme a lei perché mio padre era andato in Russia. Io assistevo alla preparazione del pane, vedevo come si faceva e talvolta l'aiutavo. Mio nonno, raccontava che le famiglie benestanti mangiavano il pane bianco e la "plebe" quello integrale o scuro.

Quando il pane avanzava non si buttava, addirittura mia nonna con un coltello raccoglieva le molliche di pane e se le mangiava direttamente o le conservava dentro un contenitore per farci le fettine panate, o le polpette che erano sempre gradite.

Si adoperava come pane grattugiato per fare la pasta fatta in casa senza uova.

Silvia Presutti & Sara Modjib Shirazi



CENTRO ANZIANI ARCOLAIO

...insieme come in una festa di Natale in famiglia

La visita presso il Centro anziani Arcolao di Roma, ha offerto l'opportunità di sperimentare una modalità diversa di incontro e di dialogo tra generazioni attraverso l'utilizzo, dell'intervista e della videocamera come strumenti per raccogliere le tradizioni del pane, ma anche come canali di comunicazione privilegiati.

Il risultato di questa esperienza è stato significativo: il coinvolgimento dei ragazzi nella ricerca li ha portati, da un lato a scoprire gli anziani da una prospettiva diversa da quella con cui sono solitamente visti e percepiti, stabilendo una condivisione affettiva forte. Dall'altro, ha contribuito alla valorizzazione della figura dell'anziano, come portatore di esperienze e di significati utili per tutta la comunità sociale.

Dopo un primo momento di saluti iniziali e di presentazioni si è deciso di formare dei gruppi di lavoro, sia per motivi organizzativi che di contenuto, anche perché nell'interazione era fondamentale, proprio perché i ragazzi e gli ospiti del centro non si conoscevano, creare una familiarità e una riservatezza che permettesse loro di interagire con serenità e complicità.

I gruppi si sono formati autonomamente, con qualche intervento per meglio equilibrarli, e in linea di massima, ogni gruppo era composto da due anziani e quattro o cinque ragazzi e ragazze.

Come avviene sempre, l'inizio dell'interazione è stato problematico: gli intervistatori erano piuttosto imbarazzati e nervosi, un po' ingessati, leggevano le domande e aspettavano le risposte in modo molto meccanico.

Dopo l'intervento degli operatori, dell'educatrice e degli insegnanti la timidezza è diminuita; gli anziani si sono messi a loro agio e tutto ha iniziato a scorrere più facilmente, le domande si sono allargate e i ragazzi hanno imparato l'importante arte dell'ascolto, fondamentale in sede di intervista, soprattutto quando si tratta di interviste aperte che raccolgono storie di vita.

Gli anziani hanno raccontato del loro rapporto con il pane, di come si faceva dal punto di vista tecnico, ma anche dei rapporti sociali che stavano dietro il pane e il "fare il pane". In tal modo, hanno ripercorso una parte importante della loro vita, mettendo in atto una funzione fondamentale, il passaggio di ricordi, di memoria, il passaggio di sapere.

I gruppi hanno lavorato allo stesso modo, seguendo in parte la traccia di intervista e finendo a parlare di rapporti interpersonali, di giochi dell'infanzia comuni, di filastrocche, che due generazioni lontanissime, ancora condividono testimoniando che si può trovare un canale comunicativo con l'impegno e la voglia di mettersi in gioco. Come riferisce Silvia nella sue riflessioni scritte sull'esperienza ".....ci siamo sentiti come in una festa di Natale in famiglia"



CLASSE IIB

CENTRO ANZIANI IL GIRASOLE

“...ognuno di noi può apportare il suo granello di sabbia”

Gli studenti della classe IIIB, in visita al Centro Anziani "Il Girasole", hanno potuto chiedere direttamente ai nonni (di età fra gli 83 e i 103 anni), che hanno vissuto gli anni bui del fascismo, della povertà, della seconda guerra mondiale e hanno assaggiato il pane del dolore, la storia del pane.

Gli studenti si sono commossi, non solo per le scoperte fatte relative al pane, ma anche per un mondo a loro lontano che li ha accolti e cullati con i loro ricordi, con le loro storie. Storie intrise di sofferenze e gioie dove, il pane condiviso con chi non poteva averne, faceva la differenza.

- **Cosa hanno scoperto?**

Il Pane era simile a una pietra preziosa, la farina non si trovava facilmente, anzi negli anni del fascismo, i nostri nonni hanno vissuto l'allarmante calo della produzione di frumento e la fame durante la guerra. Il pane non avanzava quasi mai e quando questo, raramente accadeva, si utilizzava in mille ricette saporite e appetitose.

Quell'appetito nei confronti del pane, che ai ragazzi di oggi è sconosciuto perché vivono nell'abbondanza, l'hanno percepito fino al punto di realizzare una ricetta impastando, cuocendo e portando a scuola il pane da loro prodotto con le loro mani. Hanno scoperto il piacere di offrirlo ai compagni, alla Dirigente scolastica e ad assaporarlo in classe. Ho visto nei loro occhi la gioia, quella gioia che i ragazzi hanno visto negli occhi dei nonni, quando raccontavano del profumo, della fragranza, della bontà del loro pane.

Siamo nel terzo millennio, e sta per scadere il tempo che i 191 stati membri dell'ONU hanno fissato per raggiungere i loro obiettivi e tra questi quelli di sradicare la povertà e la fame nel mondo.

Eppure ancora si muore di fame, per la mancanza di pane, cosa possiamo fare, oltre a preoccuparci, perché ci sia pane per tutti?

Insieme abbiamo riflettuto, convinti che ognuno di noi può apportare un suo granello di sabbia.

Classe IIIB

Maria

Intervista rilevata il 10 dicembre 2014 da Elisa Acquisto, Centro anziani "Il Girasole",
Nome e cognome dell'intervistata: Maria, nata a Roma il 22/01/1927

- **Quali sono i suoi primi ricordi legati all'acquisto, alla preparazione e al consumo del pane?**

Sono nata e cresciuta a Roma, eravamo in quattro in famiglia e andavamo tutti d'amore e d'accordo... Il pane facevamo a turno a comprarlo, un giorno sì e un giorno no, facevamo a turno io e i miei fratelli. Compravamo sempre la pagnotta e non lo abbiamo mai preparato a casa perché i miei genitori lavoravano tutto il giorno e rientravano la sera, e noi gli facevamo trovare già il pane comprato sotto casa dal nostro fornaio di fiducia che appena sfornato ci chiamava e lo consegnava me o ai miei fratelli

- **Nella sua famiglia c'era differenza tra il pane che veniva consumato durante i giorni feriali e quelli festivi? Ricorda un particolare pane che veniva preparato in occasione di festività?**

Si un pò di differenza c'era perché tutti i giorni compravamo sempre la pagnotta o le ciabattine, invece per le occasioni speciali mia mamma comprava il pane con i cereali o per esempio con le cipolle, ricordo in particolare un Natale in cui mia nonna preparò il pane dolce con l'uvetta.

- **Ricorda come si comportavano le persone della sua famiglia quando il pane avanzava?**

Nella nostra famiglia non si buttava mai niente del pane, se avanzava lo lasciavamo indurire e poi lo tagliavamo in pezzettini mettendolo o nelle zuppe o nel latte la mattina, oppure un'altra ricetta di mia mamma, per non buttare il pane, era L'INSALATA DI PANE; cioè lo immergeva nell'acqua facendolo diventare morbido e poi lo mischiava con i pomodori, i piselli, il mais e altre verdure.

- **Si ricorda se si sentiva tanto la mancanza del pane nella sua famiglia?**

Sì, si è sentita tanto la mancanza, soprattutto nell'arco della guerra mondiale. Il pane in quei tempi era più difficile trovarlo e quando si trovava lo facevano pagare molto di più, ecco perché cercavamo sempre di conservarlo e soprattutto di non buttarlo mai. Poi mio padre, dal momento che a Roma mangiavamo un pezzettino di pane per uno, ci mandò da nostra zia che abitava nelle Marche e stava bene economicamente e lì finalmente riuscivamo a mangiare una pagnotta di pane per uno.

- **Se la ricorda una ricetta tipica con il pane?**

Mia mamma non ha mai fatto pane in casa, però mi ricordo mia suocera che per preparare il pane metteva la martora con la farina e lievito della farina, senza sale, lo lasciava lievitare tutta la notte e la mattina dopo infornava 11/12 filoni.. Quanto erano buoni, mi ricordo ancora il profumo mamma mia!

- **Sa dirmi qualco'altro riguardo al pane?**

Si una cosa che mi ricordo benissimo era quando mia mamma mi dava le lire per comprare il pane, con

quello che avanzava io mi compravo sempre il pane con dentro la polenta e la salsiccia e di cioccolata per i miei fratelli, non puoi immaginare quanto era buono il pane con la polenta... Mi mancano un pò quei tempi.

Carmela

**Intervista rilevata il 10 dicembre 2014, Centro anziani "Il Girasole",
Nome e cognome dell'intervistata: Carmela Scaramuzzo, nata ad Ateleta il 12/11/1930**

- **Quali sono i suoi primi ricordi legati all'acquisto, alla preparazione e al consumo del pane? Chi si occupava nella sua famiglia della produzione e/o dell'acquisto del pane?**

Il ricordo che mi viene subito in mente è quando nel 1954 mia suocera faceva il pane nella sua casa ad Amatrice. Usava patate lesse, farina, lievito e caglio di agnello. Lo faceva lievitare tutta la notte e poi la mattina formava delle pagnotte e le metteva nel forno a legna per tre quarti d'ora. Profumava tantissimo tanto da arrivare anche nelle case degli altri paesani. Era veramente buono e adoravo farci le bruschette. Inoltre si manteneva benissimo, infatti era sempre buono.

Nella sua famiglia c'era una differenza tra il pane che veniva consumato durante i giorni feriali e quelli festivi? Ricorda in particolare un tipo di pane che veniva preparato in occasione di festività?

Si ad esempio, quotidianamente mangiavamo rosette mentre durante le festività, soprattutto a Natale, mia madre faceva a me, e ai miei fratelli, le pizze fritte con lievito, patate, farina, zucchero, latte e uva passa. In particolare mia madre faceva bollire le mele, i fichi secchi e l'uva e con il liquido ci impastava tutti gli ingredienti. Le faceva lievitare e poi le friggeva in olio di semi. Ogni volta era una festa, altro che panettone!

- **Ricorda come si comportavano le persone della sua famiglia (nonna, madre altri abitanti della casa) quando il pane avanzava?**

Personalmente con il pane che mi rimane ci faccio il pancotto. C'è da dire che questa abitudine l'ho presa dai miei genitori che vivevano nella povertà. Quando ero piccola lo mangiavo sempre.

- **Ricorda una ricetta realizzata con gli avanzi del pane? Chi si occupava di realizzarla nella sua famiglia? In genere era un piatto gradito a tutti? Si preparava abitualmente, cioè ogni volta che avanzava il pane, o solo saltuariamente? Veniva mai preparata in occasione delle festività?**

Se ne occupava mia madre, tutte le volte che avanzava il pane ed era gradito a tutti. Non c'era molto cibo allora.



- **Le chiediamo ora di descriverci la ricetta che veniva realizzata con gli avanzi del pane. Nel farlo ci riferisca tutto ciò che gli viene in mente, che ricorda di quella preparazione: odori, sapori, emozioni, amori e litigi...**



Si, ce ne sono vari. Il pancotto, che ancora preparo oggi, con aglio, olio, acqua e pane. Mia madre faceva bollire

l'acqua insieme agli altri ingredienti e poi ci metteva il pane e alla fine lo versava in un piatto. Un'altra ricetta è con i fagioli lessati e pane bruscato con sopra dell'olio. Mia madre lo faceva sempre quando il pane avanzava e ovviamente piaceva a tutti. Eravamo sette figli quindi ce n'era da sfamare! C'erano sempre dei buoni odori in casa soprattutto quando si faceva il pane. In particolare mia madre quando comprava il pane lo nascondeva, ma puntualmente mio fratello lo rubava per portarlo a un suo amico più bisognoso. In tempo di guerra ho anche mangiato il pane tedesco ed ero talmente affamata che anche quello sembrava buonissimo.

Iva

**Intervista rilevata il 10 dicembre 2014, Centro anziani "Il Girasole",
Nome e cognome dell'intervistata: Iva, nata a Roma nel 1924**

- **Quali sono i suoi primi ricordi legati all'acquisto, alla preparazione e al consumo del pane? Chi si occupava nella sua famiglia della produzione e dell'acquisto del pane?**

Da piccola fui affidata a mia nonna, lei faceva il pane in casa che poteva durare anche una settimana. Non avanzava mai. Di solito si comprava il pane casareccio o si facevano le focacce.

- **Nella sua famiglia c'era differenza tra il pane che veniva consumato durante i giorni feriali e quelli festivi? Ricorda in particolare un tipo di pane che veniva preparato in occasione di festività?**

Durante le festività, se si poteva, si faceva la pizza dolce o il pane con l'uvetta.

- **Ricorda come si comportavano le persone della sua famiglia quando il pane avanzava ?**

Il pane era raro che avanzava, ma se avanzava si mangiava per il giorno dopo e così via, finché non finiva del tutto.

- **Ricorda una ricetta realizzata con gli avanzi del pane? Chi si occupava di realizzarla nella sua famiglia? In genere era un piatto gradito a tutti? Si preparava abitualmente o solo saltuariamente? Veniva mai preparata in occasione delle festività?**

C'era la minestra di fagioli con l'aggiunta degli avanzi del pane, la preparava la nonna ed era un piatto sempre molto gradito, si preparava almeno una volta a settimana. Il pane difficilmente avanzava era tempo di guerra, non c'era molto da mangiare. Non è come adesso che si può scegliere ciò che è più gradito. Si facevano sacrifici.

Flora

**Intervista rilevata il 10 dicembre 2014, Centro anziani "Il Girasole",
Nome e cognome dell'intervistata: Flora**

- **Quali sono i suoi primi ricordi legati all'acquisto, alla preparazione e al consumo del pane? In quale città abitava?**

Il pane non veniva acquistato, ma preparato in casa. Non ho ricordi precisi per la preparazione del pane di solito si mangiava fritto con lo strutto. La mia città era Rieti.

- **Chi si occupava nella sua famiglia della produzione e dell'acquisto del pane?**

Mia madre Rosa si occupava della preparazione del pane.

- **Nella sua famiglia c'era una differenza tra il pane che veniva consumato durante i giorni feriali e quelli festivi?**

Fra le feste e gli altri giorni non vi era molta differenza.

- **Ricorda in particolare un tipo di pane che veniva preparato in occasione di festività?**

Venivano preparate durante le festività le pizze di Pasqua casarecce fatte da mia madre e da me.

- **Ricorda come si comportavano le persone della sua famiglia (nonna, madre, altri abitanti della casa) quando il pane avanzava?**

Visto che eravamo una famiglia numerosa di 8 persone il pane avanzava raramente.

- **Ricorda una ricetta realizzata con gli avanzi del pane?**

- **Si, ricordo che con gli avanzi facevamo il ciambellone, il pancotto oppure la panzanella cioè il pane abbrustolito e condito, quindi la bruschetta che conoscete oggi. In genere era un piatto gradito da tutti?**

Si erano ricette gradite da tutti.

- **Si preparava abitualmente cioè ogni volta che avanzava il pane, o solo saltuariamente?**

Venivano preparate saltuariamente.

- **Veniva mai preparata in occasione delle festività?**

Si, a volte venivano preparate durante le feste.

- **Le chiediamo ora di descriverci le ricette che venivano realizzate con gli avanzi del pane. Nel farlo ci riferisca tutto ciò che gli viene in mente, che ricorda di quella preparazione: odori, sapori, emozioni, amori e litigi...**

Non ho molti ricordi o emozioni legati alla preparazione di ricette con il pane. L'unico è quando mia madre preparava il ciambellone, si sentiva un buon odore in tutta casa e questo ci riempiva di allegria.

Concetta

**Li Vigni Concetta - 20/11/1951, Zagarolo
INTERVISTA RILEVATA DA Gualglanone Nicole, in data 04/11/2014**

“Un ricordo forte che ho del pane, risale a quando avevo 9 anni; abitavo in un palazzo all'interno di un cortile dove si affacciava il retro di un vaporeforno e saliva sempre un profumo delizioso di pane appena sfornato. Spesso scendevo a comprarlo e lo mangiavo con burro e zucchero, oppure con olio e sale: era la mia merenda preferita.

Mia madre si occupava dell'acquisto del pane, a volte anche io, se lei lavorava.

Durante la settimana venivano consumate le ciriole, invece in occasione delle festività il pane casareccio. Quando il pane avanzava, non si buttava mai: si utilizzava per farne delle polpette, si grattugiava, oppure si usava metterlo nel piatto per accompagnare qualsiasi zuppa (minestrone, pappa al pomodoro) o nelle verdure gratinate.

Quelle che si cucinavano più spesso erano le polpette perché piacevano a tutti.

Vittoria

D'Uffizzi Vittoria - 13/02/1947, Roma
INTERVISTA RILEVATA DA Missori Eleonora, in data 9/11/2014

Il primo ricordo che ho del pane è l'immagine di mia madre che lo preparava e poi lo cuoceva e quando non poteva prepararlo, mio padre usciva per comprarlo.

Mangiavamo sempre lo stesso pane ma a Pasqua mia madre preparava un pane a forma di ciambella. Il pane avanzava molto spesso, ma non veniva mai buttato poiché si trovavano dei modi per consumarlo, anche dopo alcuni giorni.

Lina

Bonelli Lina - 18/11/1947, Roma
INTERVISTA RILEVATA DA Sasso Rosalba, in data 18/11/2014

Ricordo mia nonna che impastava il pane e lo metteva a lievitare: faceva delle grandi pagnotte che metteva nelle "spaselle", dei grandi vassoi di legno con le quali venivano portate nel forno a cuocere.

Il pane non veniva acquistato, si faceva sempre in casa una volta a settimana.

Durante le festività si faceva la "falia" pane a forma di pizza condito con olio di oliva.

Quando il pane avanzava, si faceva la minestra di pane per esempio con i fagioli oppure si preparava la "bazzoffia" e non veniva mai buttato.

Elda

Elda Rosichini 2/01/1923 Roma
Intervista rilevata da Cicconi Ylenia

Ricordo che, quando ero bambina, la preparazione del pane era un momento molto felice e di spensieratezza. Una volta alla settimana mia madre, io e le mie sorelle preparavamo il pane e per noi era una grande festa. Stavamo per molte ore vicino a nostra madre che cantava trasmettendoci allegria e ci permetteva di danzare intorno ad un grande tavolo.

Intanto mio padre ed i miei fratelli accendevano il forno che si trovava all'esterno della casa.

Durante le feste natalizie, preparavamo il pane dolce con uvetta o noci al suo. Pasqua, invece si preparava il pane con il formaggio.

Mia madre era molto disponibile verso le famiglie più povere del paese e quando papà poteva permettersi di comprare più farina, preparava una quantità di pane maggiore per regalarlo a chi ne aveva bisogno.

Da una lettera della Sig.ra Flavia alla mamma

Cara mamma, come stai? Spero bene.

Ricordi quando tornavi a casa con le rosette calde appena comprate e a pranzo ci preparavi la zuppa di latte? Ecco mi mancano tantissimo quei momenti. Cosa daresti per rivivere quei giorni in cui mi raccontavi che durante il periodo della guerra, mangiavi il pane sopra la "gonna in modo tale che le molliche che ci cadevano le raccoglievi per consumarle quando questo finiva. Ricordo anche quando preparavamo insieme le bruschette con olio, sale pepe e basilico fresco.

Mi manchi davvero tanto, ti aspetto come sempre qui a Roma, un bacio

Tua Flavia

QUANDO IL PANE E' UNA FESTA

Quel giorno, entrando nel Centro "AttivaMente" di Via Demetriade 74 nel IX Municipio di Roma per intervistare alcuni anziani sui loro ricordi circa l'utilizzo del pane ai tempi della loro gioventù, non avremmo mai creduto di uscire da quel luogo con un "dono".

Qual'era questo dono?.....proprio il PANE, che per noi ragazzi di oggi è quasi un accessorio, qualcosa che se c'è o non c'è non cambia molto, talvolta una specie di nemico da tenere a distanza perchè ci fa ingrassare,qualcosa che, purtroppo, spesso va sprecato !!!

Per quelle persone, quasi tutte tra i 70 e i 90 anni, con le loro fragilità e solitudini quel pane, di cui evocavamo il ricordo, era qualcosa di prezioso che nei tempi bui della guerra o dell'immediato dopoguerra. Era come un raggio di sole che già da solo rischiarava le loro tavole e portava gioia nel dividerlo con i famigliari.

"Averlo era già una festa!" Questa è la frase che più frequentemente ci siamo sentiti dire da quasi tutti, che spesso hanno anche sorriso nel sentirsi chiedere come lo riciclarono quando avanzava....infatti non c'era di frequente il rischio che avanzasse e averlo in tavola era un conforto.

Solo con la fine della guerra, hanno sottolineato in molti, ci è ripresi il lusso di arricchirlo con il "companatico" o usarlo in tanti modi diversi dando sfogo alla fantasia culinaria.

Per noi il "dono" è stato riscoprire la semplicità e la sostanzialità di un cibo che troppo spesso diamo per scontato nella nostra alimentazione.

In quell'incontro il pane è diventato tra noi e gli anziani un ponte generazionale che ha arricchito entrambi: gli anziani che, intervistati, sono diventati per un momento protagonisti e portavoci di un'esperienza personale ma anche testimonianza storica e culturale del loro tempo e noi che, nell'ascoltarli, abbiamo ridato ad un cibo semplice come il pane la sua grande dignità.

Classe IIID

RICORDI DI PANE

il valore del pane

Conversando con gli anziani di Roma per le vie e le piazze della città



collegamento
3

Il valore del pane (collegamento)



collegamento
4

La tradizione del pane(collegamento)



collegamento
5

Interviste Centri Anziani (collegamento)



collegamento
6

Il pane negli anni 50 (collegamento)



collegamento
7

Per le vie e le piazze di Roma (collegamento)



Classe IVE





VISITA AL FORNO PANELLA "L'ARTE DEL PANE"

Intervista al sig. Simone Brághetta realizzata dalla IVB

- **Lei ha acquistato il forno o è proprio un discendente della famiglia Panella?**

No, io non sono un Panella, però ho l'onore di essere la terza generazione.

Il forno nasce nel 1929 da Augusto Panella e negli anni 70 passa nelle mani della figlia che lo trasforma in "Panella L'arte Del Pane", facendolo diventare un forno diverso dai comuni forni dedicando, spazio al pane artistico.

Dagli anni 70 ad oggi abbiamo fatto una serie di manifestazioni ospitando fornai e pasticceri internazionali.

- **Per quanto riguarda la produzione del pane qual è la vostra particolarità?**

La nostra particolarità sta nel creare più varietà di pane e non soltanto soffermarci sulla classica ciriola.



Oggi sforniamo più di 70 tipi diversi di pane, con particolare attenzione alla selezione delle materie prime, alla tradizione romana e italiana, e proponendo sempre nuove ricette, pensate per soddisfare ogni esigenza. Panella è stato tra i primi, più di trent'anni fa, ad offrire prodotti senza glutine, e anche oggi propone ogni giorno un pane diverso, per accontentare chi ha esigenze particolari.

Guardiamo sempre al futuro, cercando nuove ricette e nuovi procedimenti, ma non dimentichiamo le nostre origini: per questo, ogni giorno, nel nostro forno si possono trovare i pani dell'antica Roma, riproposti adattando le ricette originali alle esigenze della vita moderna.

Al pane tradizionale affianchiamo anche il nostro pane artistico, per rendere speciale anche un momento semplice!

- **Si è mai occupato della lavorazione del pane in prima persona? Secondo lei la pasta madre oltre ad essere un elemento primario nella lavorazione del pane, presenta anche un valore simbolico all'interno della vostra tradizione?**

Sì, certamente. Mi sono occupato molte volte della lavorazione del pane. Per quanto riguarda la pasta madre sicuramente essa ha un valore simbolico. Ad esempio la nostra pasta madre risale al 1939 e quindi ha diversi anni di storia ed è la stessa con la quale facciamo il pane "campagnolo" che noi chiamiamo vero pane di una volta in quanto è uno dei pani che simboleggia questo panificio.

È fatto anche di extra - lievito naturale per chi ha intolleranze ed è molto più leggero del lievito chimico o di birra. Quindi la pasta madre ha un'importanza non indifferente nella qualità del prodotto.

- **Per quanto riguarda il Lazio, crede che ci sia una differenza a livello gastronomico, con le altre regioni italiane, ovvero il Lazio presenta più elementi caratteristici nella produzione del pane?**

Ogni regione ha le proprie tradizioni. Il Lazio a livello sia di offerta gastronomica, che di offerta del pane ha ovviamente i suoi prodotti che lo caratterizzano. Se parliamo di pane possiamo dire che la ciriola è il pane classico romano o che ad esempio il pane casareccio meglio conosciuto come pane di Genzano è il pane che caratterizza invece non solo questo paese ma un po' tutto il Lazio. Per quanto riguarda l'offerta gastronomica quella varia da regione a regione e dalle varie usanze. A Roma ad esempio c'è il filetto di baccalà, il giovedì gnocchi, se uno va in Sicilia trova l'arancino o a Napoli le pizzottelle o i panzerotti.



Nella pagina precedente alcune varietà di pane e a fianco una veduta delle invitanti vetrine di Via Merulana

Quindi dire se numericamente il Lazio presenti un numero maggiore o minore di prodotti tipici onestamente mi risulta difficile.

Sicuramente possiamo dire con certezza che abbiamo molte cose buone da mangiare e una grande varietà di pani.

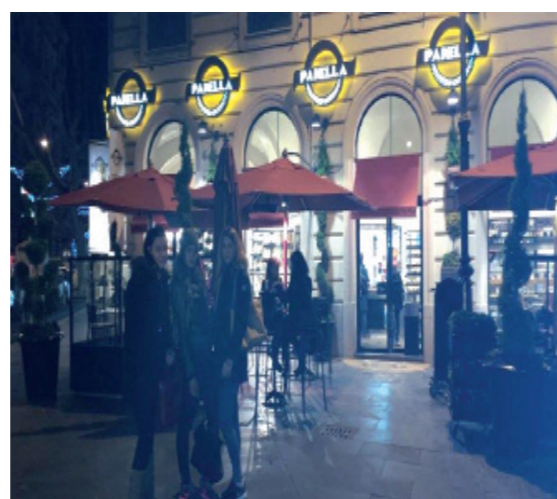
- **Da quanto tempo si occupa di questo settore alimentare?**

Del forno sono 16 anni, mentre svolgo questo lavoro da 25 anni

- **Secondo il suo parere si è evoluto nel trascorrere del tempo il modo di rapportarsi al cibo e in modo particolare al pane?**

Sicuramente è cambiato qualcosa. In un determinato periodo è stata fatta un sorta di "guerra" al glutine e al pane. Un buon pane non ti dà problemi a livello di digestione, disturbi, invece, che può portare il pane fatto in maniera industriale. Il rapporto con il pane, negli anni è cambiato e la gente mostra più attenzione a quello che acquista, preferisce infatti mangiare meno pane ma di qualità.

"L'arte del pane" si trova in Via Merulana, 54 a Roma



VISITA AL PANIFICIO CECCACCI

Intervista al sig. Ceccacci realizzata dalla IV B

Venerdì 9 Gennaio 2015 siamo andate ad intervistare il proprietario del Forno signor Ceccacci che lavora ormai da anni nel panificio situato in via Licia a Roma nella zona di San Giovanni.

Il primo proprietario di questo forno è stato il padre del panettiere da noi intervistato che ha aperto il negozio nel 1987

Inizialmente il forno produceva solo pane poi, due anni dopo, ha cominciato a produrre anche pasticceria secca ed infine nel 2003 ha aggiunto la ristorazione come ad esempio la tavola calda e la gastronomia. La loro specialità è il pane a lievitazione naturale, senza l'utilizzo del lievito di birra, né di additivi chimici; centrale è anche la produzione della pizza bianca tipica della cultura romana.

Gli abbiamo domandato se, con il trascorrere degli anni l'utilizzo di alcuni ingredienti è cambiato e ci ha risposto che certamente 30 anni fa si usava solamente il lievito madre mentre ora alcuni panifici adottano anche l'uso di additivi chimici, che nel loro forno non vengono mai utilizzati.

I loro ingredienti arrivano da circa 200km da Roma: la farina arriva da Foligno, in Umbria, o da Posta Fibreno che è un paesino situato nel Parco nazionale d'Abruzzo.

Oggi gli avanzi del pane vengono buttati, quelli del lunedì e del giovedì vengono donati alla parrocchia o a chi ha dei cani o cavalli da sfamare. Negli anni precedenti invece, il pane che avanzava veniva lasciato seccare per qualche giorno e poi si produceva il pan grattato. Il panificio Ceccacci si trova in Via Licia,9 a Roma



FORNI, FORNI E ANCORA FORNI



FORNO CAMPO DE' FIORI

Campo De' Fiori, 22 - Vicolo del Gallo, 14

Aperto dal 1800 il Forno Campo de' Fiori è tra i più antichi di Roma. Il titolare Sig. Bartocci, Presidente dell'Associazione Panificatori di Roma e provincia, ci ha illustrato la sua storia e quella dei pani che da anni, insieme ai suoi dipendenti, produce tra tradizione e innovazione.



FORNO URBANI

Piazza Costaguti, 30

Tra le tranquille vie dell'antico Ghetto ebraico di Roma, a un passo dai ritmi frenetici della capitale, si trova un forno storico, in attività da quasi un secolo. L'Antico Forno del Ghetto, gestito da Mauro Urbani, propone ogni giorno pane fresco e non solo... soddisfacendo ogni palato.



PANETTERIA ROMANA E SPACCIO DI PASTE

Via della Lungaretta, 28



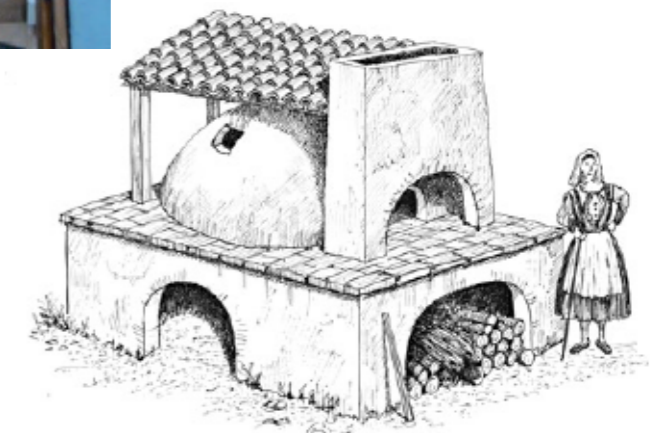
La panetteria Romana e Spaccio di Paste è un panificio attivo fin dalla seconda metà dell'ottocento.

La famiglia Conti cominciò a lavorare qui fin dai primi del Novecento con Goffredo, il capostipite, che già da bambino imparò il mestiere di panettiere. Di generazione in generazione si è arrivati fino ad oggi.

Il forno - spiega Claudio Conti - fu fondato nei primi del '900, dal mio trisavolo e si sono succedute quattro generazioni; per questo, nel nostro lavoro c'è il valore della tradizione e anche quello dell'impegno generazionale, che ha saputo mantenere lo stesso modo di lavorare nel tempo.

Nonostante sia faticoso, quello del panettiere è un lavoro che soddisfa perché permette di creare. Inoltre ci consente di mantenere un approccio con le nostre origini in un mondo dove le tradizioni si perdono sempre di più e il pane viene comprato surgelato nei supermercati.

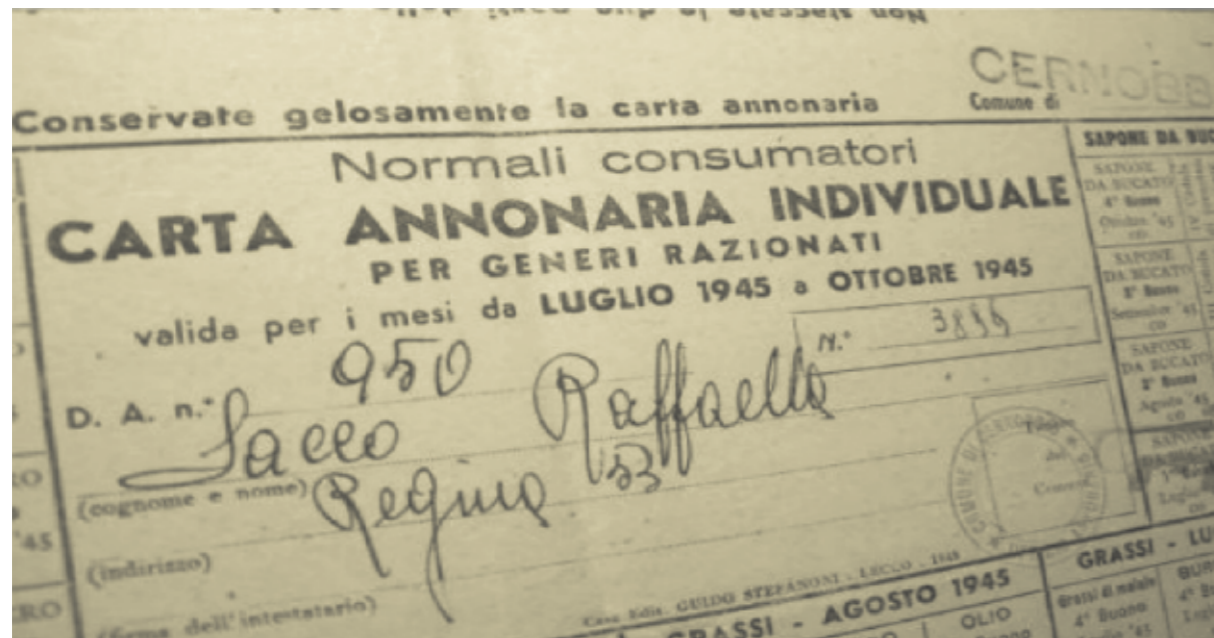
Con il tempo si è arrivati fino ad oggi, mantenendo la qualità e la semplicità della tradizione pur aggiornando i macchinari e le tecniche.



CON LE MANI IN PASTA... ...NELLA STORIA

"Ci davano 1 etto e mezzo di pane,
anzi tr  pane e pasta,
con la tessera e mangiarlo non c'era
... neanche l'olio si trovava.
Ogni persona aveva la tessera sua..."

*Il pane ha sempre accompagnato l'esperienza
della nostra collettivit  e, soprattutto nei periodi bui
della nostra storia, nel ricordo delle persone che
hanno vissuto il periodo della guerra, assume una
forte connotazione emotiva.*



La **classe quinta B**, ha collegato il lavoro sul pane per Expo, con il progetto "a scuola con la Liberazione" che prevede percorsi di approfondimento sul periodo del Fascismo e della seconda guerra mondiale, realizzati in collaborazione con il Museo storico della Liberazione, ed ha approfondito il rapporto cibo-guerra, pane-guerra.

Il percorso ha cercato di ricostruire, attraverso interviste a testimoni del periodo, film e documentari, quale fosse la realt  di chi si trovava a vivere a Roma in un momento drammatico come quello della seconda guerra mondiale. Le allieve hanno fatto ricerche sugli assalti dei forni a Roma nel periodo 1943-44, sugli orti di guerra e sull'approvvigionamento alimentare in quel periodo.

La ricerca, sviluppata in piccoli gruppi, attorno alla tematica del cibo, ha previsto la strutturazione di un'intervista antropologica di tipo qualitativo, condotta in modo da consentire agli intervistati, di solito familiari, il recupero di ricordi legati alle proprie esperienze nel periodo della guerra connesse al cibo in generale e alla realt  del pane in particolare.

La **classe quarta B** ha realizzato un video collegando spezzoni di film che rappresentano la realt  di Roma nel periodo del Fascismo, della guerra e della Resistenza.



“SE MANGI TROPPO DERUBI LA PATRIA”



Slogan pubblicizzato dal regime fascista per imporre restrizioni alimentari sempre più rigorose

Tra il febbraio e l'aprile del 1944, Roma è stremata dalla morsa della fame, è una città sfinita, controllata dall'occupante nazista.

È il momento peggiore della guerra: bombardamenti, attentati, rastrellamenti, rappresaglie; gli alleati sono fermi ad Anzio, non vanno né avanti né indietro, gli uomini sono al fronte o prigionieri o nascosti e, in molti casi non se ne sa più niente, la città è piena di sfollati, profughi, e ci sono figli e i vecchi da sfamare. L'approvvigionamento di Roma, una città di quasi due milioni di abitanti è reso difficile soprattutto a causa del problema dei trasporti: il rifornimento dei viveri arriva non solo dal Lazio, ma anche da regioni molto più lontane.

A complicare ulteriormente la situazione ci sono gli Alleati, che mitragliano i convogli di viveri diretti in città, e dall'altra parte gli occupanti che sequestrano per il loro uso, intere partite di generi alimentari. Dopo l'attentato di via Rasella del 23 marzo, la rappresaglia tedesca non si ferma alla strage delle Fosse Ardeatine, ma vuole colpire il maggior numero di persone possibile. Così, per ordine diretto del generale Maeltzer, la razione di pane dei romani viene ridotta da 150 a 100 grammi al giorno, oltretutto si tratta di pane nero, spesso ammuffito.



**SE TU MANGI TROPPO
DERUBI LA PATRIA**



È così che avvengono i primi assalti ai forni; sono le donne che spinte dal bisogno di sopravvivere alla fame che vanno all'assalto dei forni dove si panifica il pane bianco per fascisti e nazisti.

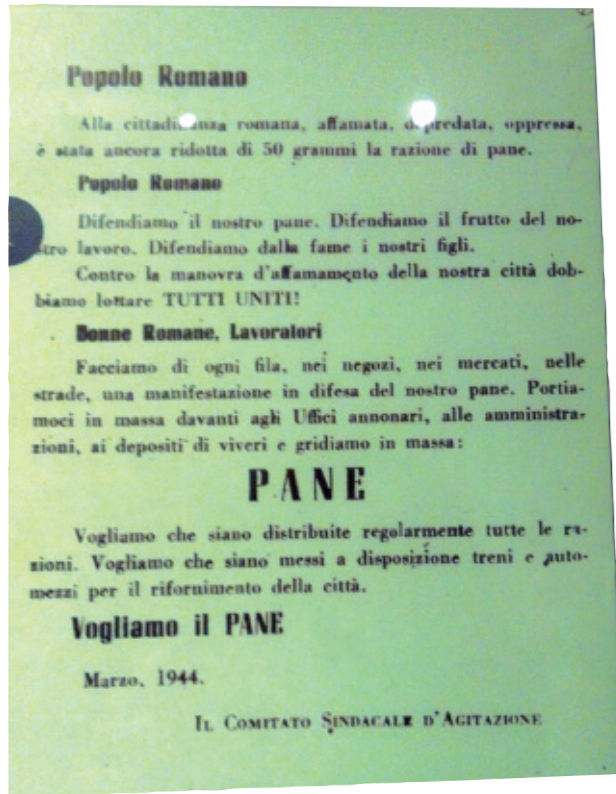
Sabato primo aprile, al forno Tosti, quartiere Appio, la fila era interminabile: le donne attendevano da più di due ore l'arrivo dell'ordine di distribuzione e non si capiva perché tardassero tanto ad aprire. Esasperate le donne protestavano ad alta voce, erano furibonde, e c'era tra loro chi temeva che non ci fossero neppure quei cento grammi per tutti. [] aveva cominciato una in prima fila in faccia ai militi [che vigilavano alla porta]: Ci ho quattro creature che me se magnano pur a me se je porto sta crioletta de cento grammi! Ve volete da' na mossa! Buffoni!

L'episodio più tragico avviene all'Ostiense, al Ponte di Ferro. Il 7 aprile 1944 decine di persone si ritrovarono di fronte al mulino Tesei per chiedere pane e farina. Le donne dei quartieri limitrofi (Ostiense, Portuense e Garbatella) avevano scoperto che il forno panificava pane bianco e che probabilmente aveva grossi depositi di farina. La folla cominciò a reclamare il pane, i cancelli del forno furono sfondati e le donne riuscirono ad entrare. Il direttore del forno, forse d'accordo con quelle disperate, lasciò che entrassero e che si rifornissero di pane e farina, ma qualcuno avvertì la polizia tedesca che arrivò quando le donne erano ancora sul posto.

Così rievoca l'episodio Carla Capponi, partigiana medaglia d'oro al valor militare:

Le donne dei quartieri Ostiense, Portuense e Garbatella avevano scoperto che il forno panificava pane bianco e aveva grossi depositi di farina. Decisero di assaltare il deposito che apparentemente non sembrava presidiato dalle truppe tedesche. Il direttore del forno, forse d'accordo con quelle disperate o per evitare danni ai macchinari, lasciò che entrassero e si impossessassero di piccoli quantitativi di pane e farina.

Qualcuno invece chiamò la polizia tedesca, e molti soldati della Wehrmacht giunsero quando le



Locandina conservata presso il Museo storico della liberazione

donne erano ancora sul posto con il loro bottino di pane e farina. Alla vista dei soldati nazisti cercarono di fuggire, ma quelli bloccarono il ponte mentre altri si disposero sulla strada: strette tra i due blocchi, le donne si videro senza scampo e qualcuna fuggì lungo il fiume scendendo sull'argine, mentre altre lasciarono cadere a terra il loro bottino e si arresero urlando e implorando. Ne catturarono dieci, le disposero contro la ringhiera del ponte, il viso rivolto al fiume sotto di loro. Si era fatto silenzio, si udivano solo gli ordini secchi del caporale che preparava l'eccidio.

Qualcuna pregava, ma non osavano voltarsi a guardare gli aguzzini, che le tennero in attesa fino a quando non riuscirono ad allontanare le altre e a far chiudere le finestre di una casetta costruita al limite del ponte. Alcuni tedeschi si posero dietro le donne, poi le abatterono con mossa repentina "come si ammazzano le bestie al macello": così mi avrebbe detto una compagna della Garbatella tanti anni dopo, quando volli che una lapide le ricordasse sul luogo del loro martirio.



Immagine dell'epoca del Ponte dell'Industria nel quartiere Portuense a Roma

Le dieci vittime innocenti della furia nazi-fascista

Clorinda	Falsetti	Italia	Ferracci
Esperia	Pellegrini	Elvira	Ferrante
Eulalia	Fiorentino	Elettra Maria	Giardini
Concetta	Piazza	Assunta Maria	Izzi
Arialda	Pistolesi	Silvia	Loggreolo



Il bassorilievo realizzato per la commemorazione del cruento episodio della II guerra mondiale che ha visto giustiziate 10 donne romane per la conquista di un pezzo di pane

Le dieci donne furono lasciate a terra tra le pagnotte abbandonate e la farina intrisa di sangue.

Il ponte fu presidiato per tutto il giorno, impedendo che i cadaveri venissero rimossi; durante la notte furono trasportati all'obitorio dove avvenne la triste cerimonia del riconoscimento da parte dei parenti.»

Da allora non si è mai saputo dove siano state portate e sepolte.

Nel Mattinale della Questura di Roma, conservato all'Archivio Centrale dello Stato, dell' 8 aprile 1944 risulta quanto segue

“Ieri, a motivo di assalto al Forno Tesei, in via B. Baldini, zona Portuense, da parte di una folla giunta anche dai quartieri adiacenti, è intervenuto anche un reparto della polizia germanica, riportando l'ordine. Dieci donne, sobillatrici dei disordini, sono state fucilate sul Ponte dell'Industria”



Una tessera annonaria

Cesare De Simone, giornalista e storico della Resistenza nel corso di una ricerca d'archivio, si era imbattuto in uno scarno resoconto dell'episodio; da questa circostanza fu indotto a interrogare testimoni e a intraprendere investigazioni anche mediante ricerche al cimitero del Verano e annunci su quotidiani romani per riportare alla memoria quelle "Donne senza Nome" che erano state fucilate dai Tedeschi sul Ponte di Ferro sul Tevere.

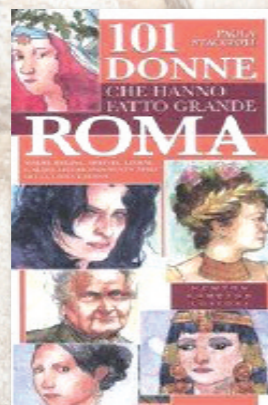
Sono stati necessari 50 anni per rintracciare i nomi di quelle donne morte per l'assalto al Forno Tesei.



GLI ORTI DELLA GUERRA
Video Istituto Luce



STORIA DI UNA VITTIMA
DELL'ASSALTO AD UN FORNO



Il 3 maggio Caterina Martinelli guidava l'assalto di un forno le donne della borgata che la fame e la miseria avevano esasperato dopo un inverno terribile. Mentre ritornavano nelle loro baracche con le sporte piene di pane, le donne furono bloccate da un milite della PAI. Al rifiuto di cedere il pane, quelli spararono con il mitra colpendo Caterina Martinelli, che teneva in braccio la bambina ancora lattante e aveva una grossa pagnotta stretta al petto. La donna stramazza a terra cadendo sopra la figlia, che sopravvisse ma ebbe la spina dorsale lesionata; altre restarono ferite

(Con cuore di donna, Carla Capponi, ediz. il Saggiatore 2000, pag. 246/247)

Una dedica epigrafica, dettata dal poeta e partigiano Mario Socrate, scritta su semplice cartone, comparve il giorno dopo sul marciapiede dov'era caduta Caterina:

"Qui i fascisti hanno ammazzato/Caterina Martinelli/Una madre che non poteva/sentir piangere dalla fame/tutti insieme/i suoi sette figli"(...)."

(101 donne che hanno fatto grande Roma, Paola Staccioli, ed. Newton Compton, 2011)



QUANDO IL CIBO
ERA UNA COSA
PREZIOSA

Intervista ad Antonia Santolamazza

- Quali sono i suoi primi ricordi legati all'acquisto, alla preparazione e al consumo del pane?
- Chi si occupava nella sua famiglia della produzione e/o dell'acquisto del pane?

>>>

>>> Quando ero bambina io, durante la seconda guerra mondiale, parliamo del 1942/43, il cibo era razionato quindi non potevamo comprarne quanto ne volevamo, a quell'epoca dovevamo metterci in fila con la tessera annonaria che dava diritto ad una certa quantità di pane per ogni componente della famiglia. Anche io, seppure ancora piccola, andavo a prenderlo e mi mettevo in fila con la tessera, ne spettava un etto a persona. Quando finalmente mangiavamo la nostra "razione" avevamo talmente fame che ci sembrava sempre troppo poco, non avevamo molto altro da mangiare, al massimo la sera mia madre preparava una minestra con i fagioli, però, se avevi solo il pane, era davvero poco.

In quel periodo era così...

Però qualche volta venivano i parenti da fuori Roma, ricordo in particolare mia zia che veniva dalla campagna e coltivava la terra, qualche volta portava il grano e una bella pagnotta fatta da lei.

Quando arrivava la zia e portava questa pagnotta per noi bambini era festa perché era bella e grande, qualche volta ci portava anche la farina di polenta che a me è sempre piaciuta tanto.

Con la farina di granturco mia madre faceva anche le pizzette, ancora me le ricordo quanto erano buone!

Erano tempi duri quelli e nelle famiglie ci si arrangiava così ... [...] Ricordo che quando andavo a scuola la maestra ci chiamava e ci dava una piccola merendina che consisteva in una fetta di ciriola, un piccolo "sfilatino" di pane tagliato in tante fette.

La maestra sceglieva due bambine e le mandava a prendere il cesto con queste fette di pane e poi lo distribuiva tra noi bambine che lo mangiavamo come fosse un cibo prezioso. Un giorno io e un'altra mia amichetta eravamo state incaricate di andare a prendere il cesto, però mentre lo portavamo in classe fu tanta la tentazione che, prima di arrivare in classe, mangiammo un pezzo di pane per uno.... quando però siamo arrivate in classe ed abbiamo distribuito le fette alle compagne alla fine ci siamo accorte che per noi non era rimasto nulla... ci rimanemmo male.

La maestra chiese: "Perché mancano due pezzi?", ovviamente abbiamo dovuto confessare che ce li eravamo mangiati. **Durante la guerra il cibo scarseggiava e noi bambini avevamo fame**, molta fame e

quando sei bambina il cibo non ti basta mai, la carne non si mangiava ... qualche rara volta la si cucinava la domenica con un po' di pasta, quel sugo fatto con la carne per noi era una festa!



Passata la guerra sono entrati gli americani e ci hanno portato la farina bianca con la quale si facevano gli sfilatini, erano molto chiari e noi che non eravamo abituati alla farina bianca e raffinata eravamo un po' diffidenti

Mia madre quando riusciva a rimediare un po' di farina ci faceva le fettucine senza uova, semplici con farina di grano duro impastata con l'acqua, però erano buonissime perché mia madre era una bravissima cuoca e con poco sapeva dar sapore a tutte le cose, comunque non c'era scelta, doveva essere buono per forza altrimenti rimanevi a stomaco vuoto!

Comunque, le fettucine senza uova anche adesso che ho 80 anni, ancora le ricordo, veramente ricordo con nostalgia quei sapori poveri ma genuini che adesso non sento più ...

Poi passata la guerra sono entrati gli americani e ci hanno portato la farina bianca con la quale si facevano gli sfilatini, erano molto chiari e noi che non eravamo abituati alla farina bianca e raffinata eravamo un po' diffidenti, ma la fame era tanta e nera e allora superavamo la diffidenza e anche quel pane sembrava buono e lo mangiavamo. Io sentivo parlare i "grandi" che dicevano che era farina americana, ci facevano il pane bianco, così bianco che lo chiamavamo "bianco slavato".



Però sì, tutto sommato era buono, era più leggero, un po' come quello che ogni tanto si trova in qualche supermercato ancora oggi, niente a che vedere però con quello che facevamo noi prima, più saporito perché fatto con grano italiano e ci mettevamo anche un po' di semola dentro (non come lo fanno adesso!) ci lasciavano un po' di cruschetta ed era saporitissimo.

Poi a noi sembrava ancora più buono perché ce ne avevamo poco, e quando non hai molto quello che possiedi lo apprezzi molto di più, chi come noi ha vissuto in quel periodo sa quale importanza ha il cibo. Ma questo razionamento con la tessera non era solamente per il pane, anche per la frutta bisognava fare le file ed era facile che quando arrivava il tuo turno era già finita, tutto era razionato. Questi sono ricordi che non dimentichi mai. Quando sono entrati gli americani hanno un po' migliorato la situazione perché di pane ce n'era un po' di più, però non c'erano i soldi.

Chi aveva i soldi mangiava, si diffuse così il contrabbando di cibo cioè la borsa nera, veniva praticata da persone che vendevano qualsiasi cosa che non era facile trovare come ad esempio l'olio, un alimento rarissimo durante la guerra, per poterlo comprare non si riempivano le bottiglie da un litro si fa ora, ma si andava a comprarlo con le piccole boccette dello sciroppo, lavate e asciugate. Ricordo che quando mia madre faceva da mangiare preparava il battuto, ovvero batteva il lardo con gli odori (prezzemolo, aglio, cipolla), che poi serviva per insaporire i cibi.

Questo lavoro adesso viene fatto col frullatore ma il lardo non si usa più per cucinare, adesso l'olio si trova..... lei lo faceva tutto a mano e ci metteva un bel po' di tempo per sminuzzare tutti gli odori, poi con il battuto ci faceva il soffritto e ci cucinava le minestre con i fagioli, noi eravamo in otto in famiglia e logicamente il pilone doveva essere bello grande perché una scodella non ci bastava, allora mamma allungava la minestra mettendo più acqua perché era l'unica cosa che poteva aggiungere.

A quel tempo con la minestra di fagioli, un po' di pasta e tanto brodo riuscivi a saziarti un po', però c'era solo quello e il pane non avanzava mai, ci mangiavamo subito ognuno la nostra razione e comprarne dell'altro non si poteva.

Quando la guerra finì, la situazione migliorò un pochino ma anche se mio padre ha sempre lavorato, faceva il camionista, i soldi sono sempre stati pochi perché noi eravamo sei figli e lavorava solo papà, mia madre faceva quello che poteva con quei pochi soldi comprava ciò che potevamo permetterci.

Purtroppo dopo poco tempo dalla fine della guerra mio padre si ammalò e quindi ha cominciato a lavorare mia madre per mantenere la famiglia e anche in quel periodo la fame l'abbiamo sofferta, noi figli eravamo ancora piccoli e quando si cresce lo stomaco è sempre vuoto.

Man mano che crescevamo, anche noi figli siamo andati tutti a lavorare chi da una parte, chi dall'altra, chi ha imparato un mestiere. Ovviamente cresciuti è un modo di dire, io ho cominciato a lavorare a 13 anni e i miei fratelli e sorelle più o meno alla stessa età, però, con il tempo le cose sono davvero migliorate e finalmente è venuta un po' di crascia (noi la chiamavamo così) cioè un po' di benessere, finalmente se avevi i soldi il pane lo potevi comprare e ne potevi comprare quanto ne volevi, la tessera non c'era più e il cibo finalmente non era più razionato, trovavi ciò che ti serviva.

Si cominciava a mangiare anche la carne, ma non più di un etto a persona, era un cibo costoso quindi non sempre si poteva comprare. Diciamo che quando sono stata bambina e poi ragazza più che una vita era una sopravvivenza. Ricordo ancora che spesso si andava nei campi a raccogliere la cicoria selvatica, così poi a casa ti riempivi la pancia con la verdura, ma siccome noi bambini dovevamo anche giocare e la fame non ci abbandonava mai, spesso organizzavamo di andare negli orti a rubare le rape e ce le mangiavamo così crude, appena uscite dalla terra, quella sì che era fame.

Quel periodo di grande carestia però ci ha insegnato che nulla si deve buttare, infatti, quando sono venuti i tempi migliori e il pane magari avanzava, era proibito buttarlo, infatti mia madre ci faceva le zuppe di verdure: sotto ci metteva il pane e sopra ci versava questa zuppa di fagioli o di verdure, dovremmo imparare di nuovo da queste esperienze perché oggi invece c'è un grande spreco di cibo. [...] Noi andavamo in campagna a raccogliere le spighe: quando mietevano il grano ne rimaneva qualcuna a terra e andavamo nei campi a raccoglierele, le pulivamo e mia madre le portava al mulino per farci la farina. Con la crusca ci faceva le pizzette e con la farina ci faceva la pasta, qualche volta anche il pane, ma non era pane vero e proprio, erano più pizzette schiacciate e cotte sulla stufa a legna, dove c'era un piccolo spazio per infornarle. A quel tempo non avevamo i forni a casa, quindi queste pizzette venivano cotte sopra la lamiera, ci arrangiavamo.

Per mangiare si fa di tutto. La sera tante volte ci mettevamo intorno alla stufa a legna a riscaldarci, mamma ci cuoceva le pizzette e sopra ci metteva un po' di verdura, la cicoria che raccoglievamo (quando c'era) e le mangiavamo. La frutta raramente si mangiava, siamo cresciuti così. [...] Si faceva molta attenzione a non buttare o sprecare nulla, i vestiti si passavano di fratello in fratello e di sorella in sorella e il cibo era sempre una cosa molto preziosa.

Il pane avanzato veniva riutilizzato per fare zuppe, bruschette da inzuppare nel latte a colazione ma mai, mai veniva buttato.

Quel periodo
di grande carestia
però ci ha insegnato
che nulla
si deve buttare



IL FORNO DI EURISACE

Il sepolcro risale al 30 a.C. (*età repubblicana*) ed è un'importante testimonianza del mestiere del fornaio al tempo dei romani. **Eurisace** era probabilmente un *liberto* divenuto ricco grazie alla vendita del suo pane (forse delle focacce) all'esercito. Si pensa che questo sepolcro sia stato fatto in onore della moglie di Eurisace infatti all'interno sono state ritrovate sia l'urna di Eurisace sia quella di sua moglie. L'intero nome di Eurisace è **Marco Virgilio Eurisace**. Il sepolcro è alto 7 metri e sui i suoi tre lati è posta l'epigrafe:

**Est hoc monumentum Marci Vergilii
Eurysacis pistoris, redemptoris, apparent**

*Questo sepolcro appartiene
a Marco Virgilio Eurisace fornaio,
appaltatore, apparitore*

Esso è costituito da un basamento in tufo ed è rivestito di travertino.

Nella parte superiore, chiamata fregio, si possono notare delle immagini che rappresentano le varie fasi della preparazione del pane alla presenza di Eurisace e di funzionari dello stato.

Come si vede nel disegno sono rappresentati operai in tunica (probabilmente schiavi), che macinano il grano, impastano, cuociono e pesano pagnotte di medie dimensioni sotto il controllo di uomini togati che sembrano presiedere alle varie fasi della preparazione.



Tali fasi non sono in ordine cronologico.

Nel podio della costruzione è risparmiata una cavità che poteva essere il luogo di deposizione delle ceneri.

Un'altra importante caratteristica da notare oltre al fregio sono le cavità circolari poste anche esse nella parte superiore che richiamano le impastatrici nei forni.

Dal basso verso l'alto si possono notare gli elementi decorativi cilindrici cavi che forse richiamano i recipienti in cui veniva impastata la farina.

La copertura di tale sepolcro era probabilmente a piramide. Nell'immagine a lato possiamo trovare una ricostruzione di tale edificio.

Tale costruzione si può trovare e guardare con occhi propri appena fuori Porta Maggiore a Roma.



LA REGINA MARGHERITA PATRONA DELLE CASE DEL PANE

A cavallo tra la fine dell'800 e i primi del 900 **Giuseppe Sangiorgi**, giovane imprenditore, sognava l'istituzione di una rete di case del pane nelle quali si offriva gratuitamente il pane a chi non aveva la disponibilità economica per acquistarlo.

Il contesto sociale ed economico del tempo non era dei migliori, a causa delle crisi politiche ed economiche che avevano dato una distinzione netta alla società (ceti nobili o borghesi e ceti meno abbienti come contadini e piccoli artigiani), e a causa dell'industrializzazione il fenomeno della disoccupazione era sempre più diffuso. Il pane, che era l'unico alimento per gran parte della popolazione, costava molto di più di quanto tanti si potessero permettere e la malnutrizione era una delle cause più frequenti di morte.

In un libro, Sangiorgi, scrisse le sue teorie riguardanti l'imprescindibilità del diritto al pane per tutti, da realizzarsi con la municipalizzazione spinta dei forni in modo da garantire il pane a tutti coloro che non potevano permetterselo. Nel 1903 aveva messo a disposizione la propria casa di Massa Lombarda e un contributo di 15000 lire per la realizzazione della prima "Casa del pane".

Contemporaneamente la **Regina Margherita** intensificò la sua adesione ad innumerevoli iniziative di tipo benefico e caritatevole, grazie anche alla sua posizione a Corte nel ruolo di Regina Madre. Ella si interessò alle iniziative del Sangiorgi, assumendone il patronato e stimolando la partecipazione attiva di finanziatori e benefattori.

L'entusiasmo per le Case del Pane si spense però nel giro di pochi anni, a causa della progressiva defezione dei



Giuseppe Sangiorgi



finanziatori delle varie iniziative (dopo essersi accertati che non vi erano ritorni economici preferirono rinunciare in quanto non erano interessati agli aspetti benefici) e della Grande Guerra.

Ricette e pani tipici della regione Lazio

Pane di Salisano

Sciapo e friabile dalla lunga fermentazione è un filone di discreta dimensione, che reca tre incisioni lungo il profilo longitudinale. La sua crosta spessa e croccante è di colore nocciola. Il gusto molto gradevole e il profumo intenso vengono dall'utilizzo del lievito acido. È un pane molto conosciuto in tutta la regione e molto apprezzato sulle tavole laziali. La farina, il lievito e l'acqua impastati bene, danno vita ad una massa liscia ed omogenea che viene fatta riposare una notte prima di procedere a formare i filoni, da incidere successivamente con i tre tagli al momento dell'infornata.

Pane scuffiato di Velletri

La sua preparazione si basa su una tecnica particolare: la "scuffiatura" (gonfiatura), che viene fatta per crearvi uno spazio vuoto alla base. Ha una doppia lievitazione: l'impasto viene lasciato lievitare per 65/70 minuti, successivamente i pani formati riposano per altri 40 minuti. Viene cotto in un forno a legna per 50 minuti a una temperatura di 280/220. Gli ingredienti utilizzati sono: Farina di tipo 0, acqua, sale e lievito naturale.

Pane di Vicovaro

Per i cittadini dell'Urbe, Vicovaro era il paese del pane.

Qui, praticamente tutti gli abitanti erano impegnati nella panificazione, sia lavorando di notte nei forni, che cercando di vendere il pane al mattino per le strade di Roma. Il pane di Vicovaro, che ha origine nell'omonimo comune, ebbe la sua fama nell'immediato dopoguerra. Le pagnotte e i filoni si presentano con due o più tagli sulla crosta. L'impasto è composto di farina di grano tenero, acqua, lievito naturale e sale. La cottura avviene in forni a legna, utilizzando esclusivamente legno di ginestra. Annualmente, si svolge la Sagra della Pagnotta Vicovarese in una domenica di luglio, agosto o settembre.



Margherita di Savoia



Pane giallo

Golosa eccezione in un panorama dominato dal grano tenero. Preparato senza sale, viene confezionato con la semola rimacinata di "triticum durum" (grano duro), il cereale coltivato in loco. Gli ingredienti principali di questa ricetta sono: farina di grano tenero, lievito di birra, farina di mais e miele. Viene cotto per 40-50 minuti ad una temperatura di 200°.

Pani caserecci dei Monti Lepini

Questo pane casereccio tipico di Monti Lepini, è nato dal lavoro settimanale che le massaie svolgevano nelle loro abitazioni. Viene cotto nei forni a legna del paese, e oggi è noto in tutto il Lazio grazie all'arte di tramandare di generazione in generazione la sapienza di queste pagnotte di pane dalla crosta dorata, la mollica bianca e le grandi occhiature. Ha impasto semplice: acqua, farina, sale e lievito. E' lasciato a fermentare per molte ore.

Pizza bianca di Roma

Secondo l'originario etimo latino, nel Lazio pizza sta per focaccia. Molte sono le sue varianti (sfogliata, sotto la cenere, per terra, rossa), ma per gli abitanti della capitale degustare quella bianca è un autentico rito. Anticamente essa veniva introdotta nel forno al fine di verificarne la temperatura, perché cocendo più o meno rapidamente segnalava il grado di calore ideale per il pane.



ECONOMIA DEL PANE

Siamo così abituati a pensare al pane come fonte della nostra alimentazione e come cibo, da faticare a pensarlo come prodotto di mercato di uno dei settori economici produttivi più vitali.

Questo segmento dell'attività produttiva, su base artigianale e industriale, presente capillarmente su tutto il territorio nazionale, ha una sua storia e una caratterizzazione economica di impresa.

Pertanto, nel progettare la **partecipazione** degli allievi del liceo economico sociale ad **Expo 2015**, è stato spostato l'asse di ricerca dal pane come cibo, al **pane come centro di un'impresa produttiva**.

Gli allievi della terza classe del Liceo economico sociale del nostro Istituto, hanno prima affrontato lo studio del pane all'interno delle modalità di analisi tipiche dell'antropologia e, in seguito, hanno orientato la loro attenzione al settore del pane come attività produttiva. Gli studenti hanno incontrato i rappresentanti della CNA, Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa di Roma, il Presidente dell'associazione panificatori di Roma e Provincia che hanno fornito agli allievi spunti di riflessione, materiale di approfondimento e una ricerca condotta nel 2013 sul settore della panificazione a Roma e provincia.

Al rientro in classe la ricerca elaborata da EU.R.ES in collaborazione con la CNA sulle imprese di panificazione a Roma e provincia è stata analizzata, discussa e riorganizzata dagli allievi in un power point inserito in questo libro come collegamento esterno.

Il lavoro di ricerca sul settore delle imprese di panificazione, condotto da Eu.r.es, ha consentito agli studenti di conoscere l'organizzazione del lavoro, la caratterizzazione delle imprese di panificazione e i risultati economici ottenuti in tale settore produttivo, e di comprendere come i mutamenti intervenuti nel contesto sociale, sia negli stili alimentari, sia nell'organizzazione familiare, abbiano costretto i panificatori a riorganizzare la loro attività produttiva in base alle nuove richieste del mercato.

I diversi ambiti di approfondimento della ricerca sul pane, inoltre, costituiranno momento di scambio tra le classi coinvolte nel progetto che hanno affrontato lo studio di questo cibo da prospettive diverse.



LA STORIA DEL PANE NELL'ANTICA ROMA

Il pane è uno degli alimenti più documentati dalle fonti letterarie, da affreschi e bassorilievi che ne rappresentano le fasi di preparazione e di vendita.

I Romani però non conoscevano il pane, prima di incontrare i greci, mangiavano una polenta chiamata puls, probabilmente un impasto di farina di fave e farro, oppure mangiavano i chicchi del farro abbrustoliti sulla brace. Prima di passare dalla puls al pane (nel II sec. a.C.) cuocevano, sotto la cenere, una specie di focaccia che si mangiava con companatici diversi. Quello che veniva chiamato pane era in origine soltanto una sorta di galletta dura non lievitata. "pulte, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum" (di polta e non di pane vissero per lungo tempo i Romani) scrive Plinio il Vecchio.

Ma come arriva il pane a Roma?

La leggenda narra di una dea greca, Demetra, che regalò a Cerere, dea romana delle messi, l'immagine delle spighe. Demetra la "dea del pane", del grano, dell'agricoltura, del raccolto, del ciclo delle stagioni, donò all'uomo la conoscenza delle tecniche agricole: la semina, l'aratura e la mietitura.

Il pane greco all'origine una focaccia bassa, piatta fatto con farina di orzo, si trasformò, ben presto, in un cibo vario e raffinato. Gli impasti di acqua e farina vennero mescolati con miele, vino, olio di oliva, latte ed erbe aromatiche. Sembra, infatti, che i pani prodotti fossero circa una sessantina, con nomi legati alle forme, ai tipi di cereali impiegati, agli ingredienti, alle modalità di cottura e soprattutto ai riti cui erano destinati.

Dopo il farro, il cereale più apprezzato, si consumava la segale e l'avena. L'orzo, addirittura, era ritenuto degno solo di schiavi e soldati. L'avena invece veniva utilizzata, per lo più, come mangime per gli animali. Il primo tipo di frumento usato per la produzione del pane fu, dunque, il farro, dai suoi chicchi, leggermente abbrustoliti, per liberarli dalla pula e macinati, si otteneva la farrina da cui il termine "farina". Il farro dunque (triticum dicoccum) fu per circa tre secoli il cereale preferito dai Romani.

Era un grano duro, la cui spiga non aveva barbe, rivestito di glume molto aderenti e per queste ragioni non poteva essere trebbiato se prima non era tostato, seppure leggermente. Attorno alla fine del V secolo a.C. comparvero nuovi grani duri e teneri, probabilmente originari della Sicilia e dell'Africa, di qualità superiore e più facilmente liberabili dalla pula, che consentirono un rapido miglioramento della



panificazione rendendo focacce e pane meno duri e acidi.

Sembra che siano stati dei prigionieri di guerra greci, condotti a Roma dal console Lucio Emilio Paolo, ad insegnare ai romani come fare il pane, cioè come usare il lievito e come fare la panificazione. Furono i Romani però a sostituire la macina in pietra azionata da schiavi o animali con il mulino, utilizzando la forza motrice dell'acqua corrente.

Quando i Romani conquistarono la Macedonia i fornai e panettieri catturati furono messi all'opera e a Roma nacquero le prime botteghe romane, tra di esse si trovava pure quella che produceva e offriva il pane, era chiamata "Pistrinum".

Due stanze una rivolta verso la strada per la vendita, e l'altra adibita alla produzione del pane, formavano le panetterie romane, che offrivano un pane sempre caldo, sfornato direttamente dalla stanza attigua, e che di certo riempiva le vie del suo profumo. Dei disegni all'esterno, in terra cotta colorati, attraevano i passanti che così si fermavano per gustare seduti su dei sgabelli pezzi di pane o focaccia serviti dal fornaio, il Pistor.

I Romani, comunque, producevano diversi tipi e formati di pane a seconda dei differenti usi, impasti, metodi di cottura e del grado sociale.

Sui gradini del Colosseo si distribuiva il Panis Cibarius e il Panis Secundarius. I poveri, se in possesso di una tessera di sussidio, potevano esibirla e ricevere il pane cibarius o secundarius. Era un pane scuro lavorato con farina di orzo e farro il primo, con farina integrale il secondo, entrambi poco costosi. Proprio per questo motivo troviamo l'espressione "Panem et circenses" inserita da Giovenale nella Decima Satira: pane e giochi, dunque. Per i militari, i soldati e le truppe sempre pronti a combattere, e a difendere Roma c'era il Panis Militaris. Un pane che aveva la caratteristica di conservarsi per lunghi periodi, proprio come il Panis nauticus, il suo corrispettivo per le truppe imbarcate (la famosa "galletta dei marinai"). Nel III secolo d.C. esistevano due tipi di Panis militaris: quello mundus che veniva fatto nelle città e distribuito alle truppe quando si trovavano nelle caserme e quello castrensis, usato negli accampamenti, durante le campagne militari.

Per i nobili e i potenti troviamo il Panis Sigilieneus, impastato con le migliori specie di farina di grano, la siligo. Plinio lo descrive così: "morbido, bianco come la neve, impastato con la migliore farina". Un pane dalla forma circolare e le linee tracciate per dividerlo comodamente in otto parti.

Ma i tipi di pani non finiscono qui: il Panis palatinus si mangiava nel palazzo dell'imperatore, il Plebeius ai plebei, ai contadini il Rusticus, agli schiavi il Sordidus.



L'antico banco del pane nell'antica Roma



E ancora il Parthicus, un pane che a fine cottura risultava molto spugnoso, il panis di nome Ostearus per accompagnare le ostriche, il Panis Alexandrinus cotto con gli spiedini, il Panis picientinus, cotto dentro una pentola di coccio, veniva servito direttamente a tavola ai commensali che lo rompevano e mangiavano direttamente nello stesso coccio. L'Adipatus, un pane simile alla pizza bianca condito con del lardo o pancetta, l'Autopyrus, un pane nero fatto con farina non setacciata; il Bucellatus un pane biscottato e il Panis furfureus, destinato ai cani. E ancora il Panis digestus per i deboli di stomaco, Panis madidus, usato dalle donne anche come maschera di bellezza.

Il Panis Quadratus, già descritto nel poemetto Moretum, attribuito a Virgilio, il cui nome deriva dall'usanza di praticare con il coltello, sulla superficie, quattro incisioni che lo dividevano in otto parti chiamate dai Romani, quadre. Pani di questo tipo sono stati anche trovati nelle botteghe dei fornai di Pompei.



Raffigurazione di una bottega del pane, con annessa una mola

Gli impasti erano diversi: nelle zone rurali includevano leguminose, ghiande, castagne e altri elementi "poveri", mentre ne esistevano di più costosi e raffinati a base di spezie, latte, uova, miele, olio. Un pane di lusso era l'Artolaganus, con miele, vino, latte, olio, pepe e canditi. Anche i metodi di cottura erano vari: si cuoceva al forno, in casa sotto una campana, sotto la cenere, sulla parete esterna di un vaso arroventato.

Man mano che le tecniche di macinatura e setacciatura della farina e di preparazione e cottura del pane si evolvevano, la produzione si trasferì dall'ambito familiare a quello "industriale", ad opera di artigiani specializzati (secondo Plinio, a partire dal 171 a.C.). Il nome pistores, in origine riservato ai servi adibiti alla triturazione in mortaio dei grani di farro, passò a designare i veri e propri fornai, che all'inizio erano principalmente liberti o cittadini di bassa condizione sociale. I panettieri ottennero in seguito privilegi e immunità da parte dell'amministrazione pubblica e perfino un contributo dallo Stato per avviare la loro attività. Crearono una propria corporazione, il Collegium Pistorum, la cui insegna era un moggio a cono tronco, poggiante su un treppiede. All'epoca di Augusto il collegium poteva contare su 300 botteghe in grado di



far fronte a tutte le fasi della lavorazione del pane: dalla macinazione alla produzione, vendita e consegna a domicilio.

Nella legislazione romana erano stabiliti degli obblighi a cui i fornai dovevano sottostare: essi potevano cambiare mestiere solo rinunciando a tutte le loro proprietà, il mestiere si tramandava da padre in figlio, e chi sposava la figlia del fornaio doveva diventare fornaio. Quando il numero dei lavoratori cominciò a diminuire, spesso erano ladri e i debitori che venivano condannati temporaneamente a girare la macina presso i fornai. Plauto, per esempio, dopo aver sperperato il suo patrimonio, per sopravvivere fu costretto a girare la macina come schiavo.

Sotto l'impero di Augusto l'ufficio Annona, provvedeva all'approvvigionamento, immagazzinamento e distribuzione del grano. Sotto gli imperatori Flavi (69-96 d.c) molti fornai divennero impiegati dello Stato, alle dirette dipendenze degli uffici annonari e i forni si divisero in pubblici e privati. L'imperatore Traiano regnante emise un decreto: lo straniero che per tre anni di seguito avesse prodotto e cotto pane sarebbe diventato cittadino romano.

Come accadde, per esempio, al liberto Marco Virgilio Eurisace, il cui sepolcro, a Porta Maggiore, "racconta", nei rilievi del fregio, le fasi della panificazione: dalla macinatura e setacciatura della farina, all'impasto, alla fabbricazione e cottura al forno dei pani. Un monumento dedicato anche ai suoi aiutanti e alla sua giovane moglie per celebrare una delle professioni più antiche e popolari.

Il Forno di Eurisace



LE RICETTE

Patrizia Raimondi

**CON LE MANI IN PASTA...
...LA CUCINA DEGLI AVANZI**

Bisogna iniziare sfatando un mito, la cucina del popolo e quella contadina non è mai stata caratterizzata da un reimpiego degli "avanzi", per il semplice motivo che il "popolo" **non è mai riuscito a confezionare una razione veramente gratificante di cibo**, la quasi totalità di questo, non benestante, ha sempre consumato cibi scarsi e poveri di contenuti nutrizionali.
In pratica non avanza mai nulla, anzi, c'era carenza, se non fame.

Quelle che vi proponiamo qui sono ricette in cui **il pane è protagonista**, che sia avanzato o meno, condito con quello che si aveva. Frutto della creatività delle donne di casa, custodi del focolare domestico ma anche delle pratiche di cucina che venivano tramandate di generazione in generazione, basate sulla parsimonia e sull'**abilità di combinare in modo creativo i semplici ingredienti** che si avevano a disposizione.

Sono **ricette scaturite dai ricordi**, raccolti dai nostri studenti presso i vari centri anziani visitati per questo progetto. Storie di vita in cui si faceva fatica a capire dove iniziava il racconto e finiva la ricetta e viceversa.
La cucina degli avanzati, purtroppo, è figlia del nostro tempo, dove esiste una produzione eccessiva di cibo, tanto che la maggior parte di questo, nel mondo occidentale, **viene buttato nella spazzatura** (per l'esattezza circa 260 grammi al giorno, per un totale di 95 chili procapite all'anno!).
Nonostante questi dati, sappiamo che la maggior parte del resto del mondo vive non solo nella miseria ma anche nella conseguente malnutrizione.

Le ricette che seguono, ricette di recupero di una cultura contadina, che dopo il boom economico italiano, andava sempre più urbanizzandosi, vanno prese come un invito a **tornare a più consapevoli abitudini alimentari**, di rispetto verso l'abbondanza di cibo che abbiamo sulle nostre tavole, alla **necessità che questo torni a essere un valore.**

Lucia Galasso

ACQUA PAZZA

Ingredienti

1Kg di pesce (fragolini, gamberi, cannocchie ed altro a piacere)
 1 mazzetto di prezzemolo
 ½ bicchiere di vino bianco
 1 spicchio di aglio
 ½ bicchiere di olio di oliva di gaeta
 sale e peperoncino q.b.

Preparazione

Fare un trito con aglio, prezzemolo e metterlo in un tegame basso e largo con ½ litro di acqua, il sale, il peperoncino e l'olio.
 Quando l'acqua va in ebollizione, aggiungere il pesce e lasciarlo cuocere;
 10 minuti prima di spegnere il fuoco perché il pesce è cotto aggiungere il vino.
 Mettere del pane raffermo nei piatti e versare sopra la pietanza.

Ricetta rilevata a Latina

"...Era la pietanza principale dei pescatori a bordo delle imbarcazioni; in mancanza di pescato, veniva comunque cucinata senza il pesce (da ciò pazza)"



ACQUACOTTA DEI CARBONAI

Ingredienti

Baccalà, pane raffermo, olio

Preparazione

In una casseruola mettere del baccalà ricoperto da abbondante acqua e portarlo ad ebollizione.
 Togliere qualche pezzo di baccalà e arrostito sulla brace.
 Disporre sui piatti del pane casareccio bruscato o fritto in olio di oliva, scodellare l'acqua di cottura del baccalà sul pane unendovi anche qualche pezzo di pesce rimasto nel tegame e disporvi sopra 2 o 3 pezzi di baccalà arrostito.
 Condire con olio d'oliva.

Ricetta rilevata a Salisano (RM)

Così chiamata perchè era il pasto dei carbonai e dei taglialegna.



ACQUACOTTA SABINA

Ingredienti

Pane raffermo, zucchine, cipolla, costa di sedano, uovo, formaggio, olio, sale e pepe

Preparazione

Tagliare le zucchine a rondelle, preparare un soffritto con olio e cipolla; quando la cipolla è ben appassita, unire le zucchine precedentemente tagliate, aggiungere un bicchiere di acqua tiepida e lasciare cuocere.

In un recipiente riporre il pane raffermo a strati e tagliato a fette sottili, aggiungete l'uovo alle zucchine già cotte e versate il tutto sul pane coprendolo totalmente. Spolverare con parmigiano grattugiato e coprire il tutto con un piatto. Lasciare riposare per 2 ore.

Ricetta rilevata a: Rieti



BRUSCHETTA ROMANA

Ingredienti

Fette di pane raffermo, 2 spicchi d'aglio schiacciati, olio, sale e pepe

Preparazione

Fare abbrustolire da ambo le parti le fette di pane casereccio su una graticola, poi strofinarle accuratamente con gli spicchi d'aglio schiacciati. Adagiarle su un piatto, condirle con sale e pepe macinato al momento ed irrorarle con olio d'oliva.

Rilevata a: Roma



PANCOTTO ROMANO

Ingredienti

Pane raffermo, brodo bollente, polpa di pomodori, spicchi di aglio, qualche cucchiaino di olio, sale, pepe

Preparazione

Spezzettare il pane raffermo e passare l'aglio su ogni pezzo. Mettere i pezzi di pane in una casseruola, versare sopra il brodo bollente e lasciar ammorbidire. In un tegame imbiondire l'olio con l'aglio, versare la polpa di pomodori schiacciata con una forchetta, salare e pepare. Cuocere per dieci minuti circa e versare questo sugo sul pancotto, riportare a bollore, aggiungere il sale, il pepe e servire. Il pancotto deve essere piuttosto denso.

Ricetta rilevata a: Roma



ZUPPA DI PANE, VERDURA E FAGIOLI

Ingredienti

Fagioli, cicoria, scarola, verza, broccoletti e altra verdura di stagione e secondo il gusto personale

Preparazione

Soffriggere la cipolla nell'olio, unire le verdure e i fagioli comprensivi della propria acqua e lasciare cuocere a fuoco lento.

In una insalatiera disporre il pane raffermo tagliato a fette sottili o a cubetti; versarci sopra la verdura e i fagioli. Lasciar riposare qualche minuto e servire.

Ricetta rilevata a Roccasecca (FR)



FRITTATA DI PANE RAFFERMO

Ingredienti

100 g. di mollica di pane secco o meno se raffermo
4 uova
70 g. di di prosciutto cotto, o una salsiccia
50 g. parmigiano grattugiato
20 g. di pecorino romano
1 cucchiaio di olio, sale, pepe

Preparazione:

Mettere in ammollo circa 100 gr. di pane secco o meno se pane raffermo, dopo l'ammollo strizzare, aggiungere 50 gr. di parmigiano grattugiato, prosciutto cotto, o salsiccia o verdure oppure un mix di verdure e salsiccia; aggiungere una manciata di pecorino romano, sale e pepe. In una padella con un cucchiaio d'olio far amalgamare ed asciugare il pane con i diversi elementi. Quando il composto si è raffreddato, amalgamare a 4 uova precedentemente sbattute e cuocere a fuoco dolce in pochissimo olio in una padella antiaderente chiusa da un coperchio, girare ripetutamente in modo da farla colorire.



PANE COTTO E BROCCOLETTI

Ingredienti

Broccoletti, pane raffermo, aglio, olio, peperoncino e cipolla

Preparazione:

Lessare i broccoletti in acqua salata. Quando sono cotti, aggiungere il pane raffermo tagliato a pezzetti e lasciare ammorbidire per pochi minuti.

In una padella soffriggere, nell'olio di oliva, uno spicchio d'aglio, la cipolla e il peperoncino, aggiungere i broccoletti con il pane, mescolare e servire.

Ricetta rilevata a: Roccasecca (FR)



FETTE GAGLIARDE

Ingredienti

Pane raffermo, sale, uovo, olio

Preparazione:

Tagliare il pane raffermo a fette e bagnarle nell'uovo sbattuto. Mettere in una padella qualche cucchiaio di olio, aggiungere le fette di pane e soffriggerle da entrambi i lati; togliere dal fuoco, salare e servire calde.

Ricetta rilevata a: **Leonessa (RI)**



PANCOTTO PER IL RAFFREDDORE

Ingredienti

acqua, pane, aglio, olio

Preparazione:

Friggere in una padella uno spicchio d'aglio con l'olio e il sale. Versare qualche bicchiere di acqua e portare a bollore; aggiungere il pane raffermo a pezzetti, far cuocere appena qualche minuto e mangiare bollente.

Ricetta rilevata a: **Roma**



PANE AMMOLLATO CON UOVA

Ingredienti

Pane raffermo a tocchetti, olio, acqua, prezzemolo.

Preparazione

Versare in una pentola l'acqua l'olio e il prezzemolo. Quando bolle, unire il pane. Fare un buco al centro con un cucchiaio, versare un uovo; coprire e cuocere qualche minuto

Ricetta rilevata a: Pontecorvo



PASTA CON PANE GRATTATO

Ingredienti

Pasta, olio, sale, aglio, pane raffermo, parmigiano

Preparazione:

In una bottiglia di olio aggiungere degli spicchi d'aglio e lasciare riposare per qualche giorno prima di utilizzarlo.

Grattugiare grossolanamente il pane raffermo.

Cuocere la pasta e condirla con parmigiano, qualche cucchiaio di olio aromatizzato all'aglio e abbondante pane grattato

Ricetta rilevata a: Roma



collegamento
11

**Ricette
in lingua inglese**



METTI LE MANI IN PASTA

Progetto di Istituto collegato ad Expo2015

Classi impegnate IIIA, IIIA LES, IIB, IIIB, IIIC, IIID, IVB, VB, IVD, IVE, IIF

Coordinamento progettuale: **prof.ssa Patrizia Raimondi**

Coordinamento dei testi e dei video a cura dei proff.:

Cosima Cavino, Isabella Conti, Luisella Dal Pra, Orestina Onofri, Patrizia Raimondi.

Coordinamento della ricerca antropologica

dott.ssa Lucia Galasso

Progetto grafico e impaginazione

Marco Ippoliti – marchippo@yahoo.it

Web master

prof. Francesco Esposito

Enti e Associazioni che hanno collaborato con noi:

CNA – Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa

Associazione panificatori di Roma e provincia

Forni: Bartocci, Panella, Conti, Ceccacci, Urbani, Molinari (Frascati)

Museo storico della Liberazione

Centro Anziani Tor Tre Teste

Centro Anziani Il Girasole

Centri Anziani di Via Laspezia e di via Iberia

Centro di ritrovo per Anziani di Piazza dei Consoli

Circolo Anziani Borghesiana

ex fornaie di Magliano Romano (RM)

Centro Sociale per Anziani di Villa Lazzaroni

Centro diurno per anziani residenti nel IX Municipio "AttivaMente"

Centro Anziani Arcoiaio

Hanno collaborato con noi:

Prof. Francesco Esposito docente di Lingua e cultura inglese

Prof.ssa Monica Fiorini, docente di sostegno

Erika Cuscusa, Assistente Educativa Classe IIB

David Gardini, Studente classe VA collaboratore web master

BIBLIOGRAFIA

- Klaus E.Muller, Piccola Etnologia del mangiare e del bere, Il Mulino,2003
- Massimo Montanari, L'identità italiana in cucina, Ed.Laterza,2013
- Predrag Matvejevic, Pane nostro, 2010, Garzanti
- Lazio Invito a Tavola, Istituto geografico De Agostini, Novara,1977
- Carla Capponi, Con cuore di donna, Il Saggiatore, Milano, 2000
- Cesare De Simone, Donne senza nome, Edizioni Mursia, Milano 1998
- Paola Staccioli, 101 donne che hanno fatto grande Roma, Newton Compton, 2011
- <http://www.lastoriasiamonoi.rai.it/puntate/la-liberazione-di-roma/936/default.aspx>
- http://it.wikipedia.org/wiki/Eccidio_del_Ponte_dell'Industria
- <https://margheritella.wordpress.com/author/margheritadottori/>
- <http://baruda.net/2009/04/07/gli-assalti-ai-forni-e-le-donne-di-ponte-di-ferro-7-aprile-1944/>

Ringraziamenti

La realizzazione di un progetto d'Istituto necessita di tante energie, di passione, dell'adesione generosa degli allievi il cui contributo è essenziale per rendere significativa qualsiasi esperienza scolastica. Il primo grazie va a loro, alle ragazze e ai ragazzi che si sono impegnati anche oltre l'orario scolastico per la raccolta del materiale documentario, che hanno offerto suggerimenti e contributi per la realizzazione di questo progetto. Un grazie sincero va a tutti quelli che hanno collaborato con noi, nonni, anziani, enti ed Istituzioni esterne che hanno dedicato tempo e attenzione alle richieste della scuola consentendo l'arricchimento della proposta formativa.

Grazie alla dott.ssa Lucia Galasso che ha curato la ricerca antropologica e al signor Ippoliti che ha messo a disposizione la sua professionalità ed esperienza nel settore grafico.

Un grazie sincero a nostro Dirigente scolastico, Prof.ssa Maria Mangiola, che ci ha sempre sostenuto e spinto a ricercare nuove modalità nel lavoro con i ragazzi.

