

## Erzählungen // Narrazioni

**Das Brot aus der Ferne**



# Die Kunst des Brotbackens

**zwischen Tradition &  
kultureller Verflechtung**  
erzählt und weitergegeben  
von Frauen

**Il pane che viene da lontano**



# L'arte del pane

**tra tradizione &  
contaminazione culturale**  
la voce e le mani delle  
donne

**a c. // von Cecilia Muñoz & Roberta Ciola**



# Narrazioni // Erzählungen

## Das Weißet

Im gesamten süddeutschen Sprachraum brachten Frauen der Wöchnerin Lebensmittel mit weißer Farbe: Weißbrot, Hefegebäck, Eier oder Zucker.

Es hieß ins Weißet gian, und zwar zum Schutz für die Wöchnerin und das Neugeborene, sonst könnten Truten (Zauberinnen, Hexen), die durch das Schlüsselloch in die Schlafkammer kommen, sich über die Schlafende werfen und versuchen, diese zu ersticken oder das Neugeborene töten.

In Völs am Schlern ist eine Trutenbannerin verbürgt: die alte Walserin händigte der verdächtigen Trutenhexe die drei weißen Gaben Salz, Milch und Eier aus.

Archiv Frauenmuseum

## Das Brot aus dem Fenster der Braut werfen Glück und Liebe teilen

Ich habe 1972 in Opheers, einem kleinen belgischen Dorf, geheiratet. Am Hochzeitstag wurde ein Brot gebacken und vor der Messe wurde die Gäste gebeten, einen Geldschein hineinzustecken. Nach der Messe ging der

Hochzeitszug zu meinem Haus, dem Haus der Braut.

Ich trat ans Fenster meines Zimmers und die Kinder des Dorfes begannen zu rufen:

"Braut, Braut, wirf das Brot aus dem Fenster!".

Als das Brot geworfen wurde, begannen die Kinder um das Brautbrot zu kämpfen. Das Geld gehörte nämlich demjenigen, der die Form des Brotes ergatterte. Diese flämische Tradition symbolisierte das Teilen von Glück und Liebe mit meiner Gemeinschaft.

Kris - Belgien

## Südtirol Alto Adige Belgio

## Il Weißet

Il Weißet è un'usanza diffusa nell'area meridionale delle regioni di lingua tedesca. Le donne regalano alla puerpera cibi di colore bianco: pane bianco, dolci lievitati, uova o zucchero.

Era credenza diffusa che le Trute (ted.: strega, fattucchiera) entrassero nelle stanze da letto attraverso il buco della serratura, gettandosi sui dormienti e cercando di soffocarli. Le vittime predilette delle Trute erano i bambini. A Fié allo Sciliar abita una donna che aveva il dono di scacciare le Trute. A chi sospettava fosse una strega, consegnava i tre doni bianchi: sale, latte e uova. Archivio Museo delle Donne

## Il pane lanciato dalla finestra della sposa condividere felicità e amore

Mi sono sposata nel 1972 a Opheers, un piccolo paesino belga.

Il giorno del matrimonio è stata cotta una pagnotta e prima della messa è stato chiesto agli invitati di inserire al suo interno una banconota.

Dopo la messa il corteo nuziale si è diretto verso casa mia, ovvero la casa della sposa. Mi sono affacciata alla finestra di camera mia ed i bambini del paese hanno iniziato a chiamare:

"Sposa, sposa, getta il pane dalla finestra!".

Una volta lanciata la pagnotta, i bambini hanno iniziato a lottare per afferrare il pane della sposa. I soldi spettavano infatti a chi riusciva ad aggiudicarsi la forma di pane. Questa usanza fiamminga rappresentava a condivisione della felicità e dell'amore con la mia comunità.

Kris - Belgio

# Narrazioni // Erzählungen

## Marocco

### **Il pane ti dona il profumo, il calore e la sua bontà**

Fare il pane però può essere anche un piacere, ci sono molte donne che lo fanno volentieri, dipende ovviamente dalla donna.

A me piace prepararlo, mio papà aveva una pasticceria dove sono cresciuta con l'amore per i sapori, i profumi, la fragranza, le decorazioni e le cose belle. Perché il pane ti dona il profumo, il calore e la sua bontà.

### **Saper fare il pane è una cosa che ho sempre dietro**

Io so tutte le ricette che man mano ho imparato. L'importante è sapere quelle, poi se si fa tutto a mano o con le macchine va comunque bene. Per fare il nostro pane è meglio usare le nostre farine e ora qui si riescono a trovare senza problemi nei vari negozi etnici. Saper fare il pane è una cosa che ho sempre dietro con me. Poi ci sono pani diversi per occasioni diverse. C'è il pane che fai per tutti i giorni e quello che invece faccio per le occasioni speciali. Li ci metto molta cura perché mi piace accogliere le persone facendo trovare loro delle cose speciali e particolarmente belle e curate.

### **Il pane della primavera**

In Marocco vi è un giorno per celebrare la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. In quell'occasione i bambini e le bambine una volta e in alcune famiglie ancora oggi ricevevano in dono del buonissimo pane dolce decorato con chicchi di uva secca. I bambini aspettavano le pagnotte con ansia, perché era un regalo per ognuno di loro. Le mie sorelle li preparano ancora oggi per i loro figli e figlie, ed è sempre una grande festa.

Kila - Marocco

### **A casa mia c'erano sempre tre o quattro tipi di pane in tavola**

In Marocco abbiamo molti tipi di pane diversi, ci sono quelli dolci che si mangiano a colazione e a merenda e altri salati per il pranzo e la cena.

Il pane è presente ad ogni pasto.

Vi sono pani molto diversi, con semi, cereali o anche con verdure nell'impasto.

Molti sono regionali e legati alla zona geografica.

Si usano farine diverse, quella di grano duro ma anche quelle ricche di crusca che sono più sane e favoriscono la digestione. A casa mia in Marocco, vivevo con la nostra famiglia allargata, c'erano sempre tre o quattro tipi di pane in tavola.

### **Ho imparato a fare il pane da bambina**

Ho imparato come le altre bambine a farlo già da piccola, perché quando sei grande appena vai ad abitare nella tua nuova casa devi fare il pane.

### **Le donne devono saper fare il pane**

Le donne che fanno il pane sono apprezzate e riconosciute socialmente. Comprare il pane è considerato una vergogna. Le donne che non fanno il pane nella tradizione vengono criticate perché è come se non rispettassero le aspettative richieste alle donne.

In passato le donne lo facevano ogni giorno. A casa di mia nonna, eravamo in tanti e lì veniva una signora apposta a farci il pane. Era un lavoro che tra impasto, lievitazione, fare le forme, scaldare i vecchi forni a legna e infornare richiedeva dalle 3 alle 4 ore al giorno. E visto che eravamo in tanti, non si riusciva a farne abbastanza anche per i giorni successivi.

Ora le famiglie sono più piccole e in più grazie ai freezer si può fare una scorta che dura più giorni. Preparare il pane è anche più semplice perché ci sono diversi robot per impastare e i forni elettrici o a gas.

Il fare il pane è una cosa che le donne marocchine fanno anche nei paesi in cui sono immigrate. Io ho imparato in Marocco e ora continuano a farlo anche qui.

Kila - Marocco

# Narrazioni // Erzählungen

## **Il pane-sacco di Benevento**

La mia famiglia è originaria dell'Italia meridionale,  
molti dei miei zii erano ferrovieri.

Il loro lavoro li portava fuori Benevento per tempi lunghi e spesso  
si ritiravano a notte fonda. Andare al ristorante non esisteva e per questo

le zie preparavano per i mariti il pranzo a ... pane-sacco.

Ritagliavano dalla grande pagnotta (quella da due chili!!!)

un arco di pane che veniva scavato.

Parte della mollica sarebbe stata utilizzata in seguito per altri ripieni.

Questo arco di pane veniva imbottito di ogni bene:  
dalla pasta alle verdure e a volte un pezzetto di carne.

Infine si chiudeva con la mollica avanzata.

Era veramente un panino-pasto ricco e succulento e  
ricordo la mia meraviglia quando lo vedevo confezionare.

Gabriella - Italia

## **Una merenda eccezionale!**

### **Eccezionale perché capitava molto raramente.**

Mi ricordo la mia mamma ogni tanto ci ritagliava una fetta di pane dalla  
pagnotta e... la colorava con un po' di vino rosso! Poi una spolverata di

zucchero e la merenda era pronta. Era buonissima!!!

Gabriella - Italia

## Marocco Italia

## **Il pane per la suocera**

A seconda della zona in Marocco ci sono dei riti simili  
in occasione dei matrimoni.

In alcune zone la sposa, sette giorni dopo essersi trasferita a casa dello sposo  
prepara da sola un pane particolare che deve essere senza croste.

La quantità del pane dipende dalla grandezza della famiglia. Una volta pronto  
lo mette in una specie zaino che si carica sulla schiena.

Poi esce dalla cucina e fa una danza. Le persone fanno un cerchio  
attorno a lei mentre estrae il pane con dei datteri ed altre  
cose buone e li offre ai presenti.

Le persone in cambio danno donano dei soldi.

La suocera può così controllare che la sposa sappia fare il pane:  
saper fare bene il pane significa essere una brava moglie per il figlio.

Fathia - Marocco

## **Un rito simile che viene celebrato prima del matrimonio**

“La mia famiglia è di origine Yebala del nord del Marocco, ed è tradizione che  
i parenti regalino alla sposa della farina affinché con l'aiuto della madre o da  
sola possa preparare il pane da offrire alla suocera e alle donne della famiglia  
dello sposo. La fidanzata va a casa della suocera a fare il pane. Il primo pane è  
per la suocera. Se le piacerà, darà la sua approvazione. Poi la ragazza  
distribuisce alle altre donne della famiglia dello sposo, gli altri pani che  
trasporta sulle spalle avvolti in un lenzuolo. Mentre lo fa, le donne cantano. I  
pani simboleggiano l'unione delle famiglie che rimangono unite nel bene e nel  
male.

Quando la sposa va a vivere nella casa del marito, la suocera le consegna le  
chiavi e un pezzo di pane, accogliendola nella sua nuova casa”

Fatiha - Marocco

# Narrazioni // Erzählungen

## **Il pane non arrivava mai intero a casa!**

Quando avevo circa otto anni, mia nonna mi mandava solitamente a comprare il pane, il pane bianco comune, che era così fragrante e croccante che era impossibile non dare un morso mentre era ancora caldo e profumato.

Il pane che compravo non arrivava mai a casa intero e mia nonna mi sorrideva sempre, prendendosi gioco di questa mia abitudine.

Elena – Crimea

## **Le ricette tramandate a occhio, a “quanto basta”, e a “ma poi lo vedi ben”**

Lavoro come badante e con la signora abbiamo da poco parlato di ricette.. di quanto si mette di... per fare il pane. Lei lo fa da una vita, non pesa gli ingredienti e va a occhio. Questa cosa mi succede spesso anche quando entro in una famiglia nuova che devo conoscere. Allora prendo un foglietto per scrivere, mentre la signora mi insegna le cose. Spesso succede che vada molto in fretta e mi dica che non pesa, ma va ad occhio. Alla fine io della spiegazione capita di non aver scritto nulla e quando poi giorni dopo richiedo come fare lei mi ripete, che devo cucinare andando ad occhio.

Mettere degli ingredienti “quanto basta”.

Ma quanto è quanto basta?

Elena - Crimea

## Macedonia Crimea

## **Quando è pronto l'impasto?**

Mi chiamo Jovanovska Suzana, vengo dalla Macedonia, vivo in Italia già da 15 anni e vorrei condividere i miei ricordi d'infanzia, specialmente quelli di quando durante l'estate non si andava a scuola, e passavamo un mese in campagna con gli zii e i loro figli. Era molto divertente passare i giorni in una famiglia numerosa. Visto che eravamo in tanti, mia nonna doveva fare tanto pane e spesso ci spiegava come lo faceva. Per prima cosa setacciava 10 kg di farina in una vasca di legno per impastare il pane. La farina era di frumento e di segale. Metteva il sale e il lievito. Il lievito non mancava mai, si chiama maya o starter, lo teneva in barattolo di legno o vetro a temperatura ambiente. Quando faceva il pane, ne lasciava sempre da parte 1/3 al quale aggiungeva un pezzo del nuovo impasto, così aveva sempre lievito fermentato per il prossimo pane. Una volta alla settimana faceva da 15 a 17 pezzi di pane. Poi impastava il tutto con acqua tiepida. A me sembrava una cosa molto difficile perché si voleva tanta forza e la nonna diceva:

“Quando senti che il sedere è sudato hai finito di impastare”.

L'impasto si lascia poi riposare e lievitare per 3 o 4 ore. Poi si fanno dei pani con circa 1 kg di impasto e si mettono su un lungo tagliere di legno, sopra a un tessuto di lino puro. Si lascia ancora lievitare finché non sarà pronto per il forno. Intanto si riscalda il forno, che era fatto di sasso, con un fuoco vivo. Si toglie poi la cenere e si passa il forno con uno straccio bagnato. Si inserisce il pane e si chiude. Dopo 10 minuti si apre per controllare la temperatura, se è troppo alta si lascia un po' aperto. Ancora 30 minuti e il pane è pronto.

Lo si tira fuori con una pala dal manico lungo, si copre con tessuto di lino e dopo 30 minuti si può mangiare. Il pane restava buono per una settimana, era duro e acido.

A me piaceva caldo con olio e paprika rosa.

Suzana - Macedonia

# Narrazioni // Erzählungen

## **Brot ist das Haupt von allem – хліб – голова усього**

Seit der Antike bevorzugen die Ukrainer Roggenbrot, das zu 80 % aus Roggenmehl besteht. In meiner Heimatstadt nennt man solches Brot Schwarzbrot, es hat eine runde Form und ist herzhaft. Es hat einen sauren Geschmack. Es ist nützlich, weil es Vitamin B12 enthält. Schwarzbrot bleibt sehr lange frisch. Es wurde einst auf der Straße an Reisende und Studenten verteilt. Am liebsten essen die Ukrainer frisches Schwarzbrot mit Butter und bestreut mit Salz oder mit Schmalz und Knoblauch bestrichen. Aus getrocknetem Brot werden Cracker hergestellt, aus denen wiederum das Nationalgetränk Kwas hergestellt werden kann. In unserem Land gibt es einen besonderen Respekt vor Brot. Es gibt Sprichwörter und dekorative Symbole, die sich speziell auf das Brot beziehen. Man sagt zum Beispiel: Brot ist die Wurzel von allem. Buchweizenbrotbrei ist unsere Mutter, Roggenbrot ist unser lieber Vater. Es gibt eine Warnung, die besagt, dass man Brot nicht in den Müll werfen darf, sondern es zerbröckeln und an die Vögel verfüttern muss, um nicht zu verhungern.

Victoria – Ukraine

## **Brotbacken zur Selbstheilung**

Die Küche ist eine Wohltat für den Geist. Psychologen empfehlen sie seit langem als Gegenmittel gegen Stress. Das Kochen sendet dem Gehirn zwei beruhigende Botschaften: "Ich bin sicher zu Hause" und "das Beste kommt noch". Heutzutage ist die kulinarische Therapie weit verbreitet zur Behandlung von Depressionen, Stress und Angst. Das Folgen eines Rezepts neutralisiert negative Gedanken und verbessert die Konzentration.

Eine Studie der australischen Universität umfasste 700 Personen, die über mehrere Monate an einem Kochkurs teilnahmen, und zeigte signifikante Verbesserungen im mentalen Wohlbefinden sowie langfristige positive Effekte. Gemeinsames Kochen stärkt familiäre Bindungen, ermöglicht es, Spannungen beiseite zu legen und sich auf ein gemeinsames Ziel zu konzentrieren. Die kulinarische Therapie ist für alle Altersgruppen geeignet und führt zu mehr Lebensfreude, Vertrauen und Glück im täglichen Leben

Natalia – Ucraina.

## Ucraina Ukraine

## **Il pane è la testa di tutto - хліб - голова усього**

Sin dai tempi antichi gli ucraini preferivano il pane di segale, composto per l'80% di farina di segale. Nella mia città natale, tale pane è chiamato pane nero, è di forma rotonda ed è sostanzioso. Ha un sapore acido. È utile perché contiene vitamina B12. Il pane nero resta fresco per molto a lungo. Una volta veniva dato ai viaggiatori e agli studenti per strada. Gli ucraini preferiscono mangiare pane nero fresco con burro e cosperso di sale, o con strutto e aglio. Vi sono cracker preparati con pane secco, che può essere usato a sua volta per fare la bevanda nazionale il Kvas.

Nel nostro paese c'è un rispetto speciale per il pane. Ci sono proverbi e simboli decorativi propri del pane. Ad esempio si dice: il pane è la testa di tutto. La polenta di pane di grano saraceno è nostra madre, il pane di segale è nostro caro padre. Vi è un ammonimento che dice che non puoi gettare il pane nella spazzatura, ma devi sbriciolarlo e nutrire gli uccelli per non morire di fame.

Victoria – Ucraina

## **Fare il pane per curarsi**

La cucina è un toccasana per la mente. Gli psicologi da tempo la consigliano come antidoto allo stress. Cucinare invia al cervello due messaggi rassicuranti: "Sono al sicuro a casa" e "il meglio deve ancora venire".

Oggi, la terapia culinaria è diffusa nel trattamento di depressione, stress e ansia. Seguire una ricetta neutralizza i pensieri negativi e migliora la concentrazione. Uno studio dell'Università australiana ha coinvolto 700 persone in un corso culinario per diversi mesi, rivelando miglioramenti significativi nel benessere mentale e persistenza degli effetti positivi a lungo termine. Cucinare insieme rafforza i legami familiari, permettendo di mettere da parte le tensioni e concentrarsi su un obiettivo comune.

La terapia culinaria è adatta a tutte le età e porta ad una maggiore positività, fiducia e felicità nella vita quotidiana.

Natalia – Ucraina

# Narrazioni // Erzählungen

## **Pane, sale e cuore**

“Anche da noi in Kosovo si dice, pane, sale e cuore. Quando venivano ospiti a sorpresa, le nostre nonne cucinavano. Non importa cosa si mangiava, l'importante era mangiare insieme e questo con cuore. Ancora oggi esistono queste parole. Parole che uniscono la gente, che stanno volentieri insieme.

La stessa tradizione e ospitalità vale per l'Albania.”

Lulieta - Kosovo e Aida- Albania

## **Pane, sale e vodka**

“In Polonia, prima del nostro matrimonio, i miei genitori e i suoceri ci hanno regalato vodka, sale e pane. La vodka serve per vivere felici e con gioia, il sale ci ricorda che possono arrivare momenti difficili e il pane è un augurio che non manchi mai il cibo.”

Agata – Polonia

## **Pane e sale**

“Nei vecchi tempi quando la sposa rientrava a casa a festeggiare, prima di entrare in casa i genitori le portavano il pane. Questo non solo il giorno dei matrimoni, ma anche quando venivano ospiti a far visita. Prima di entrare prendevano la saliera e dovevano mettere il sale su un pezzo di pane.

È un gesto di ospitalità. Vuol dire, venite da noi, con cuore e braccia aperte.

È un segno di benvenuto.

Quando arrivano nuovi vicini, si ha l'usanza di portargli un po' di pane e sale.”

Chris - Fiandre

Albania

Kosovo

Polonia

Belgio

Italia

Ucraina

## **Ma quanto è buono il pane con lo zucchero, magari preso di nascosto dalla dispensa della nonna.**

Quando ero piccola mia nonna le faceva il pane. Lo tagliava in fette, ci spalmava il burro e poi ci metteva lo zucchero sopra.

Allora noi bambini amavamo questo dolce, e ancora oggi mi ricordo quanto era buono.

Gabriella - Italia

Il mio ricordo più bello, che tra l'altro è anche una tradizione del mio paese.

Quando ero bambina i nostri genitori spesso erano al lavoro e io rimanevo a casa con la nonna e con mia sorella. Quando era ora della merenda, prendevamo un pezzo di pane e prima di cospargerlo di zucchero lo inzuppavamo veloci nella vasca dell'acqua potabile, anche se avremmo dovuto usare una tazza o un bicchiere per non lasciare tracce nell'acqua da bere.

L'importante era andare a giocare.

Lo zucchero si scioglieva con l'acqua ed era buonissimo.

Switlana - Ucraina

Anche a casa mia in Albania, quando eravamo bambini mettevamo lo zucchero sul pane. Allora c'era poco zucchero. Ne avevamo a disposizione un chilo per un mese. E la mia nonna lo nascondeva. Ma noi bambini.... sapevamo dove era e ... lo mettevamo sul pane, a volte prima lo avevamo inzuppato nell'acqua oppure su uno strato di burro o sulla ricotta che facevamo in casa. Anche il pane lo facevamo in casa, e lo cuocevamo all'aperto sul fuoco in un fornello di argilla con un coperchio di metallo. Facevamo il pane anche con la farina di mais, era un pane piatto non lievitato, e che faceva bene alla digestione.

Misire e Aida Albania

# Narrazioni // Erzählungen

## Lievito di birra o pasta acida (Sauerteig)

“Quando ero bambina non conoscevo il pane nero fatto con la pasta acida, il Sauerteig, ma solo quello fatto con il lievito di birra. L’ho avevo mangiato alcune volte dai contadini ma non mi piaceva. Avevo poi chiesto a mio padre come mai quel pane fosse così acido, e mi aveva spiegato che era perché veniva fatto con la pasta acida.

Avevo allora chiesto perché anche noi non la compravamo. Mi rispose che noi avevamo abbastanza soldi per comprare il lievito di birra; mentre i contadini facevano seccare la pasta acida di volta in volta per poi riutilizzarla la volta successiva.

Una volta mio papà mandò noi bambini al negozio del paese a comprare un chilo di lievito di birra, al ché la negoziante ci disse:

“Bambini non vi posso dare un chilo di lievito! Ve ne do un etto.”

Noi avevamo solo 5 o 6 anni, non avevamo il coraggio di dirle che non bastava.

Tornando a casa con solo cubo di lievito mio padre ci brontolò.

“Vi avevo detto un chilo!”

Tornati al negozio la commerciante ci chiese perché non le avevamo detto che il papà stava facendo il pane, allora avrebbe capito.

Il pane acido ora mi piace ma lo mangio solo da quando solo adulta.

Monika - Val Martello

## Val Martello Südtirol

## Brot aus Südtirol – Ein ganz besonderer Tag

Noch vor 50 Jahren wurde wieder frisches Brot gebacken, bevor der Brotvorrat zu Ende ging. Drei bis viermal im Jahr wurde auf den Höfen gebacken. In der Stube wurde gut geheizt und schon Tage vor dem Backtag wurde das Mehl in der warmen Stube angewärmt. Am Vorabend des Backtages wurde der Teig für das Brot vorbereitet. Mit Hefe oder Sauerteig, Mehl, Wasser, Kümmel und weiteren Gewürzen wurde der Teig gemacht. Sobald der Teig zubereitet war, musste er tüchtig geknetet werden. Für diese Arbeit war eine kräftige Frau oder ein kräftiger Mann zuständig.

Mit viel Kraft bearbeitete er oder sie den Teig. Beide Hände hielten sich gegenseitig und schlugen auf den Teig ein, bis der Teig locker und weich war. Dieser Teig befand sich in einer ovalen Holzwanne, im "Zuber" mit Deckel. Nun durfte der Teig bis zum nächsten Morgen ruhen.

Die Hefe oder der Sauerteig bewirkten, dass der Teig stieg. Im Teig bildeten sich Blasen und kleine Löcher und die Masse wurde immer größer. Wichtig war, dass der Raum, meistens die Stube, immer gut geheizt war.

Am frühen Morgen ging man daran, das Brot zu formen. Eine dazu eigene Holzfläche mit erhöhtem Rand stand auf dem Tisch und dort wurde von zwei Frauen das Brot geformt. Ein Mann bediente diese zwei Frauen, indem er ständig Holztafeln mit einem Tuch zu den Frauen hin und wieder wegbrachte. Auf diese Holztafeln wurden die geformten Brote gegeben. Wieder musste das Brot steigen. Für diesen Vorgang wurden diese Tafeln mit den geformten Broten in der Stube übereinander gestockt.

Zwischen der einen und der anderen Tafel kamen zwei Holzklötze und der Teig hatte genügend Luft. Sobald das Brot die richtige Größe hatte, wurde es in die frische

Theresia - Südtirol

# Narrazioni // Erzählungen

## **Gli Struzen della mamma non si scordano mai**

“Quando era bambina facevano il pane due volte all’anno e si lavorava un’intera giornata. Si produceva così tanto pane, che bastava per metà anno. Impastavamo due tipi di pane, il Parl tipico della Val Venosta, che si faceva poi seccare nel sottotetto all’aria fino a quando era duro. Bastava per quasi mezzo anno, lo si inzuppava nel caffè o si tagliava in pezzettini per mangiarlo con la zuppa. C’era poi un secondo tipo di pane gli Struzen, fatti con i resti dell’impasto dei Parl, che invece erano morbidi. È un pane che ancora oggi non si trova nei negozi. È un pane quasi bianco con l’anice. La mia famiglia ha una sua ricetta. Una volta al maso avevamo due locali in cui facevamo il pane, uno dove veniva impastato e uno dove c’era il forno. Quando ero bambina, molti masi avevano dismesso i loro forni, e la mia famiglia per molti anni era rimasta l’unica a fare ancora il pane, e quando lo facevamo era festa per tutto il paese. Poi, trentacinque anni fa abbiamo dismesso anche il nostro, e a lungo non abbiamo più fatto il pane. Ora invece ho il mio forno a legna e in estate faccio il pane ogni settimana. Per tradizione, preparare l’impasto dei Parl era un compito solo del capo famiglia, il nonno o il papà. Io aiutavo la mamma a fare le forme. Il secondo impasto, quello degli Struzen, lo faceva la mamma.

Mentre il papà infornava i Parl, la mamma aveva il tempo di impastare gli Struzen. Dopo la morte della mia mamma ho chiesto a mio papà la ricetta degli Struzen e mi ha risposto restando sul vago “Prendi un po’ di farina di grano tenero e un po’ di segale” (ride). Quindi ho sperimentato fino a quando sono riuscita a rifarli, così come quelli della mamma. Mi è poi capitato di portare gli Struzen a un compleanno a cui c’era anche una nostra vecchia vicina che mi ha chiesto se erano gli Struzen della mia mamma. Ho risposto di sì, e mi ha raccontato, che da piccola, da quando aveva sei anni fino ai quattordici aveva aiutato la mia famiglia stando attenta a noi bambini. Dopo di che aveva cambiato lavoro e da allora non aveva più mangiato gli Struzen della mia mamma. E in quell’occasione, a settanta anni mi ha detto: “Da allora non li ho mai più mangiati ma non li ho mai dimenticati. Sembra proprio il pane della tua mamma”. È stato il più grande complimento che mi abbia potuto fare.

Monika - Val Martello

## Val Martello Val d’Ultimo Ora

## **C’erano forme di pane d’appertutto**

“I miei parenti sono della Val D’Ultimo, dove due volte all’anno si faceva il pane. Avevano un piccolo campo di grano e di segale per la farina. Ogni volta che si faceva il pane, mia madre portava mio fratello e me a casa dei parenti. E mi ricordo che quando si entrava c’erano già tutte le panche nelle Stube piene di forme di pane, c’erano Parl dappertutto, e la vasca di legno era piena d’impasto, per me era quasi troppo. Ma poi era bello perché ce lo potevamo mangiare bello caldo e tutto profumava. “

Edith - Val D’Ultimo

## **Tessere il filo con il passato tramite il pane**

“Io vorrei cucire un filo con il passato. Da noi a casa non si faceva il pane, ma adesso a Ora in una scuola c’è un forno messo a disposizione per coloro che lo chiedono. Così abbiamo creato un gruppo di sei donne e una volta al mese ci troviamo e facciamo assieme il pane, cercando di imparare dalle contadine, come si faceva una volta. Così pian piano, abbiamo imparato di più, ad esempio come si fa il fuoco, e i diversi impasti. È molto bello perché stiamo imparando pian piano assieme”.

Irene - Ora

# Narrazioni // Erzählungen

## Il tempo del racconto

“Andai a vivere per un mese presso una comunità Mapuche di Ralco, nell’isola di Chiloé nella settima regione al sud del Chile. La famiglia che ci ospitava, abitava in una casa tipica Mapuche, “una casa con fogón” cioè una casa che ha un forno al centro della cucina. La cucina aveva il pavimento di terra e al centro c’era il foro da dove si accendeva il fuoco. Il fuoco non si spegneva mai... e durante la notte si “protegeva il fuoco”, lo si copriva con cenere e la mattina seguente le braci erano ancora accese e si ravvivano aggiungendo legna. Il fuoco era eternamente lì, è come il cuore della casa Mapuche che è il luogo dell’incontro: e la cucina e anche il luogo di cerimonie. Alla sera, dopo il lavoro ci sedevamo in torno al fuoco con le signore anziane. La più anziana aveva 90 anni ed era la gran matriarca. Le donne non erano molto chiacchierone. Noi parlavamo con i più giovani, le signore erano più serie. Una sera la matriarca ci diede un lavoro: fare il pane. Mi diedero gli ingredienti e io feci il pane e poi lo lasciammo lievitare. Poi preparammo le forme rotonde e piatte del pane di un diametro sui quaranta centimetri. La signora ci fece sedere in torno al fuoco. Inizì a preparare il fuoco con un bastone. Le braci più piccole nel centro, le più grande più all’esterno. Poi le copri con una strato sottile di cenere e vi appoggiò il pane. Coprì il pane con la cenere e poi ancora delle braci. Io chiesi in quanto tempo sarebbe cotto il pane e lei mi rispose che sarebbe durato il tempo di un racconto. E iniziò a raccontare una storia in lingua Mapudungù, mentre sua figlia ci traduceva in spagnolo. Il racconto era molto particolare, era su uno scarafaggio gigante di molti colori che lei aveva visto nel bosco. Un racconto magico. Il racconto ebbe la durata esatta dal tempo di cottura del pane. Con il suo bastone tirò fuori il pane e con una piccola scopa fatta di piume di gallina, pulì la cenere da sopra il pane. Poi tutti i presenti dividemmo il pane ancora caldo in silenzio.”

Ivan - Chile

## Nigeria Cile Perù

## Fufu “Il pane non pane”

“In Nigeria non si mangia pane perché non c’è farina di grano duro bianca come qua e non ci sono neppure forni come qua, inoltre è difficile trovare la legna per il fuoco. Si mangia soltanto nelle città e costa tanto, nei supermercati si trova del pane da toast.

Noi abbiamo farina di gnam (manioca), di platano, di riso, di mais e di miglio. Al posto del pane c’è il Fufu che è “un pane non pane”, una specie di polenta. Si mangia con le mani e si inzuppa nel sugo nigeriano che si chiama Egusi”.

Philo - Nigeria

## L’arte del pane raccontata di madre in figlia

“Sono peruviana della città di Oropesa, nel sud del Perù. Oropesa è la capitale nazionale del pane del Perù. C’è una chiesa della Vergine del Carmen che ha in braccio il bambino Gesù, che noi chiamiamo “El niño panadero”. La leggenda narra che molti anni fa, in paese, ci fosse un bambino che aiutava i fornai a fare il pane. Quando lo mandavano a vendere i pani, il bambino tornava sempre senza soldi perché regalava il pane ai bambini poveri. Un giorno, il bambino scomparve. Lo cercarono ovunque ma era sparito. Un giorno, durante una processione della Vergine del Carmen, gli abitanti di Oropesa, riconobbero il suo volto nel volto della statua di Gesù Bambino. Da allora sono chiamati la Virgen del Carmen e “El niño panadero”. Nella mia città è tradizionale il pane Chuta, un pane piatto e rotondo. Gli ingredienti sono: farina, zucchero, acqua, latte in polvere, sale, anice, uova, lievito fresco, burro, essenza di vaniglia e crusca di frumento. Sono molti i forni artigianali che producono il pane Chuta. In paese rendiamo omaggio alle pioniere del pane, le signore che anni fa iniziarono a praticare l’arte del pane Chuta e la raccontarono alle loro figlie e alle figlie delle loro figlie. Il pane Chuta può essere decorato anche con parole dedicate alle persone perché è molto grande e rotondo.

Carmen - Perù

# Narrazioni // Erzählungen

## Lluvia y Tortas fritas

“Nelle case delle famiglie argentine, ogni volta che piove è tradizione preparare le “Tortas fritas” che accompagnano il mate, l'infuso del Rio della Plata. La coppia “tortas fritas e pioggia”, secondo le credenze popolari, risale all'epoca della colonia spagnola.

In passato le persone raccoglievano l'acqua piovana e la utilizzavano per preparare l'impasto delle torte fritte perché si diceva che l'acqua della pioggia era pura e salutare. Piano piano, questa tradizione si è radicata e appena si sente il profumo dalla pioggia...noi argentini iniziamo ad impastare...”

Cecilia - Argentina

## Il Nun barbaro degli Hazara

“Mio marito è nato in Afghanistan e io in Iran ma apparteniamo al popolo degli Hazara, popolo perseguitato da anni... Noi facciamo un pane sottile, croccante fuori e morbido dentro, chiamato “Nun barbaro”, pane dei Barbari che vivevano nel Khorasan nella parte nordorientale dell'Iran.

È simile a una sfoglia allungata e ovale. L'impasto è semplice ma prima di cuocerlo si spennella con un miscuglio di acqua, bicarbonato e farina.

Questo fa sì che diventi marrone sopra.

Si mangia con formaggio feta e insalata di pomodori, humus o semplicemente con olio di oliva.”

Akram - Iran

# Iran Argentina

## Lluvia y torta frita di Roberto Selles

El cielo de gris se viste  
con un poncho de tormenta  
y sobre el techo del rancho,  
la lluvia tamborilea.

Inútil salir al campo  
pero igual es lindo el día  
porque ya veo a mi mamá  
que amasa las tortas fritas.  
Olorcito a torta frita y lluviecita  
¡qué emoción!

Torta frita, sí  
y no vaya a creer,  
torta frita y mate  
¡déjelo llover!  
Agua nada más,  
pero encanto tiene,  
que a torta va,  
que amargo que viene.  
Harina y grasa harán falta  
y la sal y el agua tibia,  
un poco de levadura  
y a amasarlas y a freírlas.

Así las hace mi mamá  
la receta es muy sencilla  
anótala que la lluvia  
se aparece cualquier día  
y este aroma a torta frita  
hará tu corazón ría.

# Narrazioni // Erzählungen

## Chi sarà il capofamiglia?

“Ci siamo sposati a Roma e dalla Russia sono venuti i miei genitori e i miei fratelli e hanno portato il "Karavay", il tradizionale pane dolce russo per i matrimoni. Con lo stesso impasto del pane si realizzano decorazioni a forma di anelli, spighe di grano, fiori, foglie e trecce per rappresentare la prosperità.

Più grande è il "Karavay", più grande è la possibilità di essere felici.

A volte il “Karavay” è grande come il tavolo degli sposi.

La coppia deve morderlo e chi riesce a mordere senza usare le mani sarà considerato il capofamiglia.

Io ce l’ho fatta, quindi a casa decido io...hahaha!

Una volta le donne che preparavano il “Karavay” dovevano essere sposate e con figli e dovevano pregare e cantare mentre lo facevano”.

Anita - Russia

## “El pan de muertos”, un'offerta per il defunto

“El pan de muertos”, è un pane tipico del Messico che si fa per i giorni dei morti, dal 31 ottobre al 2 novembre di ogni anno.

Si mette sugli altari delle case e dei cimiteri per onorare e ricordare i nostri cari che hanno lasciato questo mondo.

In quei giorni i morti ritornano sulla terra e noi li aspettiamo con i “pancitos” affinché si sentano a loro agio nuovamente sulla terra.

Li si fa con farina di frumento, uova, zucchero e sono profumati all'arancia e all'anice.

La forma del pane è rotonda, decorata con “ossa” fatte della stessa pasta del pane, zucchero e semi di sesamo.

Mirta - Messico

Russia  
Siria  
Messico  
Armenia  
Argentina

## Il Pane era un'arma

“Ho un triste ricordo del pane nel mio paese, la Siria. Nel 2012 nella città di Aleppo, vicino alla mia città, hanno bombardato con gli aerei le panetterie dove la gente faceva la coda per il pane. Mio padre è rimasto ferito, e tante persone sono morte, anche donne e bambini. È stato molto triste per la gente. Giorni prima, il governo di Bashar al Asad e l'Esercito siriano per la liberazione lottavano per liberare la città di Aleppo che alla fine è stata liberata dai ribelli che lottavano contro Asad. A causa della guerra, mancava la farina e a mano a mano che le panetterie rimanevano senza farina, chiudevano. Le poche panetterie che facevano ancora pane erano prese d'assalto: fuori si formavano lunghe code. Mio papà non voleva che uscissimo noi o la mamma. Sapeva che era pericoloso e per ciò quel giorno è andato lui a fare le code per ore per prendere il pane. Il pane si era convertito in un'arma di Asad contro i ribelli in Siria... Il nostro pane era l'arma del dittatore.”

Arwa - Siria arrivata in Italia nel 2015

## Il pane che migrò dall'Armenia in Argentina e il suo ricordo dall'Argentina all'Italia.

Il "lavash" è un pane tradizionale sottile armeno. Mia nonna lo faceva insieme a mio nonno. Loro migrarono all'Argentina nel 1930 dopo il genocidio armeno da parte degli ottomani. L'impasto è semplice, si fa solo con farina di frumento e acqua, si divide in palline che poi si appiattiscono e si stendono in sfoglie su una spianatoia ovale che assomiglia a un cuscino e poi si cuociono sulle pareti di un forno di terracotta incastrato nel pavimento.

Il nonno una volta in Argentina costruì il forno e il cuscino così la nonna poteva fare il pane. Lo mangiavamo con formaggi o con verdure.

Quando i miei genitori si sposarono, si misero sulle spalle tanti “lavash” come augurio di prosperità. Abbiamo ancora una foto in casa.

Aurora, argentina discendente da una famiglia armena emigrata in Italia.

# Narrazioni // Erzählungen

## Simbolo di pace, salute e riconciliazione

## Venezuela Afganistan

È tradizione innalzare il monumento il Giovedì Santo, che è la cappella o altare dove si conserva l'ostia consacrata dal Giovedì Santo al Venerdì Santo.

In molte regioni del Venezuela, in questo monumento l'ostia è sostituita dal pane, che è in origine il vero elemento utilizzato da Gesù per rappresentare il suo corpo oltre che il suo sangue nel vino.

La tradizione vuole che mangiare un pezzo di questo pane che accompagnava il monumento sia simbolo di pace, salute e riconciliazione nelle famiglie che lo consumano, così come è successo quella notte tra il Signore ed i suoi apostoli. Per noi il pane è sacro, rappresenta tutti gli elementi di vita, la serenità, la pace ma soprattutto l'alimento che toglie la fame al più affamato, al più debole.

All'epoca il Pane de Dios lo si faceva un giorno prima. Partecipare alla realizzazione dell'impasto era una cosa benedetta poiché si pregava e si recitava il rosario, sempre con l'idea di farlo con allegria perché rendere onore a Gesù era una cosa assolutamente sentimentale.

Mia nonna faceva l'impasto e mia mamma e i miei fratelli avevano il compito di fare le forme magari incidendo delle forme religiose.

Era un'emozione intensa, non solo preparare ma anche avere la famiglia intorno era molto bello. Dopo il pane veniva consegnato in Chiesa per l'adorazione, passato il tempo della liturgia ogni pane era riconsegnato ad ogni famiglia, era dovere di ogni famiglia portarne un pezzetto agli malati ma anche a quelli sani per continuare a vivere nella fede.

Bice - Venezuela

## Il pane afgano, o Naan Afġānī

“Il Naan Afġānī è il pane tradizionale del mio paese, l'Afghanistan.

La forma è sempre ovale. Nel mio paese si cucina il Naan nel tandoor, che è un forno cilindrico che si costruisce sul terreno ed è fatto di mattoni.

Il naan viene incollato alle pareti del forno per farlo cuocere.

Prima della cottura si mettono sopra semi di cumino nero e si fanno delle decorazioni con la ditta a forma di linee longitudinali.

In Afghanistan il fornaio fa ancora il pane in modo tradizionale, mettendo l'impasto intorno al tandoor, in modo che si gonfi, prenda colore e profumi di pane fresco per attirare le persone del quartiere.

Il fornaio usa due lunghe pinze di ferro per staccare il pane dalla parete del tandoor. Gli afgani mettono il pane in sacchetti di stoffa per portarlo a casa.

Il naan si mangia a tutti i pasti e lo si divide in pezzi.

Viene utilizzato anche per fare la scarpetta ai cibi nei piatti.

Poiché in Afghanistan, per mangiare, si usano normalmente le mani, il pane è la nostra forchetta e cucchiaio.”

Narghes - Afghanistan.