

## MODULO 3

### PERCORSO INTERRELIGIOSO

#### APPROFONDIMENTI

Nel campo delle religioni, il pane, pur su piani diversi, costituisce un alimento con un alto potenziale di valore sacro. Ebraismo, cristianesimo ed islamismo ci invitano ad accostarci a questo cibo gustando la sua fragranza che coniuga l'arte umana di produrlo e il significato spirituale per la crescita personale.

#### **Ebraismo e cristianesimo: tra continuità e novità**

La «frazione del pane» (cf. Manuale a p. 48) sottolinea con forza l'idea della comunione, il partecipare a un'unica tavola. L'Antico Testamento lo presenta come il gesto inaugurale del pasto, un «rito» il cui «sacerdote» è il padre della famiglia: una preghiera recitata come benedizione del cibo che si consumerà.

Il Nuovo Testamento ripropone lo stesso gesto. Del resto Gesù è un ebreo che vive la sua fede in una comunità di uomini e, come spesso gli capita, non si sottrae alla critica, anche dura, nei confronti di alcune prassi. Pur violando, lui con il suo gruppo di discepoli, alcune norme consuetudinarie, anch'egli condivise il gesto dello spezzare il pane.

Certo, il significato introdotto dal Signore è ben altro: rimanda alla celebrazione eucaristica, una celebrazione che contraddistinguerà tutte le Chiese cristiane.

Il pane, dunque, segno di continuità e di novità. Una continuità che riscontriamo anche pensando al luogo dove si spezzava il pane. I testi del Nuovo Testamento ci offrono indicazioni per ritenere la celebrazione eucaristica un rito domestico: nei primi anni della Chiesa, il pane si spezzava a casa, secondo l'uso degli ebrei. Forse mancava una netta distinzione tra sacramento liturgico e consumazione del pasto ordinario. Il testo di Lc 24,30, l'incontro del Risorto con i discepoli di Emmaus, è già stato presentato nel Manuale.

Ne ricordiamo un secondo, testimonianza della Chiesa paolina, dove il contesto pare indicare questa realtà: *Mentre vi do queste istruzioni, non posso lodarvi, perché vi riunite insieme non per il meglio, ma per il peggio. Innanzi tutto sento dire che, quando vi radunate in assemblea, vi sono divisioni tra voi, e in parte lo credo. È necessario infatti che sorgano fazioni tra voi, perché in mezzo a voi si manifestino quelli che hanno superato la prova. Quando dunque vi radunate insieme, il vostro non è più un mangiare la cena del Signore. Ciascuno infatti, quando siede a tavola, comincia a prendere il proprio pasto e così uno ha fame, l'altro è ubriaco. Non avete forse le vostre case per mangiare e per bere?* (1Cor 11,17-22).

Sottolineiamo che l'apostolo si serve della locuzione «cena del Signore» e riprendiamo la lettura: *Perciò, fratelli miei, quando vi radunate per la cena, aspettatevi gli uni gli altri. E se qualcuno ha fame, mangi a casa, perché non vi raduniate a vostra condanna. Quanto alle altre cose, le sistemerò alla mia venuta* (1Cor 11,32-33). Paolo, nel lasciarci l'immagine della liturgia eucaristica celebrata insieme alla cena e la necessità di separare questi momenti, pone questo grande gesto nella continuità del pasto ebraico.

Anche il concilio Vaticano II ricorda il contesto antico: *La santa Chiesa, come fin dalle sue primi origini, unendo insieme l'«agape» con la Cena eucaristica, si manifestava tutta unita nel vincolo della carità intorno a Cristo...* (*Apostolicam actuositatem*, 8c) precisando, però, che si tratta della Cena eucaristica.

Cena del Signore, Cena eucaristica: il pane, vero segno di novità nella continuità.

### **Cristianesimo**

Il pane, lo sappiamo, è un elemento fondamentale per la celebrazione eucaristica. Gesù è il pane di vita. Potremmo chiederci, a questo punto, perché il Maestro ha scelto proprio questo alimento, sovraccaricando di valore un cibo già di per sé ricco di significati.

Forse, ad esempio, perché per fare il pane, come sappiamo dal Modulo 3 del Manuale, sono sufficienti poche cose, acqua e una qualche farina di cereale: **cosa c'è di più povero e al tempo stesso di più semplice?**

Forse, poi, dovremmo prestare maggiore attenzione anche al linguaggio biblico. Nel Nuovo Testamento leggiamo l'uso consolidato, non solo in quelle terre, di *spezzare il pane*. Certo, chi studia in una scuola che abilita ad acquisire le competenze necessarie per accedere al mondo della ristorazione, sa bene che non si possa frantumare il pane con le mani e servirlo in tavola!

Peccato, però.

Pensiamo che, ancora oggi, alcune tribù di beduini si rifiutano di «tagliare» il pane perché, in sostanza, significherebbe ucciderlo. E, del resto, noi stessi, al di fuori della procedura necessaria da rispettare, quando condividiamo una schiacciata di pane con qualcuno, cosa facciamo? La spezziamo con le mani, appunto. **È segno di condivisione, di convivialità, di amicizia, di fratellanza.**

La Bibbia, ancora, ci ricorda che «mangiare il pane con» è una locuzione per dire con forza e ribadire il concetto della condivisione fraterna. «Mangiare pane di sudore» sottolinea il valore comunitario anche se, questa volta, espresso in un contesto non positivo: ma rimane inalterato l'invito di non lasciare solo nessuno nella difficoltà, ma piuttosto di **viverla in gruppo, con solidarietà.**

Il Pane di vita che spezza il pane con gli uomini sottolinea il creatore che desidera entrare in comunione e si fa incontro con le sue creature.

Lui, pane di vita, ha mangiato il pane, frutto della nostra terra e della laboriosità dell'uomo.

Lui, pane di vita, ha voluto sperimentare anche la fame di pane, perché la mancanza del bene più essenziale, purtroppo, costituisce una realtà che ancora oggi, incredibilmente, l'uomo continua a sperimentare.

### **Islamismo**

L'attenzione che l'islam riserva nei confronti del pane emerge con forza ogni volta che leggiamo le pagine del Corano.

La sesta sura, intitolata «Il bestiame», nella sua parte centrale, ci consegna un affresco sulla potenza creatrice di Dio, capace di schiudere *il seme e il nocciolo* (VI, 95), dedicando una particolare cura verso i cereali: *Egli è Colui che fa scendere l'acqua dal cielo, con la quale*

*facciamo nascere germogli di ogni sorta, da essi facciamo nascere vegetazione e da essa grani in spighe e palme dalle cui spate pendono grappoli di datteri. E giardini piantati a vigna e olivi e melograni, che si assomigliano ma sono diversi gli uni dagli altri. Osserva i frutti quando si formano e maturano. Ecco segni per gente che crede! (VI, 99).*

Anche per l'islam, il pane, opera delle mani dell'uomo, è in realtà un dono di Dio.

E come per altre religioni, anche per il testo sacro della religione musulmana il seme, le spighe, il pane sono termini preziosi per veicolare messaggi teologici e di prassi quotidiana. Il tema dell'«elemosina», dell'attenzione verso gli altri viene resa servendosi del nostro cereale: *Quelli che con i loro beni sono generosi per la causa di Allah sono come un seme da cui nascono sette spighe e in ogni spiga ci sono cento chicchi. Allah moltiplica il merito di chi vuole lui. Allah è immenso, sapiente (II, 261).* È capace di rendere sette spighe, ciascuna delle quali contiene cento chicchi, solo un musulmano, un credente, un fedele come Abramo.

È naturale, quindi, la cura che l'islam riserva al pane, e la tavola e l'alimentazione lo confermano. Ancora oggi, anzi, soprattutto se teniamo conto dell'abitudine assai rara presente nelle altre religioni, fare il pane in casa è più che una tradizione sociale.

Come per l'ebraismo e il cristianesimo, anche l'islam chiede a chi si sottomette alla parola di Allah una cura del tutto particolare nei confronti del pane. Ad esempio, il pane non si butta mai via né si getta per terra: se qualcuno lo trova per terra, lo raccoglierà per deporlo in un luogo dove nessuno possa calpestarlo. Ecco perché non mancano forme, qualità, sapori e colori che caratterizzano il pane musulmano. Dopo aver ricordato, ad esempio, *khubz rubaq*, un pane sottile senza lievito, segnaliamo un altro pane. In Italia si trova il pane *marocco* (alcune volte indicato come «morocco») di Montignoso, noto per la sua forma tonda, il colore scuro e la superficie dorata. Il nome rivela e rimanda alla straordinaria combinazione di popoli, di culture, di religioni e quindi anche di alimentazione? Oppure la scelta di questo nome va ricercata altrove?

Resta il fatto che, forse non è un caso, gli ingredienti tipici per l'impasto siano farina di mais, olive, aglio, salvia, rosmarino e peperoncino. Ovviamente è proibito l'uso di lardo!

Ed ancora: i simboli dell'islam, spesso presenti nelle bandiere di alcune nazioni, come la luna e le stelle, forse rimandano alla mietitura (falce = luna) notturna (stelle) dei cereali?

Quanta attenzione per il pane!

## **CURIOSITÀ**

Frutto della terra e del lavoro (faticoso) dell'uomo il pane è, da sempre, il nutrimento base dell'uomo.

Mai sprecarlo: solo oggi siamo capaci di un rapporto così distante da questo cibo da compiere gesti che nel passato sarebbero stati duramente ripresi da chi condivideva la tavola cibandosene.

Le briciole erano destinate agli uccellini; le tovaglie si scuotevano per strada, sull'aia, mai si gettava via alcunché. Il pane rimasto, «vecchio», quello «duro», sì proprio quello dei giorni passati, diventava ingrediente per ricette pensate ad hoc.

## **RICETTE**

### **Pappa al pomodoro**

Questa ricetta è famosa anche al di fuori della Toscana, benché la sua fama si leghi a questa terra. Luigi Bertelli (1858-1920), più noto come Vamba, giornalista e scrittore fiorentino del noto romanzo pubblicato in un unico volume nel 1911, *Il giornalino di Gian Burrasca*, ne diffuse la ricetta che divenne ancor più popolare grazie alla cantante Rita Pavone, protagonista di una trasmissione televisiva.

Si tratta di un primo piatto di origine contadina, quindi molto povero, ben presente sulle tavole toscane. Si conoscono diverse varianti, tutte, comunque, rispettose delle caratteristiche principali: pane raffermo e verdure in abbondanza. Qui di seguito proponiamo una ricetta intorno alla quale esistono diverse variazioni locali. Gli ingredienti si trovano nella ricetta; la quantità è vincolata al numero cui è destinata la prelibatezza toscana:

Dopo aver tagliato il **pane toscano** a fette e averle tostate si lasciano riposare un poco e poi si strofina sopra l'**aglio** sbucciato. È necessario scottare i **pomodori** per pochissimo, li si scola e li si spella per farne una passata. Le fette di pane, disposte in un tegame, riceveranno la passata di pomodoro con **brodo vegetale** fino a ricoprirle. Si fa bollire aggiungendo sale, pepe, poco zucchero fino a far evaporare il tutto. Terminata la cottura e dopo aver ridotto il pane in pappa si aggiungono foglie di **basilico** frantumate. Si può servire nel piatto o nella ciotola con abbondante olio di oliva.

### **Ribollita**

È una classica ricetta che permette di recuperare quanto altri «buttano via»: a partire dal pane che deve essere rigorosamente raffermo. La ribollita, già dal nome, fa percepire la sua caratteristica principale: quanto rimasto ieri, diventa, magari impreziosito, il pasto di oggi e, nel passato, sicuramente era anche quello di domani. Si tratta, infatti, del pasto più semplice, il minestrone di verdure, con l'aggiunta del pane raffermo e secondo le diverse varianti anche con fagioli, cavolo nero e cipolla: il tutto veniva, appunto, ribollito.

Come per la pappa al pomodoro fornire gli ingredienti è quasi inutile. Il protagonista principale è il pane raffermo. Intorno a lui, poi, quasi come una corona, troveremo una fantasia di verdure che varia di luogo in luogo. Forniamo qui una proposta di ingredienti: **pane toscano raffermo, fagioli (spesso cannellini), cavolo nero**, e poi rigorosamente in ordine alfabetico [per non urtare qualche sensibilità...] **bietola, brodo di verdure, carote, cipolle, olio extravergine di oliva, patate, pepe, pomodoro, porro, sale, sedano, zucchine**.

Sempre salvaguardando la specificità locale, la ricetta impone la preparazione di una purea di fagioli, un soffritto con cipolla, porro, olio, aggiungendo passata di pomodoro. Dopo pochi istanti, si aggiungono tutte le verdure scelte, tagliate non finemente, dentro al brodo di verdure compresi i fagioli e la purea e lasciate a cuocere per almeno un'ora, ricordando di non omettere il pepe, il sale e la passata di pomodoro poco prima della fine della cottura.

In una zuppiera, si alterneranno le fette di pane con la zuppa che, nell'arco di un giorno, sarà bene assorbita dal pane. Il giorno dopo, infine, si può presentare in tavola ancora scaldata, meglio dovremmo dire «ribollita», appunto e, forse, comprenderemo davvero che la semplice e la povertà del pane in realtà permettono di scoprire gusti straordinari.

## PERCORSO INTERDISCIPLINARE

### APPROFONDIMENTI dalla letteratura alla cucina

*Tu proverai sì come sa di sale  
lo pane altrui, e come è duro calle  
lo scender e 'l salir per l'altrui scale.*

Cacciaguida, nel diciassettesimo canto del Paradiso, 58-60, profetizza a Dante l'esilio. Il significato dei versi scritti dal poeta non è uno solo.

Il lessico alimentare ci aiuta e ci introduce in un mondo gastronomico dove il pane, da sempre, viene preparato in modi e in forme diversissime. Qui parrebbe emergere già nei secoli di Dante e di Firenze l'abitudine a consumare un pane senza sale, precisamente «sciocco». In questo caso, Dante, praticando un lessico alimentare, si serve di Cacciaguida per anticipare quell'esilio, cui è destinato, e che gli imporrà, tra l'altro, un cambiamento gastronomico. Dovrà abbandonare anche il suo pane «sciocco», perché destinato a località dove si privilegiava l'uso del sale, a lui, probabilmente, poco gradito.

Effettivamente, la Toscana (come anche in altre regioni, ovviamente) è una regione dove la maggioranza di pani si prepara e si gusta priva di sale: solo per fare qualche esempio, il *pane di Altopascio* e la *bozza* di Prato sono giustamente noti e apprezzati..

È solo allontanandosi dal centro, verso i confini con altre regioni, che troviamo la presenza del pane salato (quindi in zone come le Apuane, la Lunigiana, la Garfagnana): una scelta alimentare, quella del pane salato, ampiamente condivisa da tutta la Penisola.

### APPROFONDIMENTI dall'alimentazione alla cucina

La farina è un elemento/alimento fondamentale per il pane.

Tutte le regioni italiane conoscono una infinità di pani anche perché moltissime sono le farine utilizzate per questa prelibatezza.

Ricordiamo, quindi, la presenza di pani con farina integrale, farina di farro, farina di girasole, farina di castagne, farine di mais. Si conoscono pani di patate e sono molto ricercati pani che alla farina aggiungono altri prodotti come salvia, rosmarino, aglio, peperoncino... una ricchezza davvero incredibile.

Una straordinarietà gastronomica che investe anche altre zone del mondo: ad esempio si conoscono pani di riso e pani di mandorle che rimandano all'est del mondo.

### APPROFONDIMENTI con briciole di storia

Una chiave per conoscere l'antichità è certo quella costituita dalle abitudini sul cibo e sulle bevande. Nel campo alimentare, il pane costituisce, probabilmente, un paradigma interpretativo tra i più efficaci. Miti e divinità si confondono e si integrano come la farina e l'acqua per impastare il pane.

La farina di cereale impastata con l'acqua e poi cotta è una realtà che non conosce una origine precisa e di cui nessuno può vantarsi di avere per primo intuito il potenziale gastronomico: ecco perché l'origine si colloca nello spazio divino. Sono gli dei a insegnare all'uomo come si fa il pane e come si cucina.

Il termine greco *artos* potrebbe rimandare al vocabolo persiano *ard* cioè «farina», oppure ad *arta* che significa sempre «farina» ma in iraniano.

Se fosse questa l'origine del termine (poco probabile quella greca che vuole il termine «pane» legato al dio Pan) i documenti scritti che testimoniano la presenza del pane, ampiamente citati nel Modulo n. 3, ci consegnerebbero la certezza di una pratica alimentare molto più antica di Omero e dintorni. Non che l'ipotetico autore si fosse inventato nulla: solo egli fotografa una realtà sociale e alimentare della Grecia di molti secoli prima la venuta di Gesù: ma il pane si era già affermato sulle tavole dei popoli.

Ne sono prova singoli autori che ne parlano (Iatrocle, Arpocrazione, Arcestrato, Trifone l'Alessandrino) come interi popoli che si deliziavano della sua fragranza (è il caso dei Liguri che fin dal passato erano noti per l'uso combinato di cereali per stiacce e gallette).

Nulla di strano, quindi, se il panettiere, molto rapidamente, divenne una professione non tra le tante, ma riconoscibile anche socialmente. Se anche gli schiavi in epoca romana erano adibiti alla preparazione e alla cottura del pane, è bene ricordare che i *pistores*, da schiavi che erano, formavano una vera e propria corporazione.

Erano soliti cuocere pani diversi in occasione di feste religiose, pani per le diverse categorie sociali (*panis palatinus* per l'imperatore e la sua corte; *panis castrensis* per i soldati e *panis sordidus*, un pane d'orzo, per gli schiavi e i prigionieri), per lavoratori con incarichi particolari.

Ancora qualche esempio: il pane che definiremmo oggi «rustico» era destinato ai cittadini romani, ai contadini, mentre quello «ateniense» arricchiva le tavole dei ceti medio-alti perché gli unici a permettersi un pane morbido e profumato impastato con sole farine bianche. A ognuno il suo pane!

## CURIOSITÀ

Quanti pani! Eppure la fame, da sempre, costituiva il primo pericolo da superare per la sopravvivenza personale, di una società, di un impero.

Anche Roma sapeva bene come un popolo affamato fosse difficile da gestire. In tempi di crisi, mai mancati né a Roma né in ogni parte del mondo, gli imperatori decisero di sedurre i propri sudditi, distraendoli così dagli aspetti politici ed economici, proponendo loro *panem et circenses*. Il pane regalato e i «giochi» (ricordiamolo: di una violenza impressionante) cui assistevano riuscirono nell'intento.

Non colpevolizziamo troppo gli antichi romani. Oggi, non accade molto diversamente. Nel medioevo era diffuso il detto che le genti italiane non si sarebbero preoccupate, anche se oppresse dagli stranieri, purché avessero garantito il mangiare: *Francia o Spagna, basta che se magna*.

Cambiano i tempi, però le situazioni mutano fino a certo punto. Non più *panem et circenses*: oggi «le distrazioni» sono altre ma non mancano di certo.

## RICETTE e CURIOSITÀ

Quale pane mangiasse Dante Alighieri non si può affermare con certezza. Tuttavia, piace pensare non fosse molto diverso dal *pane di Altopascio*, un «luogo» già incontrato anche nei Moduli 8 e 9 sul turismo religioso.

È un pane «sciocco», un alimento preparato con cura e destinato a tutti quanti ne avessero necessità. Sappiamo, infatti, che la Regola dei frati ospedalieri del TAU, nell'anno 1239, prescriveva: *ordinato è anco... che la metà del panno bianco... cotidianamente a tutti l'infermi sia data*. Dato che siamo sulla Via Francigena, possiamo davvero concludere che si tratta del pane del pellegrino! Forse anche per questo, Altopascio è conosciuta come la «città del pane»: per l'assistenza dei pellegrini bisognosi di molte cure, i toscani si «specializzarono» nella produzione e distribuzione del pane locale.

Questo pane «sciocco» è riconoscibile per la sua forma quadrangolare o allungata (per intenderci, quella di un filone). Coniuga la consistenza morbida all'interno con la crosta croccante di colore chiaro o dorato all'esterno.

Ci permettiamo di segnalare anche una agile bibliografia.

### Bibliografia

Predrag Matvejevic, *Pane nostro*, Garzanti, Milano 2011.

Riccardo Bacchelli, *Il Mulino del Po*, pubblicato interamente nel 1957 (la storia di quattro generazioni, dal 1812 al 1918, narrata dal punto di vista dei contadini e di un mulino dove si produce la farina per il pane ferrarese).

Enzo Bianchi, *Il pane di ieri*, Einaudi 2008.

### Filmografia

Roberto Rossellini, *Roma città aperta*, 1945.

Bernardo Bertolucci, *Novecento*, 1976.

Ermanno Olmi, *L'albero degli zoccoli*, 1978.

## VERIFICA

**1** Individuare e cogliere la presenza e il valore del pane nei film indicati nella filmografia

**Rossellini:** nel capolavoro del cinema realista italiano dell'immediato dopoguerra pensiamo all'assalto ai forni da parte delle donne. Cambiano i tempi ma, per soddisfare la fame, si cerca sempre il pane.

**Bertolucci:** il film consegna un quadro duro ma reale del mondo contadino. Osserviamo la tavola dei «padroni» e quella della famiglia contadina. Ne emergerà la centralità del pane.

**Olmi:** nel presentare il mutamento che ha segnato la campagna bergamasca tra l'inizio dell' '800 e il primo '900, il regista dedica grande attenzione alla «Protesta dello stomaco», un significativo episodio della Milano del 1898.

**2** Analizzare sinteticamente il messaggio che si ricava da questo passaggio:

*Si svuotino gli arsenali di guerra, sorgente di morte, si colmino i granai* (Sandro Pertini, *Discorso di insediamento del Presidente della Repubblica*, 8 luglio 1978).

**3** Commenta il seguente testo:

*Non consiglio di fare il pane, può diventare una passione pericolosa. Qualche anno fa comprai una macchina prodigiosa: in un buco si introducevano farina, lievito e acqua, si regolava l'orologio e il giorno dopo la fragranza del pane appena sfornato ci svegliava all'ora esatta. Come avesse luogo quella trasmutazione è ancora un mistero impenetrabile. Le immediate conseguenze furono evidenti nel giro vita degli adulti e nel risoluto rifiuto di alimentarsi con proteine e verdure da parte dei bambini che volevano solo ciambelle, focaccine, trecce e altre delizie (Isabel Allende, Afrodite, p. 132).*