

## *interventi*

### **La tradizione e l'uso del pane nel Mediterraneo. Spunti per un'indagine antropologica**

PAOLO PALMERI\*

#### *Introduzione*

Il dizionario Zingarelli definisce il pane come un “alimento che si ottiene cuocendo al forno un impasto di farina, solitamente di frumento e acqua, condito con sale e fatto (a volte) lievitare”. Ma il pane è sicuramente qualcosa di più che farina impastata con l'acqua (e spesso, un po' di sale), fatta lievitare e cotta; “è una sostanza intrisa di profumi e di sapori, ma anche un cibo nel quale si stratificano memorie ancestrali, valori simbolici, usanze regionali e locali” (Longo, Scarpi, 1993, p. 8) ed è questo l'oggetto del nostro studio: il pane del Mediterraneo, nella molteplicità delle sue valenze. Lo scopo di questo studio è indagare il pane nel quotidiano e nelle cerimonie, nei suoi multipli significati, usi e nella sua duplice qualità di cibo e di segno. E' un'indagine che cerca di conoscere le sostanze di cui è fatto il pane, le tecniche ed i saperi necessari alla sua produzione, consumo e non meno importante, le reti di relazioni sociali ed i significati culturali che circondano le svariate forme che il pane nel Mediterraneo assume. Esiste, dal 3 Ottobre 1968 il “Giorno Internazionale del Pane”, dedicato a questo alimento inteso come difesa primaria contro la fame e simbolo per eccellenza del cibo in generale. Infatti, fin dall'antichità, nell'area Mediterraneo, gli abitanti si sono alimentati soprattutto di pane. Tuttavia, il rapporto dell'uomo con l'alimentazione non può essere ridotto al solo soddisfacimento dei bisogni fisiologici, ma è insito in esso l'espressione di profondi significati culturali e simbolici. Il comportamento alimentare esprime molteplici espressioni della realtà dell'uomo e della condizione umana. In altre parole l'alimentazione si traduce in una serie di norme di usi e di costumi che dipendono sia dall'ambiente naturale che della struttura culturale locale: prescrizioni, preferenze, tabù, eccessi ed astinenze. Attraverso la preparazione, la distribuzione ed il consumo del cibo, l'uomo si mostra attore nei diversi rapporti sociali esistenti nella sua cultura: con le persone del suo sesso o del sesso opposto, con la famiglia, con la comunità, con i morti, con gli Dei e con il cosmo. L'utilizzo del pane implica un complesso intreccio di fattori geografici, economici, sociali e culturali; con esso l'uomo costruisce non solo un rapporto con la natura attraverso le sue abitudini a-

---

\* Professore Ordinario di Antropologia culturale, Università di Roma “La Sapienza”.

## *interventi*

limentari, ma definisce se stesso ed il suo mondo sociale. Come suggerisce Braudel (1998, p. 69) “mangiare e bere non [sono] soltanto necessità, o al caso lussi sociali, ma veri e propri giuochi comunitari, rapporti fra l'uomo e la società, fra l'uomo e il mondo materiale, fra l'uomo e l'universo soprannaturale”. Nell'area Mediterraneo il pane ha sempre svolto un ruolo prioritario all'interno delle relazioni sociali e nelle celebrazioni religiose di molti popoli. Secondo Papa (1992, p. 14) “le molte forme del pane, che indicano, nella numerosità delle loro varianti, i luoghi del quotidiano e del festivo, della norma e dell'eccezione insieme, status, occasioni temporali e vitali e identità etniche, segnalano che esso, anche se non sempre, non ovunque, non per tutti, ha però costituito più di ogni altro alimento per un'area ampia del mediterraneo uno degli elementi costanti e un fattore di identificazione in una comune appartenenza culturale.” Infatti, il pane è stato per secoli non solo alla base dell'alimentazione ma anche elemento cardine di coesione dei popoli mediterranei, in quanto nella millenaria delle tecniche agricole necessarie per la sua produzione i popoli “hanno percorso esperienze comuni, fondando le proprie radici culturali in quella che si può definire *civiltà del pane*, luogo mitico e storico delle nostre origini” (Mento, 2003, p. 2). Attraverso un'indagine storica ed antropologica si rivela quindi l'importanza del pane in tutte le sue valenze: nutrizionali, simboliche e culturali.

### *La storia del pane nel Mediterraneo*

Sembra che i primi cereali utilizzati per la produzione del pane siano stati l'orzo (forse la più antica graminacea) ed il miglio. Infatti, dal Neolitico ad oggi, in Africa e nelle regioni calde-aride dell'Asia meridionale, è ancora presente in larga diffusione una specie di tortino a base di miglio (“pan di miglio”). Per quanto riguarda l'orzo, è stato rilevato dagli studi sulla Grecia Antica, che Ippocrate sosteneva che esso fosse l'alimento ideale sia per gli atleti che per gli uomini di pensiero ed ancora oggi l'orzo è alla base di molti piatti tradizionali dei Berberi del Marocco meridionale. L'orzo però ha il grosso limite di non poter lievitare perché troppo povero di glutine. Questo fatto spiega perché l'ostia adoperata dai primi cristiani aveva la forma di un dischetto piatto: si usava all'inizio prevalentemente farina d'orzo (Bosello, 1993, p. 175). Sembra infatti che tutti i più antichi tipi di pane fossero azzimi (non lievitati), e probabilmente il processo di fermentazione o lievitazione naturale sia stato scoperto per caso, a causa di una dimenticanza di un impasto di acqua e farina in qualche angolo buio (Idem. p. 175).

Altri due tipi di cereali, la segale (cereale dotato di buone caratteristiche panificatorie da cui si ottiene un ottimo pane scuro) e l'avena erano conosciuti già nell'età del Bronzo e se ne sono ritrovati i residui in giacimenti nel centro ed est Europa di quell'era. Intorno al IV secolo a. C., nei paesi dell'Europa centro settentrionale, questi cereali vennero coltivati diffusamente a scopo alimentare ed il loro utilizzo si diffuse soprattutto per la preparazione del pane e dei suoi derivati. Anche se gallette di pasta lievitata cotte su pietre riscaldate esistevano già dal Neolitico, sembra che il luogo della vera nascita del pane fu l'Egitto diecimila anni prima della nascita di Cristo. Nel 500 a.C. Ecateo di Mileto chiamava gli Egiziani il “popolo mangiatore di pane” (Bosello, 1993, p. 177) anche se sembra che il pane di frumento fosse ri-

servato ai faraoni ed alla loro corti. Il pane non lievitato era preparato con cereali di ogni tipo e spesso dato per retribuzione a chi lavorava alla costruzione delle piramidi (dando, per la prima volta, un valore economico al pane). Sembra che siano stati gli Egizi ad usare la pasta lievitata ed il forno per primi, per ottenere un pane più morbido e che siano stati loro a diffonderlo fra la gente del mediterraneo orientale. Sicuramente la conobbero gli ebrei, che tuttavia ebbero nei confronti del pane “un atteggiamento culturalmente ambiguo: da un lato il pane rappresentava una fondamentale risorsa dell'alimentazione quotidiana; dall'altro era incluso – in quanto cibo fermentato, cioè “corrotto” rispetto alla purezza originaria della materia prima - fra i prodotti che non potevano godere di uno statuto ideologico alto, sacrale” (Montanari, 1993. p. 27).

Per quanto riguarda gli antichi Greci, è noto che essi erano esperti nell'arte della panificazione, e gli storici confermano la loro capacità di preparare oltre settanta tipi di pane, dal tipo speziato a quello al miele. La Sicilia fu “il granaio principale dell'antica Grecia ed in seguito dell'impero Romano, ed essa conservò il primato nella produzione del frumento sia durante la dominazione Bizantina che Araba” (Mento, 2003, p. 2). Ma fin dagli inizi, il pane non serviva unicamente per ridurre la fame. Ad Atene durante le Tesmoforie, si celebrava una festa annuale primaverile in onore di Demetra e Kore durante la quale si preparavano delle “focacce di sesamo e miele raffiguranti gli organi femminili, proprio per celebrare e propiziare la fertilità dei raccolti” (Idem, p. 2). I Romani non conoscevano il pane prima di incontrare i greci, la loro dieta si basava sul puls, una polenta a base di miglio, e zuppe. 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 (Bosello, 1993, p. 177); cioè insegnando a loro l'uso del lievito e della panificazione. Ma furono i Romani a sostituire la mancina in pietra azionata da schiavi o animali con il mulino, utilizzando l'acqua corrente come forza motrice. Essi poi producevano diversi tipi di pane a secondo dell'uso e del grado sociale. Il pane più diffuso era il quadra panis che aveva una forma di emisfero ed era diviso sulla superficie in quattro parti. Mento (2003, p. 3) spiega che in genere, vi erano tre qualità di pane: pane nero, pane secundarius, pane di lusso. Il primo tipo, il pane nero, si otteneva da una farina miscelata al cruschetto, passata di rada con lo staccio, e veniva consumato dalle classi più povere. Il secondo tipo di pane, panes secundarius, aveva un colore più bianco anche se non era di farina finissima. Il pane di lusso, o panis candidus, mundus o palatius era per la tavola imperiale. Inoltre, c'erano pani particolari come “l'ador, destinato ai sacrifici, l'ostrearius che si mangiava con le ostriche, il nauticus, pane di lunga durata per le flotte, il madidus, un impasto di farina usato dalle matrone per degli impacchi da mettere sul viso, ed il gradilis, un pane di qualità molto scadente” che “veniva distribuito gratuitamente al pubblico nell'anfiteatro, nell'ambito di quella politica imperiale che attraverso l'assistenzialismo voleva ottenere il consenso sociale” (Mento, 2003. p. 3).

Con l'avvento del Cristianesimo, il pane diventò l'alimento sacro per eccellenza, “lo strumento della comunione eucaristica con la divinità” (Montanari, 1993, p. 28). Un passo suggestivo di S. Agostino mostra la qualità metaforica della produzione del pane in relazione alla formazione dell'uomo cristiano:

“Questo pane racconta la vostra storia. E' spuntato come grano nei campi. La terra l'ha fatto nascere, la pioggia l'ha nutrito e l'ha fatto maturare in spiga. Il lavoro

## *interventi*

dell'uomo l'ha portato sull'aia, l'ha battuto, ventilato, risposto nel granaio e portato al mulino. L'ha macinato, impastato e cotto in forno. Ricordatevi che questa è anche la vostra storia. Vuoi non esistevate e siete stati creati, vi hanno portati nell'aia del Signore, siete stati trebbiati dal lavoro dei buoi (così potremmo chiamare il predicatore del vangelo). Durante l'attesa del catecumenato eravate come grano conservato nel granaio. Poi vi siete messi in fila per il battesimo. Siete stati sottoposti alla mula del digiuno e degli esorcismi. Siete venuti al fonte battesimale. Siete stati impastati e siete diventati un'unica pasta. Siete stati cotti nel forno dello Spirito Santo e realmente siete divenuti il pane di Dio” (citazione da Montanari, 1993, p. 29).

Nel secondo millennio dopo Cristo, insieme ad altri tipi di cereali, è soprattutto l'avena ad essere coltivata e fino al Settecento si preparava spesso un pane composta da farine integrali di avena. In seguito, con il passare del tempo, sono apparse nuove tecnologie che hanno facilitato la produzione del pane ed hanno aumentato la sua qualità. Bosello (1993, p.177) afferma che “si configuravano radicali cambiamenti nelle tecniche di macinazione quando i vecchi mulini a palmenti di pietra vennero sostituiti da quelli a cilindri d'acciaio, i quali consentirono la produzione di farine particolarmente raffinate”. In queste condizioni, il pane bianco, cioè preparato con fior di farina del frumento, rappresentava ancora di più uno status symbol riservato ai nobili ed ai ricchi. Fino al 1800 il pane veniva preparato e cotto per lo più in casa o in forni collettivi locali, ma dal 1900 iniziò la produzione su una scala industriale. Da un'indagine storica sugli Egizi che diffusero il pane nel nord dell'Africa ed in alcuni paesi nel bacino Mediterraneo, sull'antichità classica e sul cristianesimo, si possono quindi individuare alcuni momenti che hanno determinato la varietà delle sostanze e delle forme che hanno portato alla varietà di pani utilizzate nei nostri giorni. Tuttavia non è solo la storia a rivelarci il complesso di ideologie, di rivolgimenti sociali e di costumi che sono alla base del pane, ma sono anche gli studi antropologici del cibo, e del pane in particolare, che rivelano la grande importanza nutritiva e simbolica che questo alimento ha avuto e continua ad avere nell'area Mediterranea.

### *Antropologia del cibo: lo studio del pane*

Gli antropologi hanno notato da tempo che ciò che è primariamente biologico - la nascita, la riproduzione, la morte - è anche ciò che è maggiormente imbevuto di cultura. E così pure le più elementari attività biologiche che ne conseguono, come mangiare, bere, defecare e fare sesso, sono strettamente legate a norme, divieti, valori, simboli, miti, riti, cioè a tutto ciò che vi è di più specificamente culturale. Lo scopo dello studio antropologico del cibo, è proprio quello di cercare di “spiegare perché si ammette il consumo di cibi in un determinato contesto e in un particolare momento e non in un altro, perché alcuni di essi sono segno di prestigio sociale e ricchezza e altri sono ritenuti indegni ed impuri ed infine, perché alcuni sono riferiti all'ambito del superfluo ed altri sentiti come indispensabili per l'esistenza” (Mento 2003, p. 5).

Pizza (1992, p. 112) suggerisce che l'identità culturale è innanzi tutto una “identità culinaria, la possibilità di riconoscersi in un codice alimentari tradizionalmente tra-

smesso e relegato da rigide norme, prescrittive e tabuizzanti.” Infatti, i tabù alimentari che circondano soprattutto i cibi principali dell'alimentazione, sono presenti in quasi tutte le culture nel mondo; un fatto che contemporaneamente lega tutte le società ma che pure le distingue per le loro particolarità. Sono spesso i tabù alimentari che raccontano la struttura delle reti sociali ed il rapporto fra l'uomo e il cosmo. Per esempio, in alcune parti della Sicilia, il pane è considerato “grazia di Dio” e non s'infilza mai con il coltello ma va spezzato con le mani. Se si deve proprio tagliarlo, prima lo si bacia. Inoltre, non si mette rovesciato sulla tavola perché è come se si volgessero le spalle al Signore. In molti luoghi, non si butta mai via il pane, ma si conservano anche le briciole più piccole perché sono benedette e vanno date alle galline o conservate per altri usi culinari (Idem, p113).

Nella storia dell'alimentazione del mediterraneo il pane è sicuramente uno dei cibi più ricchi di significati, di funzioni e di valenze culturali. Rappresenta per l'uomo, più che ogni altro cibo, non solo il riscatto dalla fame, ma anche la sua abilità di dominare la natura. Il pane, e quindi il grano, nella società contadina è il simbolo per eccellenza dei cicli stagionali e si inserisce in tutta una serie di riti che riscattano da quel “senso di insicurezza e precarietà su cui si basava il vivere quotidiano” (Mento, 2003, p. 5). A questo proposito, Mento (Idem, p. 19) propone un esempio suggestivo:

“Il pane si configura come il prodotto finito del duro lavoro nei campi. E' significativo ad esempio il fatto che l'aratura che è l'operazione fondamentale con cui si apre il ciclo di coltivazione, nella cultura popolare siciliana sia chiamata con il verbo “lavorari”, che mentre nella lingua italiana indica genericamente qualsiasi attività produttiva, qui indica l'azione lavorativa per eccellenza, quella da cui dipendeva la vita stessa degli individui. “Lavuri” si chiama anche il grano appena spuntato, nonché chicchi di grano fatti germogliare in casa secondo antichi rituali che sono detti “lavureddi”, da tutto questo si capisce quella sorta di rituale rispetto che le famiglie contadine avevano per il pane e perciò quella serie di comportamenti connessi alla preparazione e al consumo di questo.”

Il pane però è investito di altri significati oltre che dei tabù collegati al ciclo stagionale ed alla coltivazione del grano. In tutto il Mediterraneo ci sono testimonianze dell'importanza del pane nel consumo comunitario del pasto, della necessità di dividerlo e di offrirlo agli altri, di scambiarlo ed ostentarlo per affermare posizioni di prestigio sociale. Molti sono gli esempi della presenza del pane negli eventi festivi e cerimoniali e delle sue valenze magiche e simboliche, valori che si aggiungono e vanno oltre allo scopo strettamente nutritivo. Nel Mediterraneo il pane a volte è usato come offerta o dono, altre volte è un talismano. Può essere uno strumento per creare alleanze, può essere un oggetto ludico o terapeutico. Come scrive ancora Mento (2003, p.5), “In effetti le due funzioni quella di alimento e quella di “segno”, sono entrambe insite nel pane, sia esso rituale che usuale, così da conservare a livello cerimoniale la sua funzione di sussistenza, così come al livello quotidiano la sua valenza simbolica, ma spesso il confine tra i due livelli è sottile”. Sicuramente le categorie pane-cibo e pane-simbolo non si escludano a vicenda ma sono profondamente legate; mentre il pane-cibo ha le sue specifiche valenze segniche, il pane-simbolo viene anche consumato. Tenendo presenti queste due importanti categorie, possiamo concentrare la nostra attenzione su altre tre che riguardano il pane: l'uso, la forma e le sostanze di cui è fatto.

## *interventi*

### *Pane come cibo e pane come simbolo: l'uso, le forme e le sostanze*

Come abbiamo visto, il pane ha molteplici impieghi. In primis, esso è un cibo; serve come semplice alimento, consumato con lo scopo di placare la fame. Ma l'uso del pane non si riduce solo a cibo da mangiare. Il pane a volte si trova come puro simbolo che non soddisfa la fame ma rappresenta e comunica una varietà di significati. Il pane come simbolo può comunicare semplicemente attraverso la moltitudine dei suoi nomi e delle terminologie usate per descriverlo. Ad esempio, nei riti festivi della cultura spagnola, il pane appare sotto diverse denominazioni: pan bendito (pane benedetto), pan caridad (pan carità), roscas del santo (ciambelline del santo), oppure in Italia, il pan d'angeli rimanda alla leggerezza paradisiaca. (Velasco, 1992, p. 184).

Il pane comunica e rappresenta anche attraverso le idee che gli uomini fanno intorno ad esso, e come simbolo, rappresenta in molte occasioni un importante elemento dell'evento (Cirese, 1992, p. 29). Cirese (1992, p. 29) definisce l'uso del pane come "ciò che abitualmente si fa per soddisfare le necessità nutritive di ogni giorno feriale, ma in ogni situazione data, vi sono anche usi ulteriori". Per esempio, con l'utilizzo come puro nutrimento giornaliero, "pane quotidiano," si comincia già ad entrare nel registro segnico/simbolico: l'espressione "il pane quotidiano," esprime l'insieme delle preoccupazioni dell'uomo riguardo alla propria esistenza visto che in molti casi è unicamente con la produzione del pane che l'uomo riesce a nutrirsi (Idem, p.29). A volte il pane è utilizzato solo a livello cerimoniale, simbolico o segnico ove non occorre il consumo. Si potrebbe infatti, distinguere fra gli usi cerimoniali e simbolici in cui c'è il consumo del pane, ed altri dove non c'è. Per esempio, in Romania, viene depositato un pezzo di pane fuori dal villaggio nel quale è apparso un vampiro o è presente un'epidemia, per allontanare il male dal villaggio stesso. Inoltre, ci sono momenti cerimoniali in cui il consumo del pane ha implicazioni nutritive ed altri momenti dove non ce l'ha (per esempio, l'ostia cristiana). La forma del pane, cioè "la sagoma, lo spessore, la dimensione, etc., invece è quasi sempre simbolica, anche nei pani quotidiani" (Cirese, p.29). Come dice Cirese (Idem), la "forma non nutre: veicola informazione e non calorie". E' dunque sempre segnica, normali o cerimoniali che siano le modalità di consumo. Spesso la forma del pane raffigura qualcosa che ha valenze simboliche, come per esempio molti pani cerimoniali sardi che assomigliano a diversi animali, frutti e verdure. In questi pani, i carciofi e i cardi raffigurati nel pane "simulano l'originaria offerta di primizie; conformazioni che rimandano all'evoluzione della vita e ad alcune pratiche di accoppiamento e dunque riproduttive" (Buttata, 1992, p. 41). Cirese (1992, p. 32) spiega che "le forme dei pani cerimoniali sono segniche a più livelli: innanzitutto in quanto forme; poi in quanto raffiguratrici di questo o quell'elemento del mondo mentale o reale; infine perché il loro "scarto" dalle forme normali dice di per sé, e cioè in quanto scarto, che è festa, magari poi anche precisando di quale festa si tratti (ci sono forme esclusive o dedicate)".

In ogni caso, il pane come cibo o come simbolo, nei suoi usi normali e cerimoniali e nelle sue moltitudini di forme è sempre una combinazione di sostanze. Infatti, la

combinazione di farina e acqua è alla base dell'alimentazione dell'uomo nel mediterraneo. Quindi, se da un lato si possano mescolare le sostanze farina, acqua, lievito e sale per creare pane-cibo, dall'altro ci sono le caratteristiche del pane-simbolo: "sapore, odore, calore e consistenza dicono qualcosa al gusto, all'olfatto, all'occhio, al tatto" (Cirese, 1992, p. 32). L'autore continua, "infatti è immediatamente evidente quando la sostanza o materia normale, quella dei giorni feriali, viene sostituita da sostanze o materie cerimoniali, quelle dei giorni festivi. Caso esemplare è il pane senza lievito, o azzimo, che segna la pasqua ebraica" (Idem, p.32). Ma anche nell'uso normale, le sostanze di cui è fatto il pane si distinguono da luogo a luogo e da stagione a stagione. Gli uomini si identificano con il loro pane, fatto da sostanze e aggiunte specifiche. Cirese riporta l'esempio di Dante che disse "come sa di sale il pane altrui" quando parlava del pane che mangiava in esilio. A Firenze non si usava né si usa il sale nella produzione di pane (pane "sciocco"), una caratteristica nella quale il famoso poeta si è identificato e della quale ha sentito la mancanza. La frase indica, più che il disgusto per un tipo di pane altrui, la nostalgia per le proprie usanze e la propria cultura, illustrando come l'uomo, da secoli, costruisce legami profondi con il cibo. Quindi anche l'uso, la forma e la sostanza sono categorie che si trovano nel pane sia negli aspetti nutritivi del quotidiano, sia in quelli cerimoniali, segnici, simbolici e magici. Stabilite queste categorie, occorre studiarle da più vicino nell'ambito Mediterraneo.

#### *L'uso del pane nel Mediterraneo*

Il Mediterraneo è ricco di diversi usi, sia normali, quotidiani che cerimoniali, del pane. Dai Berberi in Marocco, ai Sardi, Calabresi e Siciliani in Italia, ai Greci, agli Albanesi, agli Israeliani, ai Tunisini ed agli Algerini ed ancora da altri abitanti del Mediterraneo, il pane è mangiato e usato ogni giorno rappresentando un componente fortemente simbolica nella vita dell'uomo. Il complesso simbolismo del pane si riferisce spesso alla sessualità e alla fecondità umana, ma anche alla fertilità della terra, alla vita, alla morte, alla salute ed al benessere sia degli uomini che degli animali. Per esempio, i primi cristiani attribuivano al pane consacrato dei poteri analoghi a quelli di Gesù, vi ricorrevano per guarire i malati e gli invalidi, e lo portavano intorno al collo come un talismano, per proteggersi dalle calamità naturali (Mento 2003, p. 6). Il pane costituisce spesso uno degli elementi più presenti in numerosi rituali del ciclo della vita (nascita, iniziazione, matrimonio, morte) e dell'anno (inseminazione, coltivazione, raccolta, feste associate ad essi ed ad altre occasione religiose). Infatti, nelle società arcaiche, la vita era concepita in termini di cicli, ed il grano e quindi la produzione del pane era sentito come metafora di questa concezione. Mento (2003, p. 6) suppone che se da un lato la produzione del pane e la coltivazione del grano rappresentavano la morte, dall'altra parte rappresentavano la vita ("da un lato la sua morte apparente e la sua mancanza erano sentiti come fine della vita vegetale, dall'altro la potenza di vegetale racchiusa in esso faceva avvertire il grano come fine di vita"), e dunque "il grano aveva un valore ambivalente ed era percepito come uno degli elementi della realtà in grado di sconfiggere l'opposizione primaria della vita/morte, da qui deriva il suo valore "mitico" e la sua connessione ai rituali." (Idem, p.6). Infatti, a mostrare proprio il suo valore sacro è il fatto che

## *interventi*

in quasi tutti i paesi del mediterraneo, la produzione, la preparazione ed il consumo di pane sono accompagnati da gesti, preghiere, formule e riti di propiziazione e ringraziamento. Come vedremo, in ogni paese, sono radicati molteplici usi del pane, sia quotidiano che cerimoniale.

### *Marocco*

Per i Berberi delle alte montagne dell'Atlante in Marocco, i cereali come l'orzo, il mais e il grano costituiscono la base della dieta quotidiana. I Berberi seguono un ritmo quotidiano durante il quale va bollito il grano come un liquido la mattina, mangiato in forma di pane nel pomeriggio e la sera spesso consumato come couscous. Il pane è preparato dalle donne adulte e dalle giovani ragazze e la preparazione è accompagnata dalle loro voci che ripetono la parola rituale bismallah mentre versano i primi semi di grano nel centro della macina e ripetono la sacra bismallah durante ogni atto importante nella produzione del pane. Ogni adulto durante il pasto mangia mezza pagnotta di pane, circa 150 grammi. Il pane è portato a tavola in un pezzo unico e lì viene spezzato in quattro parti uguali. Non si porta un pane intero alla bocca ma solamente un piccolo pezzo staccato con la mano destra, mentre la parte più grande rimane nella mano sinistra. Prima del morso si pronuncia ancora il rituale bismallah (Bruneton, 1975, p. 278). Quando tutti hanno finito di mangiare, le briciole vengono raccolte attentamente dalle donne, che le ridistribuisce ai bambini se hanno ancora fame, oppure le mette nella sua manica per distribuirle in un altro momento.

### *Grecia*

In ogni parte della Grecia, sia rurale che urbana, il pane è alla base dell'alimentazione quotidiana della maggior parte delle persone. E' considerato sacro, non viene mai sprecato e inoltre è parte integrale di molte festività. Infatti, l'uso del pane nelle festività è molto comune in Grecia. Per esempio, durante Natale si mangia un pane chiamato "Pane di Cristo" portatore di significati profondamente religiosi e agricoli. Sempre a Natale, è comune l'usanza per la quale le vedove non possano preparare i pani di Natale per tre anni dopo la morte del loro marito. Saranno i parenti e i vicini a portarlo in dono finché il periodo di lutto non finisce.

I pani di Capodanno, o i pani di San Basilio, hanno un carattere più mitico che religioso; ognuno contiene una moneta che poi viene usata per predire il futuro. In altre parti della Grecia, un pezzo di paglia viene cotta dentro le pagnotte. Durante la festa, il pane è tagliato e chi trova il pezzo di paglia nella sua fetta avrà buona fortuna per i suoi animali. Chi trova invece la moneta avrà buona fortuna per se stesso (Arnott, 1975, p. 299). Si crede che il pane abbia poteri magici, e molte superstizioni sono legate ad esso. Spesso quando i contadini vanno su i campi a lavorare la terra, tengono un pezzo di pane nella loro tasca affinché li protegga dal male durante il giorno. Questo pezzo viene tenuto separato dal pane da mangiare a pranzo e

viene consumato solo una volta che gli uomini sono tornati sani e salvi a casa. A volte, un piccolo pezzo di pane viene messo sotto il cuscino dei letti dei bambini per proteggerli mentre dormano e, se qualcuno sogna una pagnotta di pane, ciò è di buon augurio. O ancora, se uno ha un incubo, si alza e dalla porta della casa lancia un pezzo di pane dietro le spalle per rompere l'incantesimo che ha causato il brutto sogno (Arnott, 1975, Idem.)

### Italia

L'Italia è uno dei paesi più ricchi di varietà di pane e di usi e tradizioni che lo circondano. Da proverbi come "L'uomo non vive di solo pane", "Pane e feste tengono il popolo quieto" e "Senza farina non si può fare pane" è evidente la centralità che il pane ha avuto e continua ad avere nella vita degli Italiani. Molto usato nel quotidiano e nelle festività, il pane è sia un simbolo che un alimento importante, a volte sacro. In alcune parti della Sicilia, come avviene in Marocco, il consumo di particolari tipi di pane è accompagnato di solito dal segno della croce e da un'invocazione. Altri tipi di pane, in Sicilia ma anche in altre zone dell'Italia, proteggono contro malattie e calamità. Satriani (1992, p. 44) racconta gli usi del pane che simbolizzano la fertilità umana. In certi paesi del sud del Italia, si pensa che il primo sperma dei ragazzi ha particolari poteri e viene spalmato sul pane che poi è dato da mangiare alle ragazze, come segno di sottomissione. Nell'impasto delle focacce è dato ritrovare, a volte, sperma o sangue mestruale e non. Si tratta di rituali rigorosamente previsti per far innamorare la donna alla quale viene data da mangiare la focaccia (nel caso dello sperma), or per coprire la perdita della verginità. In altre zone dell'Italia, si usa il termine "ngignat" per indicare il pane, o l'azione di tagliare il pane. Ma il verbo "ngigna," oltre che significare inaugurare, iniziare, è anche usato per indicare il primo rapporto sessuale (Idem, p. 45). Un altro esempio è un canto popolare Calabrese che non lascia molto da indovinare sui significati sessuali legati al pane (Padula, 1977 p. 71):

*"O giuvanella, chi vne pani far,  
Intra u furnillu tua vorra 'nfurnari  
Nu pani o dua cu su furcuni  
Intra a majilla tua vorr'ammassari  
A pasta tua cu su levatu mia".*

*(O giovanetta, chi vuol pane fare  
dentro il tuo fornello vorrebbe  
infornare un pane o due con il suo  
forcone dentro la tua madia vorrei  
ammassare la pasta tua co' sto  
Lievito mio)*

Per di più, in Calabria, ma anche in altre regioni come la Sardegna, nei rituali matrimoniali, il grano viene gettato sulla sposa o sotto forma di pani con diversi figurazioni simboliche o di dolci per augurare la fertilità della nuova coppia. In Sardegna, "la suddivisone e l'integrazione sessuale dei ruoli, si esplicitavano per molto tempo nel lavoro della produzione del pane in tutte le sue fasi, con una gradazione di mansioni legata all'età, all'abilità comprovata, al ruolo sociale e domestico ed alla professionalità" (Delitala, 1992, p. 131). La padrona di casa aveva sempre

## *interventi*

funzioni di coordinatrice e di supervisore dei processi di panificazione, così come del ciclo delle preparazioni alimentari in genere. Infatti, la competenza nella produzione del pane era uno dei modi per giudicare una brava donna o una buona moglie. Fin dai primi anni le bambine, come per gioco, modellavano qualche avanzo di pasta; via via erano chiamate ad aiutare nei lavori ed infine le ragazze entravano a far parte del gruppo delle lavoratrici, continuando sempre ad imparare dalla madre o dalla “maestra” i segreti del mestiere. (Idem, p. 131) In Sardegna si riteneva che “la buona riuscita del pane potesse subire influenze benefiche o maligne da parte di persone presenti, parole, agenti magici, condizioni tutte da favorire o evitare attraverso una serie di precauzioni” (Idem, p. 132).

In Sardegna il pane è molto legato alle feste annuali: il periodo Quaresimale, la Domenica delle Palme, la Settimana Santa e la Pasqua di Resurrezione. Tutte queste ricorrenze prevedono un'alimentazione speciale legata ai digiuni prescritti o alla celebrazione delle feste ed i pani confezionati in queste occasioni hanno sia una funzione alimentare che simbolica. Per esempio, durante la prima settimana di Quaresima, in alcune località si preparava una pagnotta a forma di donna con sette piedi e con funzione di calendario. Durante la Domenica delle Palme, si donava ai bambini dei piccoli pani modellati come degli intrecci di foglie di palma. Ancora, sempre in Sardegna, si trovano i “pani nuziali” che significavano “abilità comprovato, festa, abbondanza e purezza” (Idem, p. 133). Erano prodotti da servire ai commensali, da donare ad amici e parenti, da offrire in elemosina, e da conservare a capo del letto matrimoniale. Il pane per le nozze, secondo Delitala (1992, p.137), “esalta al massimo grado tutti i vari elementi, simbolici, sociali, ideologici espressi dal pane in generale”.

Oltre ai rituali legati alla fecondità ed alla vita, in Italia ci sono anche usanze che relazionano il pane alla morte. In alcuni paesi del sud, ma anche in alcuni località dell'Albania, tre giorni dopo un decesso, “I familiari, i parenti, gli amici del defunto, si riuniscono sulla tomba e mangiano lo spernà (la vita del defunto). Fatto con chicchi di frumento, il pane di sapore dolce rappresenta il defunto, anzi è lui stesso” (Satriani, 1992, p.46). Le persone che praticano questo rito ritengono per certo che lo spirito del morto continui a vivere in colore che hanno mangiato lo sperna. “Offrire l'elemento che si identifica con la vita stessa del defunto equivale a vivificarlo, a operare come se fosse, di nuovo, vivente” (Satriani, 1992, p.46). Aromalo (1997, p. 310) racconta che a Strangoli (Catanzaro) in occasione della morte di un familiare, si divide “un pane in quattro parti che sono distribuite a quattro persone bisognose, affinché vi sia l'offerta necessaria a placare i quattro cani della canina, che debbano lasciar passare il morto”. Ancora un'altra usanza che riguarda la morte è quando la donna, se perde marito o figlio, fa la focaccia per essi e poi la dona ai poveri. A volte il pane accompagna il defunto nella tomba, secondo la credenza che i morti devono mettersi in viaggio per l'altra vita, e quindi necessitano pane e acqua. In altri paesi italiani si ritiene che il pane abbia potere terapeutico. Per esempio, in Calabria “i reumatismi vengono curati avvolgendo l'infermo in una pesante coperta di lana seppellendolo sotto il pane uscito caldo dal forno, fino a farlo profusamente sudare” (Adriano, 1932, 214). Oltre che per il potere attribuitogli di aiutare direttamente l'uomo, il pane era anche utilizzato per offerte a divinità pagane e poi con l'avvento del cristianesimo, al santo patrono. Durante le feste del patrono, il pane è

ancora protagonista ed è spesso offerto come simbolo sacrale. In molte località il pane “sacro”, destinato al santo, viene preparato esclusivamente dalle donne e, una volta benedetto, viene distribuito tra i devoti, che lo conservano, o lo distribuiscono tra i parenti, o lo sminuzzano nei campi seminati per propiziare un buon raccolto. Infine, ci sono spesso superstizioni connesse al pane. A volte il grano è usato come amuleto, altre volte il grano viene interrogato per poter fornire specifiche risposte relative al futuro. Un'altra credenza presente in quasi tutta l'Italia, consiglia di non far cadere per errore neanche una briciola di pane: “gli incauti, una volta defunti, non troveranno pace e dovranno tornare al mondo per raccogliere una ad una tutte le briciole “sprecate” in vita” (Teti, 1999, p. 61).

#### *Libano e Turchia*

In questi paesi si trovano ancora dei forni comuni dove le donne si incontrano per cuocere il pane ma anche per scambiarsi notizie ed informazioni; è un momento di ritrovo importante. I diversi tipi di pane cambiano con le stagioni ma sono cotti quasi sempre per essere mangiati subito. In alcune zone del Libano, ogni dieci, dodici giorni in inverno e ogni quattro, cinque giorni in estate, le donne preparano un tipo di pane (lievitato) cotto in un forno chiamato tannur (questo forno, e le sue varianti sono molto comuni in tutto il Nord Africa e nell'Est Mediterraneo). Come in Libano, anche in Turchia il pane è spesso preparato all'inizio della giornata, ed è mangiato lo stesso giorno. Un forno simile al tannur, che si chiama tandir, è usato per fare altre varietà di pane. Come avviene in Marocco ed in Italia, anche in questi paesi il pane viene spesso “benedetto” sia durante la preparazione che prima di essere consumato.

#### *Algeria*

Secondo le usanze Algerine, il pane, e il grano in generale, portano fortuna. Per augurare una buona stagione, in alcune parti dell'Algeria, il pane viene rotto sul vomere quando un campo è arato per la prima volta. Anche qui è diffusa la pratica di non tagliare mai il pane ma di spezzarlo. Inoltre, un gesto e una benedizione precedono generalmente il consumo del pane che spesso si mangia con diverse salse, raccolte con un pezzettino di pane portato alla bocca con la mano destra (come avviene in Marocco). In altre regioni, il pane è usato come un sostegno sul quale sono aggiunti kebab o pezzi di carne grigliati. Un piatto tipico nella regione di Aurès è una sottile frittella che, ridotta in briciole, viene ricoperta con una salsa piccante salsa (merga) fatto di grasso, carne di montone e verdure.

#### *Bulgaria e Romania*

In Bulgaria, ma anche in Romania ed in altri paesi Balcanici, il pane “è parte integrante ed indispensabile di ognuna delle tre celebrazioni liturgiche che scandiscono le tappe essenziali dell'evoluzione di una vita umana: la nascita dell'individuo, il suo

## *interventi*

matrimonio, ed il suo irreversibile passaggio nell'al di là" (Mensil, Popova, 1992, p.171). Una delle usanze interessanti della Bulgaria è la panificazione azzima che accompagna due eventi fondamentali del ciclo vitale: il parto e la morte. Il lavoro è svolto da una donna della famiglia che in occasione di un decesso o di una nascita confeziona dei pani senza lievito (dischi piatti di circa 15 centimetri) e li distribuisce ai presenti. Nel caso di un parto, il pane è chiamato *birdoicna turta*, o pane della madre di Dio. Invece, in occasione di un decesso, lo stesso pane è chiamato *patnina*, da *pat* che significa "cammino" e indica il "viaggio" che l'anima del morto dovrà compiere per lasciare definitivamente la casa. Alla distribuzione e alla consumazione degli azzimi si accompagnano "i sapienti gesti della *sage-femme* e delle donne più anziane, volti a garantire l'arrivo del bambino e del defunto dai rispettivi mondi di provenienza e, contemporaneamente, la purificazione dei loro corpi" (Pizza, 1992 p.115).

Un altro tipo di pane diffuso nelle culture Balcaniche è la *kollyua*, che si utilizza solamente come offerta riservata ai morti. Una delle interpretazioni di questa usanza è data da Marian (1992, p.162) che spiega, "Il grano bollito di cui è composta la *kullyva* sta a significare, secondo gli insegnamenti della nostra Chiesa, la parte morta della natura umana e la parte di resurrezione dei morti, giacché, secondo quel che dice Nostro Signore Gesù, 'il chicco di grano che viene gettato in terra, se non marcisce, rimane solo, e se marcisce, dà molti frutti'".

Quindi, nello stesso tempo che "muore", il grano "da vita" a nuovi frutti. Ancora una volta il grano è un simbolo importante, legato alla vita ma anche alla morte. Questi esempi sembrano verificare l'ipotesi di Mento, citato prima (vedi p. 9), che individua nel pane una rappresentazione della morte ma contemporaneamente una rappresentazione della vita. In altre parole, è qui il potere "magico" del grano e del pane: riunire l'opposizione primaria e sacro della vita/morte.

## *Spagna*

Il primo significato di "cultura" in spagnolo (ma anche in altre lingue europee) era la "coltura della compagna" e non possiamo dimenticare che il grano, e quindi il pane, è uno dei suoi prodotti principali. Infatti, in spagnolo, la parola *pan* (pane) designava, fin dal XII secolo per estensione metonimica, i cereali e specialmente il frumento (Velasco, 1992, p. 181). Un secondo senso metaforico di "cultura" fu quello della "coltura della mente, insegnamento e educazione dei giovani". Mettendo insieme l'analogia tra le piante e gli esseri umani, risulta che il pane e l'uomo sono alla base della cultura spagnola. L'importanza del pane appare evidente anche in alcuni indovinelli che descrivono il processo di produzione del pane come una successione di tappe, enunciandolo in prima persona, come se il pane fosse vivo come l'uomo:

<i>"Verde me criè</i>	<i>(Verde sono nato</i>
<i>rubio me cortaron</i>	<i>biondo mi han tagliato</i>
<i>blanco me amasaron</i>	<i>bianco me hanno impastato</i>
<i>y crocido me comerieron"</i>	<i>e cotto mi han mangiato)</i>

(Velasco, 1992, *Idem.*)

È il pane che tiene in vita l'uomo ed al pane, quindi, è data una vitalità simbolica che trasmette la sua importanza nella cultura Spagnola. Un'altra interessante espressione che riguarda il pane in Spagna è "Contigo pan y cebolla" (con te, pane e cipolla). Esprimendo il desiderio di dividere il pane, questa formula tradizionale era usata per chiedere una donna in matrimonio.

Ma come già visto in altri paesi Mediterranei, gli usi simbolici e nutritivi del pane non riguardano solo la vita ma anche la morte. Infatti, in alcune parti della Spagna, durante un funerale, la famiglia del defunto è tenuta a distribuire il pane benedetto durante la cerimonia, ed in seguito a ogni messa commemorativa.

#### *Francia*

In Francia, sono molti comuni i pani benedetti in occasione di un matrimonio e delle feste del patrono locale. Inoltre, il pane in quanto "semplice sacramentale" fa parte localmente di una vivace tradizione. Per esempio, in alcune aree della Francia, durante la messa, una famiglia offre il "pane benedetto" (in realtà una certa quantità di pane tipo brioche, che può raggiungere il peso di circa quindici libbre in alcune località), che, dopo la benedizione, viene in parte diviso e distribuito ai partecipanti ed in parte viene assegnata alla famiglia del paese incaricata dell'offerta della domenica successiva. Così, ogni famiglia del paese assume di volta in volta l'incarico della preparazione del pane benedetto (Dergny, 1989 p. 11).

#### *La forma del pane*

Connesso alla vita e alla morte, ai cicli stagionali e ai poteri magici e religiosi, il pane nelle sue diverse forme può mediare il rapporto con il sacro e simbolico, e può articolare nei confronti delle potenze divine, direttamente o indirettamente, il linguaggio supplice dell'uomo. Infatti, nella varietà delle sue forme, il pane viene frequentemente offerto a Santi ed agli Dei nel corso di feste celebrate in loro onore. Come dice Mento (2003 p.7) "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 sé i significati simbolici e rituali di una determinata festa." La confezione e la modellazione di pani rituali dipende sia dal tipo di forno che dai metodi di cottura (si pensa alla tabuna tunisina), che delle abilità artistiche (visto nei pani figurativi sardi). Le varie tipologie e forme del pane veicolano messaggi e significati culturali attraverso le loro forme: geometriche, vegetali, floreali, antropomorfe, simbologie astrali, ed anche iconografie greche-romane e giudaiche-cristiane.

## *interventi*

### *Marocco*

In Marocco ed in molte zone del Nord Africa, il pane assume una grande varietà di forme tipiche (chleuh, l'angrum n takat, l'argum h'unhdam), oltre a una varietà di frittelle (pane azzimo in grosse fette oppure in sottili sfoglie). I Chleuh, spesso anche chiamati Agrum, sono rotondi, dai tre ai quattro centimetri in spessore. Sono fatti lievitare e cotti soprattutto nei giorni festivi. L'Angrum n takat (pane del focolare), chiamato anche agrum n'umksa o "pane del pastore", di solito ha circa 20 cm in diametro e da cinque ai sei centimetri di spessore, ed è cotto sopra le brace calde. L'argum h'unhdam o "pane azzimo" è più sottile e croccante, ed è cotto su un piatto di pietra o di terracotta.

### *Grecia*

Il pane in Grecia, sia quello festivo che quello comune, generalmente ha due forme: rotonda, a forma di anello, o lunga e stretta. I pane di Natale e di Capodanno sono di solito rotondi mentre quelli di Pasqua hanno una maggiore varietà di forme. I pani di Natale, chiamati anche "Pane di Cristo" sono speziati e decorati con una croce di pasta, la quale viene spesso abbellita con noci. La croce è il simbolo tradizionale che si trova sempre su questo tipo di pane. Le noci, che vengono raccolte e messe da parte specificamente per questo uso, sono considerati portatrici di buona fortuna e per tutti i frutti della terra; rappresentano la "virginità del vergine" (Arnott, 1975, p.299). In altre regioni della Grecia per formare la croce si usano le uova, visto che anche esse sono un simbolo della fertilità. Quasi tutti i pani di Pasqua sono decorati con uova tinte di rosso.

### *Tunisia*

In Tunisia si trova spesso pane a forma di sottili dischi rotondi oppure si trovano frittelle (o kesra) cotte in un piatto. A volte le frittelle sono guarnite o riempite con verdure o altri tipi di cibo prima della cottura. In Tunisia, ed in altre regioni del Nord Africa ed Est Mediterraneo, per avere la forma tipica del pane, sono usati due principali modi di cottura. Uno è un forno con una platea di fondo su cui il pane è messo mentre il combustibile è collocato in alto. Le mura spesse tengono e trasmettono calore. A volte questi forni sono usati individualmente, ma poiché ci vuole molto tempo per scaldarli, più spesso sono usati in modo collettivo, per cuocere una grande quantità di pane.

L'altro tipo di forno viene chiamato tabuna. In altre parti del Nord Africa e del Medio Oriente si trovano delle varianti con nomi come tannur in Algeria, Libia, Israele e Libano, tandir in Turchia, tannurt in Marocco, tabun in Iran e dai Palestinesi; pure a Messina la parola "tabbono" indica fornello di ferro o di terracotta. Tutti questi forni hanno una forma di cupola ed a volte sono scavati nella terra. Hanno sempre due aperture, uno in basso per il combustibile e uno più grande in alto per inserire le pagnotte, che sono sempre piatti. Le forme circolari di pane vengono

schiacciate rapidamente all'interno contro le pareti della tabuna, da dove devono essere tolte prima che cadano nelle ceneri.

### *Italia*

Come in molti altri paesi mediterranei, anche in Italia si trovano forme di pane in cui l'impasto è riempito con diversi cibi (basta pensare al calzone). L'Italia è uno dei paesi più ricchi di varietà di forme, sia del pane "quotidiano" che "festivo". Per gli Italiani, il pane è sempre buono ("il pane non viene mai a noia"), anche in senso traslato: "buono come il pane". La forma è importantissima, e varia da zona a zona. Raggiunge il massimo della sacralità come "corpo di Cristo" nella cerimonia dell'eucaristia. Per il suo valore reale e simbolico non deve essere mai gettato via, se per caso non si può evitare di farlo, occorre prima baciare e "segnarlo" con una croce. In molte parti dell'Italia, non può essere posato sulla tavola rovesciato, ed alcuni studiosi suppongono che questa pratica deriva dal timore di nascondere, così, la croce che veniva incisa sulla superficie superiore del pane ancora crudo, dove questo avrebbe dovuto poi "sfogare" (Seppilli, 1992, p.202). Segnare il pane con un marchio caratteristico prima di portarlo dal fornaio era una pratica molto diffusa in Italia. Sperna (1992, p.101) spiega che ciò serviva a distinguere il proprio pane dopo la cottura. L'autore descrive il marchio di pane come un "intagliato in un unico blocco di legno alto 10 a 20 centimetri, con una base per lo più cilindrico del diametro 4 a 7 centimetri generalmente articolato in tre sezioni; la base, contenente nella parte inferiore le iniziali del capofamiglia, ma anche una stella, una croce o altri segni, sempre scolpiti in forte rilievo, destinati ad incidere la pasta cresciuta; la parte centrale, allungata, indicata come manico, che può essere molto semplice o contenere nel suo sviluppo una sculturina raffigurante un uomo, una donna, un oggetto, qualche volta un animale, o articolato, per lo più in colonne, o realizzata con figurazioni di altro tipo e variamente decorata con incisioni; l'apice, in cui, solitamente, è scolpito in animale, o elementi di ornato che completano la decorazione sottostante" (1992, p. 101).

Una volta sfornato, e dopo il riconoscimento del segno lasciato dal marchio, sul pane veniva fatto un segno di croce all'uscita nelle strade ed era poi riportato a casa. In ogni caso, non sono solo gli strumenti esterni, come il marchio, a dare forme particolari al pane in Italia.

In Sardegna, si trova pane in una moltitudine di forme. Delitala (1992, p. 133) sostiene che "La maestria di chi faceva il pane (figurativa) rifulgeva all'atto della messa in forma, allorché alla sapienza tecnica e alla sicurezza nel plasmare la pasta amorfa dovevano accompagnarsi attitudini artistiche, conoscenze dei canoni estetici tradizionali e capacità inventive. Ed è in particolar modo a livello morfologico che i pani si rivelano come un prodotto peculiare della cultura popolare sarda". La varietà di diversi motivi, zoomorfi e fitomorfi, sono un rinvio simbolico ad una moltitudine di significati religiosi e rituali che scandiscono il ciclo dell'anno e rappresentano la fertilità. E' comune trovare nei pani sardi animali e vegetale tra cui gli uccelli (colombe, galli, pavoni), i pesci, e diverse frutti, come l'uva e il melagrano, che hanno specifici significati. La colomba nella simbologia cristiana rappresenta lo Spirito Santo, ed ancora prima del cristianesimo era attribuita alla "Grande Madre tellurica,

## *interventi*

che abitava la quercia di Dondona consacrata a Zeus, la principale divinità del pantheon greco che in quanto potenze celeste aveva un ruolo determinante sull'agricoltura e l'espiazione" (Buttitta, 1992, p. 41). Il pesce invece rinvia "alla nascita e alla restaurazione ciclica. Perché il pesce vive nell'acqua e in virtù della sua prodigiosa capacità di riprodursi e del gran numero di uova che dispone, è simbolo di vita e fecondità. Il Cristianesimo recupera il termine greco ictus: Iesus Christos Theou Hyios Soter, simbolo di Gesù Cristo figlio di Dio Salvatore." (Idem p.41). Anche il melograno ha valenze simboliche legate alla fertilità, una caratteristica che hanno molti tipi di frutta che possiedono un'abbondanza di semi. Per i Cristiani, il melagrano rappresenta la chiesa che raccoglie i propri fedeli. Anche l'uva rimanda alla stessa simbologia del melagrano, essendo un frutto a grappolo con molti acini, ed inoltre, per i Cristiani, siccome rinvio al vino, segue il riferimento al sangue di Cristo.

In molte altre parti dell'Italia, il pane prende forme significative. Un altro esempio ancora diffuso in Sicilia è un tipo di pane consumato quotidianamente. E' composto da due metà uguali unite a forma di coppia; chiaro riferimento all'accoppiamento tra i sessi. Il nome di questo pane, "cucchia" o "cuccia" rimanda anche ai genitali femminili. Sempre in Sicilia si trovano forme di pane di consumo giornaliero che assomigliano a un neonato in fasce, chiamate "infasciatedda". Ancora una volta viene ripreso il tema della fertilità.

## *Francia*

Certamente quando si pensa ai pani della Francia, la baguette è la prima forma di pane che viene in mente. Infatti, la baguette è il pane per eccellenza in Francia. Alcuni autori sostengono che molti pani rimandano al concepimento e alle capacità fecondative e generative in generale e questo è spesso espresso in figurati umane. E' comune trovare in tutto il Mediterraneo non solo le forme della vagina, ma anche del fallo. Non c'è dubbio che la baguette potrebbe rimandare ad una simbologia fallica, ed in altre parole ad un'evocazione della fertilità.

## *Le sostanze del pane*

Si possono distinguere varie categorie di pane a seconda delle sostanze usate per la sua produzione.

- con e senza lievito (attualmente il pane non lievitato è la forma di panificazione tradizionale più diffusa nell'area mediterranea).
- uso di differenti cereali per l'impasto.
- aggiunta di altre sostanze all'impasto base per aumentare il sapore o distinguerlo dai pani quotidiani.

Le sostanze usate sono spesso diverse a secondo dei destinatari. Il pane dei ricchi era bianco, perché fatto con puro frumento; il pane dei poveri era scuro, perché fatto interamente o in parte con cereali inferiori: segale, avena, orzo, migli, panico. A volte il pane è mangiato da solo, fresco dal forno, ma frequentemente sono aggiun-

te spezie o altri condimenti dentro o sopra il pane. Per esempio, si può pensare al pain bagnat di Provenza, o il pan bagnato in Italia o ancora i diversi pani in Tunisia o Malta che vengono utilizzati come contenitore da riempire con altre sostanze. In Libano tagliano sottili fogli di pane che poi vengono riempiti e in Turchia, si rotola una sorta di frittella intorno a formaggi, cipolle e uova sode. Altri esempi classici sono la piadina, la pizza ed il panino. Tuttavia, uno degli aspetti che più distingue un tipo di pane da un altro, e che porta molte valenze simboliche e culturali nel Mediterraneo, è la presenza o meno di lievito.

### *Gli Ebrei*

Prima della Pasqua, gli Ebrei devono eliminare dalle loro case ogni pane lievitato, e durante la celebrazione della festa, devono consumare esclusivamente pane azzimo (non lievitato). Tamani (1993, p.332) spiega che la “consuetudine di mangiare il pane azzimo sembra derivare da un’antica festa della popolazione sedentaria che abitavano nella terra di Canaan prima che vi arrivassero gli ebrei. Questa festa segnava l’inizio della mietitura dell’orzo e cadeva nella primavera. Per sette giorni mangiavano pane senza lievito, cioè senza nulla che derivasse dalla mietitura precedente, e sembra che la festa avesse il carattere di una prima offerta di primizie”. Col tempo, questa festa fu abbinata a quella contemporanea della popolazione nomade durante la quale si sacrificava a Dio un giovane animale, di solito un agnello o capretto, per benedire il gregge. Con l’arrivo degli Ebrei dall’Egitto, la festa diventò una celebrazione per ricordare la liberazione dalla schiavitù e l’esodo dall’Egitto. Mangiare pane azzimo significa ricordare la fretta con cui gli Ebrei fuggirono dall’Egitto, così improvvisamente che furono costretti a portarsi dietro la pasta per il pane prima che questa avesse il tempo di fermentare (Esodo, 12 8.11.39). Oggi per gli Ebrei, il pane azzimo, o massàh, è considerato un “antidoto dalla schiavitù egiziana e dalla corruzione, nonché un simbolo di libertà e virtù” (Tamani, 1993, p. 331) e un pezzettino dell’azzimo viene conservato in casa alla fine della cena pasquale come amuleto contro il malocchio. Inoltre, il lievito è spesso considerato un simbolo di deterioramento e di corruzione.

### *I Cristiani*

I Cristiani si sono sempre preoccupati di distinguere la Pasqua Ebraica da quella Cristiana, di segnare una differenza fra la mazzàh ebraica e l’ostia eucaristica. In realtà sembra che l’eucrestia cristiana tragga origini proprio dalla Pasqua giudaica. Pizza (1992, p. 113) sostiene che “L’ultima cena, episodio che origina il “simbolismo della messa”, incentrato sulla duplice metafora pane/vino – corpo/sangue, era probabilmente un Seder pasquale nel quale Gesù rompe con la tradizione giudaica e, fondando il rito eucaristico, dà un significato assoluto alla cena rituale ... La fractio panis assume qui un senso nuovo (“questo è il mio corpo”) che più tardi indica il mistero della transustanziazione.” A partire dal VI-VII secolo, la Chiesa Orientale si pronunciò per l’uso del pane fermentato, mentre quella latina celebra tuttora la

## *interventi*

messa con l'Ostia azzima. Il mistero dell'eucaristia conferiva all'azzimo un forte potere simbolico. Se il sacerdote doveva porre gran cura nel maneggiarla, stando ben attento a non farlo cadere e che nemmeno una briciola fosse sparsa al suolo, nella tradizione popolare se ne moltiplicarono gli usi magici. Si trovano molti racconti che spiegano come usare l'ostia per "guarire gli indemoniati, per curare ogni malattia dalla febbre alla cecità, ed i suoi frammenti venivano sparsi sui campi come miracoloso fertilizzante o propinati alle api per ottenere un abbondante produzione di miele" (Pizza, 1992, p.113).

## *Nord Africa*

Anche nel Nord Africa e nel Medio-Oriente, il pane azzimo ha un importante ruolo nella vita quotidiana. E' il tipo di pane dell'ospitalità par excellence: si può preparare rapidamente, può essere conservato per periodi relativamente lunghi e, soprattutto, può essere offerto agli ospiti inaspettati. Siccome è particolarmente adatto alla facile preparazione durante lunghi viaggi, molti pastori e tribù nomadi mangiano il pane azzimo. Per esempio, presso le tribù Berbere in Marocco, l'azzimo è molto importante. Lo chiamano agrum ahrsis ed è il "pane di emergenza", soprattutto per chi si mette in viaggio. La pasta è modellata in sottili "biscotti" per compensare la mancanza di lievito e vengono cotti su una pietra o su un pezzo di brocca.

In ogni modo, viene anche mangiato il pane con lievito. Generalmente il lievito consiste in una porzione di pasta tolta dall'impasto lievitato prima di formare le pagnotte e riposto con cura fino alla impastatura successiva alla quale viene aggiunto. In molti paesi, si pensa che il lievito abbia delle qualità magiche e dei poteri nascosti. Infatti, il lievito, come dice Pizza (1992, p. 109) "è carico di un'intrinseca ambiguità: esso rende il pane più morbido e fragrante, delicato e gustoso, ma la trasformazione che provoca è inquietante; sostanza magica e misteriosa, dotato di un potere straordinario, capace di "fecondare" la pasta a cui è unito e farla gonfiare, il fermento era considerato già nel mondo antico simbolo di impurità contaminante".

## *Turchia*

In Turchia, l'alimento di base per la dieta quotidiana nelle zone rurali, si chiama yufka ed è formato da dischi di pane azzimo di circa 60 centimetri di diametro. Anche se ultimamente c'è stata molta emigrazione dalla campagna alla città, questo tipo di pane fatto di grano duro, resiste, e si trova facilmente in concorrenza al pane bianco lievitato "della città".

## *Bulgaria e Romania*

In questi due paesi ci sono molti pani cerimoniali di fabbricazione domestica, spesso lavorati, e offlati con frutta, verdura e uova. Sono tuttora confezionati dalle donne con farina di grano, con o senza aggiunti di lievito (la "sostanza vitale") ed

acqua. Il rincorso al lievito, in quanto simbolo del principio vitale, interviene nella produzione dei pane rituali “vivi” (kolak) mentre nelle focacce di pasta “morta”, non si usa il lievito (in Bulgaro si chiamano piti, in Rumeno, tute). Questi pani non lieviti sono destinati non solo ai viaggi dei defunti, ma sono preparati anche per lunghi viaggi ed in situazioni di emergenza. Popova (1992, p.171) spiega che “in questi paesi c’è stato un lungo conflitto tra la Chiesa Cattolica e quella Ortodossa, basato sull’interpretazione del mistero della fermentazione della pasta. Per i Cattolici, si tratta prima di tutto di un processo che porta alla putrefazione e si oppone all’incorruttibile pane azzimo (ostia). Invece, per gli Ortodossi, è il principio vitale della fermentazione che predomina e oppone il ‘pane vivo’, lievitato, dell’anafora (offerta eucaristica) alla focaccia ‘inanimata’”.

### *Italia*

Se la farina è la materia prima del pane, il lievito è considerato in ogni caso un elemento importante per una buona panificazione. In Sicilia, il lievito si chiama “crescenti” ed è in pratica un pezzo di pasta cruda che, inacidendo, acquista la proprietà di attivare la fermentazione di tutto l’impasto. Per questa sua proprietà è stata al centro di numerosi racconti mitici. Quando il pane non era perfettamente lievitato si chiamava “lisu” cioè poco soffice, e se invece è stato lievitato eccessivamente si diceva “passatu” e in questo caso si spaccava. Quando vi si sollevano sulla crosta delle bollicine, allora si diceva che la padrona di casa era incinta. Inoltre, si trova nella tradizione popolare italiana la credenza secondo la quale la scoperta della lievitazione è attribuita alla Madonna (Mento, 2003, p.2). Il pane azzimo si trova spesso nelle città di mare in forma di pane biscottato come le freselle napoletane, la fresa pugliese ed altri pani azzimi lungo la costa ligure. In altre parole, pani di lungo conservazione, facili di portare nei lunghi viaggi di mare.

### *Conclusioni*

I diversi tipi di pani definiscono le cucine etniche e demarcano le classi sociali; quando cambiano 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. L’Italia, per esempio, ha vissuto molti cambiamenti in questo senso. Nel passato un individuo costretto a mangiare pane comprato era uno senza risorse, ma col tempo venne visto sempre di più positivamente. Il “comprare pane” lo rendeva “cittadino” e dava un “ché di distinzione”, la quale aumentava con l’acquisto di pane bianco (che invece una volta era collegato alla malattia) (Seppelli, 1992, p.200). Il riferimento al pane fatto in casa divenne una connotazione negativa, sinonimo di “rozzo”, “arretrato” (Idem, p.200). Ma, ai giorni nostri, alcuni valori sono cambiati di nuovo, ed il pane fatto in casa è considerato un lusso dei tempi passati; rientra nella categoria della nostalgia del passato e dei cibi fatti in casa.

## *interventi*

L'atteggiamento di una volta, per il quale il pane era quasi sacro, che non andava mai sprecato, sembra anche esso un atteggiamento nostalgico. E' stato documentato che solo in Italia, vengono gettate via circa 500.000 tonnellate di pane, pasta, e altri sfarinati edibili annualmente. Seppelli (1992, p.201) racconta che a Perugia e nei comuni vicini (22 comuni pari a circa 300.000 abitanti) lo spreco di solo pane è di circa una tonnellata a giorno. Secondo Seppelli (Idem.p.202) il pane "comincia ad essere investito dalla linea di tendenza che caratterizza oggi larghi strati sociali delle società opulente, lo 'stile di consumo' di tanti beni alimentari. In passato, si cercava di non sprecare mai, di utilizzare tutti i prodotti il più possibile, ma grazie all'avanzamento della tecnologia, l'incremento della disponibilità qualitativa e quantitativa di beni prodotti su larga scala e la possibilità di acquistare un sempre più ampio ventaglio di beni, il pane diventa un oggetto qualsiasi, e i forti legami con i costumi, i rituali, e le cerimonie diventano meno evidenti".

Semmai è rimasta la connotazione simbolica dei prodotti edibili come elementi che mostrano lo status sociale. Le persone corrono a comprare il pane fatto con la farina biologica, che costa il doppio, e viene naturale ricordare quello che sembra essere la malattia dei nostri tempi: l'averne diventa l'essere; o il mostrare "l'averne" a scopo di mostrare "l'essere". In altre parole, molte connotazioni sacre del pane, o significati simbolici legati alla fertilità, ai cicli stagionali o alla vita, sono trasformati in caratteristiche personali e della propria identità. Il tipo di pane acquistato e il luogo di acquisto sono chiari indicatori dello strato sociale di provenienza. C'è un grande differenza fra il pane comprato al supermercato, tagliato già a fette, che dura mesi, e il pane comprato in panetteria (che diventa, sempre di più un posto di lusso, con i prezzi sempre più alti) che già il giorno dopo è da dare alle galline o buttare via (dipende da che generazione uno appartiene).

Ironicamente, mentre cresce ulteriormente la produzione di cereali e diversi tipi di pane, "paradossalmente tramonta un loro statuto culturale che perdurava da migliaia di anni" (Seppilli, 1992, p. 203). Mentre c'è la mania del comprare il costoso "biologico" che merita l'alto prezzo perché è tutto "naturale", aumenta la programmazione genetica delle piante, e la meccanizzazione del lavoro. Con il moltiplicarsi delle varietà di tipi del pane e il diffondersi di nuovi modi di combinarlo con altri ingredienti, è indubitabile che il ruolo del pane nella struttura dei pasti e nello stile alimentare complessivo risulta fortemente ridimensionato. Come suggerisce ancora Seppilli (1992, p.203), "cadono le forme rituali e verbali che avevano contrassegnato per lungo tempo, come abbiamo visto, la sua centralità. Stanno ormai cadendo peraltro, la stessa interdizione a gettarlo via e, insieme, le pratiche che avevano sostenuto la totale riutilizzazione dei suoi avanzi (le minestre e gli sformati di pane, pane grattugiato per i fritti)".

Allo stesso tempo che il pane sembra diventare ancora un altro oggetto di puro consumismo, non si può negare che comunque esso rimane ancora un cibo centrale nella vita quotidiana della gente Mediterranea. Ci sono miti ancora vivi che "raccontano vicende attraverso le quali alle origini dei tempi c'era un eroe civilizzatore che aveva donato agli uomini il segreto della cerealicoltura", e ci sono rituali sopravvissuti per millenni di anni che circondano la produzione del pane, che "garantiscono" i buoni esiti della cottura, e feste per ringraziare gli dei per la buona raccolta (Seppilli, 1992, p.204). Inoltre, ci sono ancora numerosi interdizioni, proverbi, modi

di dire e forme retoriche che testimoniano che il pane è sempre un elemento importante nella vita di molte persone.

E' da notare che in molte zone del Mediterraneo, sta iniziando un'altra fase, che in alcuni luoghi si chiama "slow food", o il cibo lento del passato. Con la rapidità dei cambiamenti, molte culture stanno cercando di mantenere una identità forte attraverso il mantenimento delle loro radici alimentari. Il pane, come visto in questo articolo, è rimasto sempre centrale nella vita della gente nel Mediterraneo e, quando emergono sentimenti di nostalgia per i tempi passati, uno dei primi cibi ad essere "rivissuto" nelle sue antiche connotazioni è necessariamente il pane.

Dalla fine degli anni Sessanta ed all'inizio degli anni Settanta si è diffuso sempre di più una tendenza critica nei confronti del "modello industriale". Questa critica chiama in causa "valori specifici come la "genuinità", la "naturalità", la "ruralità", il "localismo" e la "tradizione" e lamenta dei trattamenti industriali che sono evidenti quando confrontati con i metodi più "puri" su scala familiare o artigianale" (Seppilli, 1992, p.204). Esiste una sempre più consistente corrente di pensiero che sostiene il "revivalismo," e un evidente aumento del numero di riviste e pubblicazione che "celebrano un 'ritorno' delle gastronomie regionali tradizionali, delle tante piante aromatiche spontanee fornite dalla campagna, di ingredienti e pietanza fino a qualche anno fa rifiutate da tutti proprio perché emblematiche dell'antica povertà contadina!" (Idem, p. 205).

Come tutte le culture, la cultura del pane nel Mediterraneo è sempre in continua evoluzione; una cultura contestualizzata in un'epoca di grandi cambiamenti dove risulta primaria la ricerca di un'identità, la quale è spesso espresso attraverso i legami con il cibo (e nel caso del Mediterraneo il cibo per eccellenza è sempre stato il pane). Proprio perché così ricco di connessioni simboliche e rituali il pane continua, anche se in una varietà di modi, a mantenere un posto centrale nella vita dei popoli mediterranei. Non c'è dubbio che il pane continuerà ad essere disponibile nei piccoli fornai Italiani, nelle montagne del Marocco, nei villaggi Bulgari, e nelle isole Greche ... anche se sembra che oggi la domanda per il pane è, come suggerisce Seppilli (1992, p.206), un "complesso intreccio sinergico di revivalismo e consumismo ... perduta l'antica centralità e investito da più generali dinamiche di deritualizzazione e desimbolizzazione, il pane sembra tuttavia divenire oggetto, oggi, proprio per un rivissuto richiamo ai suoi passati significati, di nuovi investimenti emotivi e perciò stesso, di un nuovo processo di risimbolizzazione." Sembra infatti, che mentre il pane ha cambiato nel tempo usi, forme e anche sostanze, la sua centralità come cibo e come segno rimane sempre molto significativa nella vita normale e cerimoniale del Mediterraneo.

*interventi*

## **Bibliografia**

Arnott, M.L. (ed.) *Breads of Mani*, 297-304 in *Gastronomy: the Anthropology of Food and Food Habits* Mouton Publisher, Aldine, Chicago, 1975.

Braudel, F., *Il Mediterraneo*, Bompiani, Milano, 1998 (ed. Orig. 1987).

Balfet, H. *Breads in some regions of the Mediterranean Area: a contribution to the studies on Eating habits*, p.303-314 in Arnott, Margaret (Ed), *Gastronomy: the anthropology of food and food habits*, Mouton Publisher, Aldine, Chicago 1975.

Bornstein-Johanssen, Annika, *Sorbum and Millet in Yemen*, 278-295 in Arnott, Margaret (Ed), *Gastronomy: the anthropology of food and food habits*, Mouton Publisher, Aldine, Chicago,1975.

Bosello, Ottavio, *Il Pane: dalla mitologia alla clinica*, p. 175-180 in Longo e Scarpi (a cura) *Nel Nome del Pane* 1993.

Brugo, Isabella, *Al Sangue o Ben Cotto: Miti e Riti Intorno al Cibo*, Roma, Meltemi 1998.

Bruneto, Ariane, *Bread in the Region of the Moroccan High Atlas: a chain of daily technical Operations in order to provide daily nourishment*, p.275-285 in Arnott, Margaret (Ed), *Gastronomy:the anthropology of food and food habits*, Mouton Publisher, Aldine, Chicago,1975.

Buttitta, A. e A. Cusumano, *Pane e Festa. Tradizioni in Sicilia* Guida edizioni, Palermo, 1991.

Buttitta A. *Una metafora della vita*, p. 35-42, in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Camporesi, P. *Pane Selvaggio*, Bologna, Il Mulino, 1980.

Camporesi, P. *La Terra e La Luna, Alimentazione Folklore Società*, Milano, il Saggiatore, 1989.

Cavalcanti, O. *Materiale, Corporeo, Simbolico. Cultura Alimentare ed Eros nel Sud Gangemi*, Roma 1984.

Centlivres-Demont, M. *Le Pain des Champs et le Pain de Ville: Changement et identité Alimentaire en Turquie*, p.121-131 in AA.VV. *Identità alimentare et alterité culturelle*, Université de Neuchatel, Institute d'Ethnologie, Neuchatel 1985.

Cirese, A.M *Arte plastica effimera: I pani sardi* in *Oggetti, segni, musei* Einaudi, Torino 1997.

Cirese, A.M. *Il Pane Cibo e il Pane Segno*, p.29-33 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Counihan, C.M. *The Anthropology of Food and body: Gender, Meaning and Power*, Routledge, London-NY, 1999.

D'Onofrio, S. *Un Forno da Pane Mediterraneo: il Tannur* p.55-62 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Davis, John, *Antropologia delle Società Mediterranee: un'analisi comparata*, Torino, Rosenberg E Sellier, 1980 (Org. 1938, *People of the Mediterranean*).

Delitala, E. *La Modellazione Figurativa dei Pani in Sardegna* p.131-137, in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Detienne, Marcel e Jean- Pierre Vernant, *La Cucina del Sacrificio in Terra Greca*, Torino, Boringhieri, 1982 (Org. *La Cuisini du Sacrifice en Pays Grec*).

Douglas, M. *Antropologia e Simbolismo: religione, cibo e denaro nella vita sociale*, Bologna, il Mulino, 1985.

Frazer, J.G. *Il Ramo d'Oro*, 2 voll. Torino, Boringhieri 1978 (originale, 1890).

Goody, Jack *Cooking, Cuisine and Class: a study in comparative sociology*, Cambridge, Cambridge University Press, 1982.

Harris, M, *Buono da Mangiare*, Torino, Einaudi, 1990.

ICAF International Commission on the Anthropology of Food. European Food Info Council (EUFIC), *Resources for the anthropological study of food habits, food and culture*, Web Journal; *Anthropology of Food*, FAO.

K. Kiple, KC Ornelas (Ed.) *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press. 2000.

Lehrer, A. *Semantic Cuisine* *Journal of Linguistics* 5:39-56, 1969.

Lehrer, A. *Cooking Vocabulaires and the Culinary Triangle of Levi-Strauss*. *Anthropological Linguistics* 14:155-171.

Levi-Strauss, C. *La Pensée Sauvage*, Paris, 1962, trad. It. *Il Pensiero Selvaggio*, Milano, 1964.

Levi- Strauss, C. *Il Crudo e il Cotto*, il Saggiatore, Milano, 1966.

### *interventi*

Licciardello, Pasquale *Pane Biomistico in Lettura*, p.473-478 in Longo e Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane 1993.

Lombardi Satriani, Luigi M. *Il Linguaggio del Grano* p.43-50, in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Longo, Oddone e Paolo Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane, Homo Edens IV, *Regimi, miti e Pratiche dell'alimentazione nelle civiltà del Mediterraneo*. Pubblicazione a cura del Servizio Studi della Regione Trentino-Alto Adige, 1993.

Longo, Oddone, *Prolusione*, p.21-26 in Longo e Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane 1993.

Marian, S.F. *Inndrimintarea la Romania*, Studiu Etnograficu Ed. Academiei Romane, Bucuresti, 1982.

Melissano, Marino, *Il Pane nella Tradizione Culturale del Trentino-Alto Adige* p. 295-314 in Longo e Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane 1993.

Mento, Giuseppina, *La Cucina della Tradizione Siciliana*.

Mesnil Marianne e Assia Popola, *Dagli Atenati ai Neonati: I Pani della San-Quaranta*, p.171-180, in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Montanari, Massimo, *La Cultura del Pane, fra Mediterraneo e Mitteleuropea*, p.27-34 in Longo e Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane 1993.

Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Pizza, G. *Il Pane Azzimo* p.109-115 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Prosdocimi, Aldo e Arturo Zamorani, *Presentazione* p.13-14 in Longo e Scarpi (a cura) Nel Nome del Pane 1993.

Quaglia G., *Scienza e tecnologia della panificazione*, ed. Chiriotti, 1982.

Rebora, Giovanni, *La Civiltà della Forchetta: Storie di Cibi e di Cucina Roma*, GIF editori Laterza, 1998.

Sentieri, M, *Cibo e Ambrosia. Storia dell'alimentazione mediterranea tra caso, necessità e Cultura* Dedalo, Bari, 1993.

Paolo Palmeri

Seppilli, Tullio, *Consumo di Pane nella Società dei Consumi* p.201-205, in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Sigaut, Francois, *I Pani Possibili*, p.17-28 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Sorcinelli, P. *Gli Italiani e il Cibo*, Bologna Clueb 1995 (primo ed. 1992).

Spera, E. *Il Marchio da Pane, L'Oggetto, il Gesto, il Segno* p.101-107 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Tamani, Giuliano, *Per sette giorni mangerai azzimi... non ci sarà presso di te il lievito (Esodo, 13, 6-7)* p. 331-358 in Longo e Scarpi (a cura) *Nel Nome del Pane* 1993.

Teti, Vito, *Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea* Roma, Meltemi, 1999.

Teti V. *Il pane, la beffa e la festa. Alimentazione e ideologia dell'alimentazione nelle classi Subalterne*, Guaraldi, Rimini-Firenze, 1976.

Teti Vito, *Pane e fantasia. Da una ricerca sul mangiare di una volta*, in Lombardi Satrinai L.M. (a cura di), *Le perle della memoria*, 50 e più, Roma, 1990.

Toussaint- Samat, Maguelonne *History of Food*, 1994.

Uccello A. *Pani e dolci in Sicilia* Sellerio, Palermo, 1976.

Velasco, H.M., *Il Pane, la Casa e la Compagnia. Immagini Proverbiale del Pane in Spagna*, p.181-184 Papa, C. (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.

Wolfert, P. *The cooking of the Eastern Mediterranean*, New York, New York: Harper Collins, 1994.

Zeebroek, Renuad *Il Pane Benedetto della Domenica* p.127-130 in Papa, Cristina (a cura di), *Antropologia e Storia dell'alimentazione: il Pane*, Perugia Electa Editori Umbri, 1992.