

Renzo Pierpaolo Turco

# IL PANE DI LENTINI

Viaggio tra tradizione,  
simbolismo e sacralità



Renzo Pierpaolo Turco

# IL PANE DI LENTINI

Viaggio tra tradizione,  
simbolismo e sacralità



Copyright ©GIFT - Great Italian Food Trade  
Ottobre 2018

Copertina di Marco Pigliapoco  
Coordinamento editoriale: Marta Strinati  
Composizione grafica e digitale: Marco Pigliapoco  
Fotografie di Ylenia Imprima  
ISBN: 978-88-942004-5-4

È autorizzata la diffusione, citando l'autore Renzo Pierpaolo Turco  
e il sito dell'editore [www.greatitalianfoodtrade.it](http://www.greatitalianfoodtrade.it)  
Per informazioni: [greatitalianfoodtrade@gmail.com](mailto:greatitalianfoodtrade@gmail.com)

# Sommario

<b>Prefazione</b>	5
<b>Introduzione</b>	7
<b>Miti e leggende</b>	11
<b>Fasi produzione</b>	15
Dal grano alla farina	17
Impasto, formatura e lievitazione	19
Cottura del pane	22
<b>Pane e tradizione</b>	27
<i>U pani ri San Giuseppi</i> , Il pane di San Giuseppe	28
<i>Cucchiteddi</i> , Pane commemorazione defunti	31
<i>Cannizzu, Bamminu e Prurenzia</i> , Pani Natalizi	32
<i>Musticheddi</i> , Assunzione di Maria	34
<b>Sacralità e simbolismo del pane</b>	37
Sacralità del pane	37
Simbolismo del pane	39
Pane avanzato	40

## Sommario

<b>Caratteristiche del pane di Lentini</b>	<b>43</b>
<b>Altri prodotti da forno, U Cudduruni</b>	<b>45</b>
<b>Conclusioni</b>	<b>47</b>
<b>Riferimenti Bibliografici</b>	<b>49</b>

## Prefazione

Ho la gioia di introdurre questa preziosa opera di un caro amico. Renzo Pierpaolo Turco, tecnologo alimentare siciliano - e ricercatore appassionato - ci illustra il cibo che forse più di tutti esprime la cultura della sua amata terra.

Il pane di Lentini è emblema della vita stessa e la scandisce, nel quotidiano come nei giorni di festa. È la materia che nutre gli individui, unisce le comunità e ispira il viaggio verso il sacro.

Grani antichi e agronomia ecologica, molitura a pietra e lievitazione naturale sono solo alcune delle caratteristiche di questo pane che tuttavia esprime ben altri valori, da apprezzare nelle pagine che seguono.

Buona lettura!

*Dario Dongo*

## Introduzione

La ritualità nella preparazione, il simbolismo dei gesti, quella “*magica armonia*” di sapori e odori del pane appena sfornato dai tradizionali forni a legna... quante sensazioni sono rievocate dal prezioso derivato dalle spighe di grano, carico di significati, stretto da un legame profondo con il territorio, la cultura e la religione.

Da sempre gli alimenti tradizionali, e in particolare il “prezioso pane”, hanno rappresentato non solo il soddisfacimento di un bisogno umano, ma anche un bagaglio fatto di sapori, profumi e ricordi, da tramandare alle giovani generazioni. Basti pensare all’eterno connubio tra l’uomo e la cultura del grano, fatta di pane casereccio, di pani votivi, come quelli sfornati in Sicilia nel territorio di Lentini, in occasione della festa di San Giuseppe, i *cucchiteddi*, il *cannizzu*, il *bamminu* e la *prurenzia*, preparati durante le principali ricorrenze religiose (foto 1), o alla tradizione quasi ormai dimenticata dei “*musticheddi*” (foto 2).

Sebbene lo stretto legame tra cibo e tradizioni popolari, ben noto ai nostri nonni, abbia contribuito a forgiare l’identità socio-culturale della nostra terra, in molti la memoria delle usanze popolari si è progressivamente affievolita, quasi a volgere lo sguardo altrove.

## IL PANE DI LENTINI



Foto 1 - Formati Pane tradizionale di Lentini



Foto 2 - Mustichedda



## Introduzione

In tale contesto, queste pagine rappresentano lo sforzo e il desiderio di decantare la bellezza del “pane della tradizione lentinese”, preparato con lievito madre in forni realizzati in pietra e alimentati con legna di ulivo e arancio.

Il testo vi accompagnerà in un viaggio tra miti e leggende, storia e folclore della tecnica di preparazione, in cui il simbolismo e la sacralità s'intrecciano alle peculiarità organolettico-nutrizionali del prodotto della tradizione, con l'intento di tramandare il misterioso fascino e fare emergere il significato “*più Alto*” del nostro pane.

## Miti e leggende

Il concetto di “bellezza del pane”, e più in generale delle dorate spighe da cui esso deriva, è profondamente radicato in tutte le culture e trova origini remote non soltanto nella storia ma anche in una moltitudine di affascinanti leggende legate ai popoli più antichi.

Chiara esempio del forte legame tra l'uomo e i preziosi chicchi, si scorge nella credenza babilonese, secondo la quale *Tammuz*, il giovane dio spirito del frumento, ogni anno durante i mesi freddi moriva, per poi tornare a rivivere nella primavera successiva. Evidente richiamo al ciclo vitale delle spighe di grano, che seminate in autunno raggiungono il massimo splendore con il sole della bella stagione.

L'affascinante e prodigiosa creazione del primo impasto di pane è attribuita al popolo egizio, secondo la cui tradizione, un'umile serva per la collera con la propria padrona gettò per dispetto il residuo della preparazione della birra nell'impasto di farina e acqua, dando inconsapevolmente origine al pane lievitato.

Un secondo mito dello stesso popolo narrava che l'impasto originario si formò dal fortuito allagamento dei magazzini di farina del Faraone, dovuto allo straripamento del vicino fiume Nilo. Ben presto la pratica della

panificazione si diffuse in tutto l'impero egizio, coinvolgendo anche gli ebrei, giacché loro schiavi.

Da qui un'ulteriore leggenda narra che le donne israelite, la notte in cui avvenne la fuga dall'Egitto, per la fretta non abbiano atteso il tempo necessario alla lenta lievitazione dell'impasto, dando così casualmente origine al pane azzimo; Consumato ancora oggi in occasione della Pasqua ebraica, in ricordo dell'esodo dei loro avi.

La mitologia greca è ricca di riferimenti al frumento, come la leggenda sull'origine della sua coltivazione. Secondo quest'ultima, l'arte di seminare il grano fu il prezioso dono di *Demetra*, dea delle messi, a un uomo mortale di nome *Trittolemo*, quale segno di gratitudine per l'ospitalità ricevuta durante il periodo di ricerca della figlia *Kore*.

Avendo appreso che la giovane dea era stata rapita da *Ade* per essere imprigionata nel regno dei morti, Demetra per l'ira e la disperazione rese la terra sterile, impedendo i tanto graditi sacrifici votivi all'Olimpo. Tutto ciò indispettì il potente Zeus a tal punto da convincerlo a intervenire, ordinando l'immediata liberazione della fanciulla.

Quando finalmente la dea riabbracciò la figlia, la terra si coprì di spighe di grano e gli alberi donarono i propri frutti; ma poiché *Kore*, ingannata da *Ade*, aveva trasgredito il digiuno mangiando dei chicchi di melagrana nel regno dei morti, fu condannata a ritornare nel sottosuolo per essere liberata solo per pochi mesi dell'anno.

## Miti e leggende

Da allora Demetra stabilì che, in segno di rispetto per la figlia, la Terra fosse adornata con succulenti frutti e spighe del prezioso cereale, soltanto durante le stagioni più calde.

Infine, la magia della coltivazione e mietitura del grano si può scorgere ancora una volta in un affascinante racconto, che narra le gesta di Giasone, chiamato al valoroso compito di portare in Grecia il “Vello d’Oro”, al quale secondo alcuni appassionati potrebbe rappresentare proprio il frumento stesso.

L’eroe, nella sua ultima prova di forza, dovette lottare brutalmente con una coppia d’indomiti tori al fine di legarli a un pesante aratro, necessario per dissodare l’arido terreno in cui seminò denti di drago gialli. Secondo il racconto, da quest’ultimi sarebbero nati dei feroci draghi, che Giasone dovette “mietere” a colpi di spada.

## Fasi di produzione

Prodotto in forme da mezzo chilo, o meno frequentemente da un chilo, il “*pani ri Lentini*” (pane di Lentini), le cui origini si perdono nella memoria popolare dei primi anni del secolo scorso, era ed è ancora oggi prodotto in Sicilia nei comuni di Lentini e Carlentini, in provincia di Siracusa.

Cotto a fuoco diretto in tipici forni costruiti in pietra, il pane casereccio è ancora oggi preparato da alcuni artigiani del luogo secondo la tradizione antica, da un impasto di farina di grano duro (*Triticum durum*), lievito madre, acqua e sale marino, modellato in vari formati.

Sebbene nel linguaggio comune con “*vastedda*” si indichi un’unità di pane generica indipendentemente dal suo formato, questo termine individua anche il pane dalla tipica forma rotonda, ben differente dagli altri pani della nostra tradizione locale.

Nello specifico, il pane di Lentini presenta forma di una grande ciambella chiamata in dialetto *cuddura* (foto 3), di semiluna somigliante a un galletto da cui prende il nome di *jadduzzu* (foto 4), o ancora il più diffuso e recente formato chiamato *esse* che riproduce l’aspetto della stessa lettera (foto 5).

## IL PANE DI LENTINI



Foto 3 - Cuddura



Foto 4 - Jadduzzu

## Fasi di produzione



Foto 5 - Esse

### **Dal grano alla farina**

La coltivazione del grano in Sicilia ha origini molto antiche, il ritrovamento di alcune macine fa risalire tale pratica a circa tremila anni prima della venuta di Cristo. Pertanto, non stupisce che la nostra bella Isola sia caratterizzata da una consolidata tradizione di prodotti da forno.

Nel corso dei secoli ciascun luogo ha trovato la propria “vocazione” nell'utilizzo di una varietà o miscele di grano, come il *Margherito*, *Russello* e la *Timilia* (detta anche *Tumminia*), e nella diversificazione della lavorazione artigianale, i cui prodotti finali hanno assunto aspetto, gusto e fragranza caratteristici del territorio.

Dalla molitura del nobile frumento, un tempo realiz-

## IL PANE DI LENTINI

zata con molini a pietra, si otteneva una farina con delle proprietà organolettiche del tutto particolari. Tale peculiarità è da attribuire alla lenta velocità di macinazione e dunque alla conseguente impossibilità di surriscaldamento eccessivo del cereale stesso.

I chicchi di grano, sparsi su una superficie di roccia circolare, erano lentamente moliti per schiacciamento con un ulteriore blocco monolitico, restituendo un'eccezionale semola impiegata per la produzione del *pane tradizionale di Lentini* (foto 6). Un pane ben saporito, con crosta aromatica di color nocciola e una nota di fondo delicatamente acidula, apprezzato ben oltre i luoghi di produzione.



Foto 6 - Antichi formati del Pane di Lentini



## Fasi di produzione

### Impasto, formatura e lievitazione

Nel laborioso rituale di preparazione del “pane di casa”, le donne, in un tempo non troppo lontano, si recavano al forno del loro quartiere la sera che precedeva la *frunnata*, ossia l’infornata, per l’assegnazione del turno e del “*latu da maida*”, cioè della posizione da occupare attorno alla madia. Quest’ultimo utensile era un grande contenitore di forma rettangolare interamente realizzato in legno, in cui si preparava l’impasto (foto 7).



Foto 7 - “Maida” contenente alcuni pani tradizionali

L’indomani mattina all’orario previsto, generalmente molto presto, la prima operazione svolta dalle massaie era quella di cernere la farina. In relazione al prodotto finale desiderato, questa veniva setacciata, rispettiva-

## IL PANE DI LENTINI

mente, con crivelli non troppo sottili, per ottenere un pane leggermente rustico cui conservasse parti di crusca e cruschello (sottoprodotti della macinazione del frumento, ricchi in fibra), o con setacci a maglie molto strette per ottenere il “*pani di simmula*”, pane di semola ottenuto da una sottile farina di colore bianchissimo.

Dopo aver sapientemente preparato tutti gli ingredienti dell’impasto - nello specifico, quattro pezzetti detti “*pisate*” di lievito madre forniti dal fornaio, per ogni *pisa* di quattro chili di farina, acqua e sale marino - la pasta di pane era amalgamata o come si diceva allora “*scanata*” (foto 8).



Foto 8 - Tradizionale bilancia a piatti

## Fasi di produzione

Questa importante operazione era realizzata con l'ausilio di uno strumento ormai quasi completamente dimenticato, chiamato "*sbruni*", costituito da una lunga asta di legno fissata per un'estremità al piano di lavoro mediante un solido perno e fatta calare ripetutamente sull'impasto ammorbidendolo.

Terminato questo faticoso lavoro, si procedeva alla formatura del pane da porre a lievitare (foto 9), ma non prima di aver restituito al fornaio una quantità di pasta di pane pari al doppio del lievito madre, o per meglio dire di *criscenti*, da questi ricevuto, e della necessaria benedizione del pastone. Tale rituale era eseguito incidendo una croce sulla superficie dell'impasto, per poi sfiorarlo timidamente con le labbra in segno di profondo rispetto verso ciò che esso rappresentava.



Foto 9 - Formatura del pane

## IL PANE DI LENTINI

Il gesto di incidere con una croce la pasta di pane non aveva soltanto un valore simbolico ma anche funzionale, infatti grazie a questa incisione le donne controllavano l'avanzamento della lievitazione e garantivano che il calore raggiungesse la parte più interna del pane ottenendo una migliore cottura.

Una volta modellate e secondo i gusti cosparse o meno con il sesamo, le tipiche forme tradizionali di pane, secondo un'antica pratica risalente all'epoca romana, erano incise con le iniziali della massaia o semplicemente con un segno distintivo, come una grossa chiave, un piccolo utensile o altro ancora, al fine di identificare dopo la cottura, la proprietà del prodotto finito.

Le forme così preparate, e opportunamente coperte con teli di stoffa al fine di mantenere la temperatura necessaria alla naturale lievitazione, erano poste a riposare sul *canzu*, cioè dei ripiani costituiti da assi di legno.

Sebbene l'utilizzo del *criscenti* (lievito madre) nella preparazione dell'impasto comportasse una lievitazione certamente più lenta rispetto a quella ottenuta con il più recente lievito di birra, non è difficile intuire le migliori caratteristiche sensoriali di un pane di casa preparato secondo tradizione.

### **Cottura del pane**

Dopo aver atteso pazientemente la lenta lievitazione, le *vastedde* di pane erano poste a cuocere a fuoco diretto in tradizionali forni realizzati in pietra o mattoni (foto 10).

## Fasi di produzione



Foto 10 - Forme di pane (ESSE) infornate

Questi ultimi confacendo alle tradizioni Greche constavano di un'unica camera in cui inizialmente era posto il combustibile, per poi essere opportunamente ripulita per accogliere le forme di pane da cuocere.

Il combustibile impiegato originariamente era rappresentato da *"canneddi"*, delle sottili canne che si estendevano lungo gli argini del lago del Biviere, antistante il Comune di Lentini.

Attorno agli anni trenta dello scorso secolo, il lago, la cui origine è attribuita ai templari, venne prosciugato poiché portatore di malaria, e con esso scomparvero anche la rigogliosa flora e la fauna.

In conseguenza di tutto ciò, le canne, impiegate quale combustibile, furono sostituite da fascine secche di

arancio, ceppi di ulivo provenienti dalla potatura dei vicini “*jardini*”, ossia gli agrumeti e uliveti adiacenti al centro abitato, e da gusci di mandorle.

Quando la volta del forno rivestita di gesso, raggiunta la temperatura ottimale per la cottura, s’imbiancava, suggeriva al mastro fornaio il momento ideale per allontanare le braci e *scupuliare*, cioè allontanare dal forno la cenere con uno *scupulu*, una sorta di bastone alla cui estremità era legato uno straccio bagnato.

A tale operazione seguiva l’attesa infornata delle *vastedde*, direttamente poste sul piano di mattonelle in terracotta, all’interno del forno, per un tempo di circa 40-45 minuti.

Tutti gli sforzi compiuti nel corso delle lunghe ore di preparazione erano ricompensati da un pane con crosta ambrata, sottile e friabile, cosparso in superficie da semi di sesamo, all’interno una fragrante mollica dal colore paglierino caratterizzata da una fitta alveolatura (pori), formatasi grazie alla lenta lievitazione e un profumo in grado di inebriare i sensi (foto 11-12).

Infine, il prezioso pane così ottenuto era posto in ceste dette *cufini* in attesa che ciascuna donna, dopo aver provveduto al pagamento in denaro o con il prodotto finito, provvedesse a portarlo a casa.

## Fasi di produzione



Foto 11 - Pani appena sfornati (Vastuni ri San Giuseppe ed Esse)



Foto 12 - Pane tradizionale di Lentini appena sfornato

## Pane e tradizione

Complice l'essere stata nei secoli meta favorita dalle popolazioni di naviganti che solcavano il mar Mediterraneo, la nostra Isola da sempre è stata impreziosita da antiche tradizioni della cucina greca, romana, araba e spagnola, che ne hanno plasmato in modo armonioso il patrimonio eno-gastronomico.

Da sempre la consuetudine di trasmettere le ricette di madre in figlia ha rappresentato una sorta di "eredità dei sensi" da trasmettere alle nuove generazioni, quasi a rendere immortale il ricordo familiare attraverso i sapori e gli odori caratteristici. Grazie a questa buona abitudine molte delle tradizioni alimentari sono giunte sino ai nostri giorni attraversando indenni, o quasi, il trascorrere degli anni, come i pani preparati in occasione dei festeggiamenti di San Giuseppe.

Tuttavia, il trascorrere del tempo ha anche cancellato del tutto o quasi una moltitudine di pani votivi preparati a Lentini in occasione di alcune ricorrenze religiose. Si pensi a quelli realizzati per la Commemorazione dei defunti, quelli portati a tavola esclusivamente la notte di Natale (foto 13), o ancora alla tradizione dei "*musticheddi*".



## IL PANE DI LENTINI



Foto 13 - Pani preparati in occasione di ricorrenze religiose

### ***U pani ri San Giuseppi, Il pane di San Giuseppe***

In virtù di una colonizzazione diversificata nel territorio, nonché di una cultura del cibo anticamente tramandata in modo orale e strettamente legata al luogo di origine, spesso tra comuni limitrofi si possono riscontrare delle sostanziali differenze nelle tradizioni del cibo.

## Pane e tradizione

Basti pensare ai “nostri pani votivi”, preparati dalle donne lentinesi in occasione dei Solenni festeggiamenti in onore di San Giuseppe.

La domenica più prossima al 19 Marzo, nel corso della tradizionale processione, i tre interpreti della Sacra Famiglia, un tempo sorteggiati tra gli indigenti locali, percorrevano le vie cittadine preceduti da un corteo di bambini che portava sul capo degli alimenti in segno di devozione.

Tra i prodotti della terra, la selvaggina e il pescato del vicino lago del Biviere, spiccavano i colori dorati delle *cuddure* di pane (foto 14), decorate per l’occasione con sgarigianti fiori lilla di *Matthiola incana*, meglio conosciuta con il nome siciliano di “*balicu*”.



Foto 14 - Cuddura

## IL PANE DI LENTINI

Inoltre, in tempi più recenti in onore dello Sposo di Maria Vergine, il fragrante impasto era e ancora oggi continua a essere sapientemente preparato a forma di “pastorale”, proprio per questo è chiamato bastone di San Giuseppe o per meglio dire *vastuni ri San Giuseppi* (foto 15). Tale particolare formato viene preparato sia a voler simboleggiare proprio il bastone con cui è raffigurato nell’iconografia il Santo, sia in quanto Egli da sempre viene celebrato come protettore dei falegnami.



Foto 15 - “Vastuni ri San Giuseppi” (sulla destra) tra altri formati

Nel corso della tradizionale asta di beneficenza, ancora oggi come un tempo, nella piazza centrale della Città, il pane di casa in tale “speciale veste”, insieme a tutta una serie di prodotti agroalimentari tipici, sono donati ai

## Pane e tradizione

fedeli in cambio di un'offerta destinata alle famiglie del luogo che si trovano in condizioni di disagio economico.

Pertanto, in tale contesto il pane di casa assume una bellezza e un valore morale elevato, in grado di creare una particolare atmosfera di odori e sensazioni di un tempo ormai lontano.

### ***Cucchittedi, Pane commemorazione dei defunti***

La giornata della commemorazione dei defunti, nel passato, era celebrata con gesti carichi di profondo significato, come la preparazione dei "*cucchittedi*".

Tali piccoli pani rettangolari devono il loro nome al caratteristico profondo taglio trasversale, che li fa sembrare quasi due distinte forme di pane, o per meglio dire una coppietta, *cucchittedi* in dialetto siciliano (foto 16).



Foto 16 - Cucchittedda

## IL PANE DI LENTINI

L'elevato valore umano di questi semplici pani deriva dal fatto che essi erano preparati in occasione della ricorrenza religiosa, per essere donati alle famiglie del quartiere in grave disagio economico. In cambio del nobile gesto, i benefattori acquistavano il prezioso suffragio per le anime dei propri cari scomparsi.

### ***Cannizzu, Bamminu e Prurenzia, Pani Natalizi***

A *sira a cena*, ossia la cena della vigilia di Natale, si soleva portare in tavola il pane preparato in formati molto particolari, quali, il *cannizzu*, il *bamminu* e la *prurenzia*.

Tali pani, rispettivamente il canestro, Gesù Bambino e la provvidenza, esclusivi di questa ricorrenza religiosa, secondo la tradizione popolare dovevano essere consumati poiché di buon auspicio per la famiglia.

Il *cannizzu* prende il suo nome dal tradizionale canestro, realizzato con sottili canne e utilizzato per contenere il grano, che esso vuole rappresentare (foto 17).



Foto 17 - Cannizzu

## Pane e tradizione

Questo pane tondeggiante presentava al centro un foro cilindrico cosparso di sesamo, a voler simboleggiare il canestro, il primo, e il frumento contenuto nello stesso, il secondo.

Il *bamminu* e la *prurenzia*, a differenza del precedente pane, più che i prodotti della terra volevano simboleggiare qualcosa di più “Alto”, non a caso erano chiamati appunto con i termini siciliani che indicano Gesù bambino e la provvidenza. Sebbene entrambi volessero raffigurare la Natività di nostro Signore, il *Bamminu* (Gesù bambino) era raffigurato posto nella culletta, mentre l’altra *vastedda* era stilizzata, in una forma piuttosto allungata sormontata da una sorta di treccia (foto 18).



Foto 18 - Prurenzia

## IL PANE DI LENTINI

Durante tale cena considerata da sempre la più importante dell'anno, attorniato dalla famiglia tutta, il padre spezzava il pane, assolvendo a un gesto carico di profondo significato.

### ***Musticheddi, Assunzione di Maria***

La sera del 14 Agosto, festa dell'Assunzione di Maria, all'apparire della prima stella in cielo riviveva una tradizione quasi ormai dimenticata, quella dei "*musticheddi*".

La consuetudine vuole che tutti i ragazzini della *vannedda* (piccola traversa), con in mano del pane e la *mustichedda* (foto 19), una piccola brocca di argilla adornata con foglie di basilico e contenente fresca acqua sorgiva, attendessero trepidanti il calare della sera.



Foto 19 - Mustichedda

## Pane e tradizione

Arrivato il tanto atteso momento, all'apparire della prima stella, simbolo dell'ascesa in cielo della Madonna, tutti si affrettavano a inzupparsi del pane di casa nella profumata acqua, consumandolo in compagnia in un clima di amicizia e spensieratezza.

In realtà questa particolare tradizione, vissuta quasi come un gioco dai ragazzini del quartiere, aveva un fine ultimo ben più profondo. In tale maniera, infatti, i genitori cenando insieme ai loro figli unicamente con del pane e acqua li iniziavano a osservare il digiuno prescritto per questo giorno di festa.

Inoltre, più che nel gusto o nell'aroma di quel semplice pane inzuppato in acqua, la vera "bontà" dei *musticheddi* risiedeva nella capacità di rendere quella notte "quasi magica", favorendo l'aggregazione nella *vanedda* e l'istaurarsi di rapporti umani semplici e sinceri.



## Sacralità e simbolismo del pane

Alimento che profuma di storia, cultura e tradizione, da sempre il pane ha affascinato l'uomo, a tal punto da assumere importanti significati simbolici ed essere considerato espressione della sacralità in diversi culti religiosi.

L'innegabile ruolo del prezioso derivato dai chicchi di grano si ritrova sin dall'epoca Medioevale, e in particolare nell'allora diffusa consuetudine Cristiana di dividere ogni boccone di pane in quattro parti, di cui tre in onore della Santissima Trinità e l'ultimo per la Madonna.

Pertanto, in questa sorta di "teologia alimentare", fatta di sacralità e simbolismo, il pane ha rappresentato il profondo legame con il trascendente.

### **Sacralità del pane**

Nella religione cristiana la sacralità del cibo raggiunge la sua massima espressione nel pane e nel vino, elementi simbolo della fede e salvezza dell'uomo, rivissuta durante la Santa Celebrazione Eucaristica. Ne sono riprova il considerare il pane "grazia di Dio", la sua benedizione, o ancora il fatto che la preghiera cardine della cristianità, il Padre Nostro, non a caso recita «*dacci oggi il nostro pane quotidiano...*».

Protagonista indiscusso del trascendente, il pane, citato nell'Antico e Nuovo testamento in oltre trecento

## IL PANE DI LENTINI

versetti, simboleggia l'alleanza tra Dio e l'uomo, la sconfitta contro il peccato e la fame. Sebbene nell'Antico testamento esso sia rappresentato come un dono del creatore all'uomo affinché lo condivida con i fratelli, è tuttavia nella visione Neotestamentaria e in particolare nel Vangelo di Giovanni che assume il suo significato più profondo, quando attraverso le parole del Cristo stesso si evince il miracolo dell'incarnazione, nel suo essere «*il pane della vita*» (Gv 6.35).

Il profondo legame tra il pane di Lentini e il sacro è tangibile in una litania, quasi una preghiera, ormai quasi completamente dimenticata cui le donne recitavano prima di lasciare riposare l'impasto.

*«Pani, pani, crisci, crisci  
comu Diu ti binidici.  
Crisci pani 'nta lu frunnu  
comu Diu crisciu a lu munnu.  
San Franciscu, pani friscu.  
San Cataudu, pani caudu.  
Santa Zita ritirata,  
beddu 'i crusta e muddicata.  
San Nicola,  
ogne pani quantu  
na mola.  
Crisci pani, crisci pastuni  
comu crisciu Gesù bamminu  
'nfasciatu no fasciuni».*

*«Pane, pane, cresci, cresci  
come Dio ti benedice.  
Cresci pane nel forno  
come Dio crebbe al mondo.  
San Francesco, pane fresco.  
San Cataldo, pane caldo.  
Santa Zita ritirata,  
bello di crosta e mollica.  
San Nicola,  
ogni pagnotta grande quanto  
una mola.  
Cresci pane, cresci pastone  
come crebbe Gesù Bambino  
fasciato tra le fasce».*

(Tratto da "I fili della memoria" di Gula C.)

## Sacralità e simbolismo del pane

### Simbolismo del pane

Sin dalle prime fasi di preparazione, il pane, in tempi non troppo lontani, è sempre stato oggetto di gesti carichi di simbolico significato, come la già citata litania, l'usanza di benedire l'impasto, di incidere sulla sua superficie la croce e baciarlo.

Già durante la preparazione della pasta di pane le donne si affrettavano a richiudere la conca scavata nella farina per porre il lievito madre, poiché secondo una credenza popolare colei che avesse temporeggiato in quest'operazione alla sua morte sarebbe rimasta con la bocca spalancata (foto 20). La spiegazione di tale atto è da ricondurre al fatto che già all'epoca si era coscienti che era necessario non tardare nella preparazione dell'impasto poiché in caso contrario il lievito madre non avrebbe avuto gli effetti desiderati.



Foto 20 - "Mustichedda"

Anche in tavola il simbolismo del pane, incarnazione “*do Signuruzzu*” (del Signore), era tangibile. Secondo la cultura popolare non doveva mai essere capovolto, poiché questo gesto avrebbe simboleggiato voltare le spalle a nostro Signore. Le origini di tale credenza sono da ricercarsi probabilmente nell’antica Francia, quando il pane da destinare ai fabbisogni del temuto boia era identificato dal fornaio proprio capovolgendolo, e pertanto consumare quest’ultimo sarebbe stato preludio di incontrare il crudele personaggio.

Altra consuetudine molto diffusa, che trova origine nella legge Ebraica, era quella di spezzare il pane esclusivamente con le mani evitando di infilzarlo con il coltello, o quantomeno di poggiare la forma al cuore durante il taglio della fettina, quasi a volerla cullare tra le braccia. Allo stesso modo se per errore del pane fosse caduto per terra, il malcapitato repentinamente avrebbe dovuto chinarsi a raccogliarlo e baciarlo in segno di profondo rispetto verso ciò che esso simboleggiava.

### **Pane avanzato**

In virtù di una sentita “sacralità del pane”, nel passato e ancora oggi tra alcuni nostalgici come il sottoscritto, si evitava di gettare il pane avanzato, riutilizzandolo magari per la preparazione di qualche piatto tipico.

Numerosi sono, infatti, gli esempi dell’ingegno dei nostri avi, che di necessità facevano virtù, come *u pani frittu cu l’ova* (pane fritto con le uova), delle fette di pane raf-

## Sacralità e simbolismo del pane

fermo passate nelle uova sbattute, e fritte in padella con dell'olio d'oliva o extra-vergine d'oliva, ottenendo un prodotto dorato da consumare ancora caldo o meglio freddo.

Semplice ma altrettanto gustoso piatto della nostra tradizione *u panicottu* (pane cotto), una zuppa preparata con pane, cipolla e pomodoro, destinato, per la sua morbidezza, ai più piccoli e agli anziani.

Altro rimedio per contrastare lo sciupio del pane non più soffice e fresco era quello di preparare la mollica *atturrata*, ossia abbrustolita e utilizzata per condire la pasta in alternativa al più costoso formaggio grattugiato.

Per l'ora di merenda i bambini si affrettavano a rientrare in casa in attesa che la madre preparasse il *pani co zuccuru* (pane con lo zucchero), una fettona di pane di casa inumidita con acqua, accompagnata da un pezzetto di zucchero solido.

Il buon pane accompagnava gli uomini anche in campagna. Nei mesi invernali, durante la pausa a lavoro, i contadini si riunivano attorno alla brace, o per meglio dire alla *conca*, per riscaldarsi, discutere e gustare il *pani scaffatu* (abbrustolito).

Così tra una chiacchiera sul lavoro da fare e un *cuntu* (racconto) su Orlando e Angelica, sul duello con il paladino Rinaldo o altre imprese rappresentate nell'opera dei pupi siciliani, si consumava del pane accompagnato con olive, entrambi cotti alla brace.

## Caratteristiche del pane di Lentini

La digeribilità e il gusto intenso del “nostro pane” sono da attribuire non soltanto alla tipica cottura in forno a legna, ma soprattutto al *criscenti*.

Tale prezioso ingrediente, detto anche pasta acida o lievito naturale, è un impasto di acqua e farina lasciato fermentare spontaneamente, e periodicamente “rinfrescato” con gli stessi ingredienti. La lenta azione dei lieviti assicura al prodotto finito caratteristiche organolettiche particolari, garantendo inoltre grazie all’acidità dell’impasto stesso un ambiente ostile allo sviluppo di muffe, e pertanto una più lunga conservazione.

Quest’ultima peculiarità era necessaria poiché il pane preparato dalle donne con cadenza generalmente settimanale, doveva mantenere le proprie caratteristiche di morbidezza e fragranza tipiche del prodotto appena sfornato per parecchi giorni, sia al fine di essere consumato dagli uomini che spesso per giorni rimanevano nei campi per il lavoro, sia perché la laboriosa preparazione del prodotto non permetteva di essere realizzata giornalmente.

La tipicità del prodotto finale è da ricondurre allo sviluppo nell’impasto, non soltanto di una flora microbica formata dai *saccaromiceti* (presenti nel comune lievito

## IL PANE DI LENTINI

di birra), ma anche da una grande varietà di *lattobatteri*, naturalmente presenti nel *criscenti*.

Nello specifico, l'alta digeribilità del pane è il risultato dell'abbondante presenza di acido lattico prodotto da batteri (*buoni*), che meglio trasformano le proteine dell'impasto, contribuendo inoltre a migliorare l'aromaticità del prodotto finito. Infatti, questi acidi insieme all'alcool danno vita, in fase di cottura in forno, a dei composti responsabili delle pregiate caratteristiche, mentre lo sviluppo di acido acetico conferisce un tono leggermente acido.

Da qui è facile intuire che dalla composizione dei microrganismi presenti nell'impasto, determinata dalla semola usata per i rinfreschi e dalla selezione del naturale contenuto batterico ambientale, dipende quella "*magica armonia*" di sapori e odori, *sempre differenti*, ma allo stesso tempo tipicamente *familiari*, che si sprigionano quando si spezza, ancora caldo, il nostro prezioso pane.

## Altri prodotti da forno, U Cudduruni

Al rito della preparazione del pane seguiva molto spesso, fornaio permettendo, quello della cottura del “*Cudduruni*”, focaccia tipica della zona lentinese, che al pari del precedente incarna la tradizione culinaria locale.

Prodotto artigianale ottenuto per cottura diretta, mediante forno a legna, di un impasto simile a quello del pane, era ed è tutt’oggi preparato durante tutto l’anno e in special modo per celebrare le tanto attese feste natalizie.

Alimento semplice della nostra cultura, in origine era ottenuto usando quelle poche sostanze di cui disponeva il popolo contadino dello scorso secolo, come ritagli dell’impasto del pane, verdure dell’orto e secondo disponibilità croste di formaggio. Sebbene nel corso degli anni la ricetta originaria abbia subito delle rivisitazioni, arricchendosi di nuovi ingredienti come mortadella, saliccia sbriciolata o altro ancora secondo i gusti famigliari, il *Cudduruni* rappresenta pur sempre uno dei prodotti saldamente legati al territorio.

Farina di grano duro, acqua, lievito e sale, sapientemente impastati dalle donne nelle tradizionali *maidde*, sono coperti con teli in cotone per la successiva fase di lievitazione. L’impasto così ottenuto è modellato sino a



ottenere una forma tondeggiante di pasta, su metà della quale si aggiunge la *farcia*.

Le tre tipologie classiche sono rispettivamente broccoli neri in precedenza sbollentati, bietole selvatiche chiamate tradizionalmente "*anciti*" aggiunte a crudo o leggermente sbollentate, e le cipolle stufate. A tali ingredienti di base si unisce estratto di pomodoro strisciato rigorosamente con le dita sulla pasta base, formaggio pecorino primo o secondo sale, olio extravergine di oliva e secondo gusti mortadella e/o salsiccia.

La pasta così farcita è poi ripiegata a formare una sorta di calzone, i cui bordi ottenuti con un particolare pizzico vanno a formare un ricamo simile nell'aspetto a un cordone, da cui probabilmente trae origine il nome del prodotto.

Rustico e gustoso il cudduruni con la cottura assume il suo caratteristico colore nocciola e quel fragrante odore dell'impasto appena sfornato, di verdure cotte, con un sentore di legna di ulivo e arancio, che rievocano le tradizioni famigliari del passato.

## Conclusioni

Volge al termine questo breve ma intenso viaggio alla scoperta del pane della tradizione lentinese, elemento centrale di tali pagine, volte a evidenziare che la vera bellezza del pane dall'inebriante profumo, risiede ben oltre la *“crosta aromatica di color nocciola e una nota di fondo delicatamente acidula”*.

Non a caso il forte legame con la tradizione, il simbolismo dei gesti nella preparazione, l'elevato valore sociale e il sentito rispetto verso ciò che esso rappresenta, fanno del pane di Lentini un prodotto d'eccellenza del territorio.

Auspichiamo che queste semplici pagine possano contribuire a mantenere vivo il ricordo di un pane dalla fragranza che sa di tradizione, restituendo al lettore la memoria storica delle dorate *“vastedde”*, contribuendo in qualche maniera a trasmettere alle nuove generazioni la passione verso il loro fascino.

Infine, riteniamo che sebbene il prezioso derivato dalle spighe di grano sia stato qui descritto sotto l'aspetto storico-sociale, tecnico, simbolico, sacro e nutrizionale, il miglior modo per apprezzare appieno la *“magica armonia di sapori e odori”*, rimanga sempre quello di assaporare una fettina di pane appena sfornato, condi-

## IL PANE DI LENTINI

ta con un filo d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di origano, lasciandosi magari ammaliare da una visita ai luoghi che diedero vita a così tanta bontà.

## Riferimenti bibliografici

AA.VV., *Il pubblico pannizzo a Lentini*, Archivio Storico Comunale Lentini, 2013.

D'Itollo Antonio, *L'Ombra di Argo*, Torino, Lattes, 2010.

Gula Cirino, *I fili della memoria*, Catania, CUECM Editore, 2010.

La Bibbia di Gerusalemme, Bologna, Edizioni Dehoniane, 1990 (1° ed. 1971).

Risuglia Antonino, *Lentini, un amore nella memoria*, Lentini, Angelo Parisi Editore, 2015.

La ritualità nella preparazione, il simbolismo dei gesti, quella *“magica armonia”* di sapori e odori del pane appena sfornato dai tradizionali forni a legna...

Il testo, interamente dedicato alla bellezza del *“Pane di Lentini”*, ci accompagna alla scoperta di antichi pani votivi come i *cucchiteddi*, il *cannizzu*, il *bam-minu* e la *prurenzia*, e della tradizione ormai quasi dimenticata dei *“musticheddi”*. Un viaggio tra miti e leggende, storia e folclore della preparazione, in cui il simbolismo e la sacralità s'intrecciano alle peculiarità organolettico-nutrizionali del prodotto della tradizione.



L'autore Renzo Pierpaolo Turco, dottore in Scienze e Tecnologie Alimentari, Specializzato in Gestione della Sicurezza e della Qualità nelle filiere Agroalimentari.

Segretario del consiglio di disciplina dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari di Sicilia e Sardegna, ha collaborato con organismi di controllo e certificazione del Biologico, con aziende del settore alimentare e con l'Università degli Studi di Catania in lavori di ricerca sulla qualità e sicurezza degli alimenti.

Food blogger, relatore in diversi convegni di educazione alimentare, è stato componente di commissioni tecniche giudicatrici in concorsi di alimenti tradizionali.

e book disponibile



ISBN: 978-88-942004-5-4

5.00 EURO

[www.greatitalianfoodtrade.it](http://www.greatitalianfoodtrade.it)