Pa' cu' l'ojo

Introduzione

Prof. Laura Mazzanti

A dirla con Pino Caruso:

"Il cibo a saperlo leggere, è un libro di memoria e, se ci viene dalla terra in cui siamo nati, è anche un pezzo della nostra infanzia e della nostra storia".

Il cibo, innegabilmente è la caratterizzazione di un territorio, in cui le varie popolazioni hanno affermato la propria identità e il diritto all'esistenza.
Quindi storia del cibo, ma anche la storia nel cibo. Ed in quella "triade mediterranea" di cui nei Salmi biblici è dato leggere: "Il vino che allieta il cuore degli uomini; l'olio che fa brillare il suo volto e il pane che sostiene il suo vigore", si annida la nostra storia dell'alimentazione. Sintesi che è esaltata dall'antico proverbio: "Si c'è ogghiui, vinu e farina la casa è china" (Se c'è olio, vino e farina la casa è ricca).

***PANE E OLIO*, le radici della cultura e gastronomia mediterranea. Due elementi semplici, frutto della terra e della più semplice lavorazione.**

A dirla con Pino Caruso:

"Il cibo a saperlo leggere, è un libro di memoria e, se ci viene dalla terra in cui siamo nati, è anche un pezzo della nostra infanzia e della nostra storia".

Il cibo, innegabilmente è la caratterizzazione di un territorio, in cui le varie popolazioni hanno affermato la propria identità e il diritto all'esistenza.
Quindi storia del cibo, ma anche la storia nel cibo. Ed in quella "triade mediterranea" di cui nei Salmi biblici è dato leggere: "Il vino che allieta il cuore degli uomini; l'olio che fa brillare il suo volto e il pane che sostiene il suo vigore", si annida la nostra storia dell'alimentazione. Sintesi che è esaltata dall'antico proverbio: "Si c'è ogghiui, vinu e farina la casa è china" (Se c'è olio, vino e farina la casa è ricca).

Del vin bsogna fann us, no abus (Marche)

***PANE E OLIO*, le radici della cultura e gastronomia mediterranea. Due elementi semplici, frutto della terra e della più semplice lavorazione.**

Le origini del Pane

Il pane era noto all'homo erectus, veniva preparato macinando fra due pietre dei cereali con acqua, cuocendo poi l'impasto su una pietra rovente.

Intorno al 3500 a.C. gli Egizi scoprirono la fermentazione un impasto lasciato all'aria cotto il giorno dopo, risultando un pane più soffice e fragrante. Per gli Egizi il pane non era solo una fonte di cibo ma anche di ricchezza.

Gli Ebrei mangiano pane azimo, “Matzah", in occasione della commemorazione dell‘esodo dall‘Egitto: l'uso del pane non lievitato è simbolo dell'accingersi a intraprendere il viaggio, data la rapidità della preparazione e la ottima possibilità di conservazione di tale tipo di pane. In ricordo dell‘Ultima Cena di Gesù Cristo il pane azimo viene utilizzato nell‘Eucarestia da molte confessioni religiose cristiane.

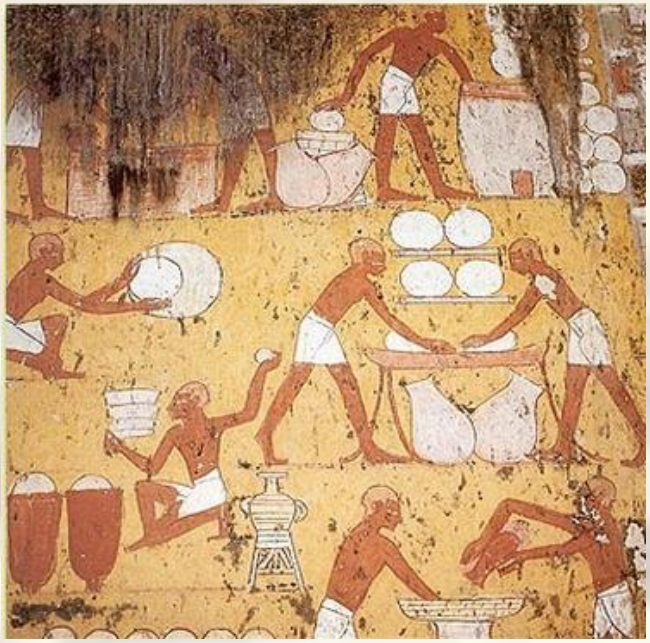
Dall'Egitto l'arte della panificazione passò in Grecia. I greci divennero ottimi panificatori, producevano più di 70 qualità. Inserirono alle ricette basi ingredienti come latte, olio, formaggio, erbe aromatiche e miele. Furono anche i primi a preparare il pane di notte.

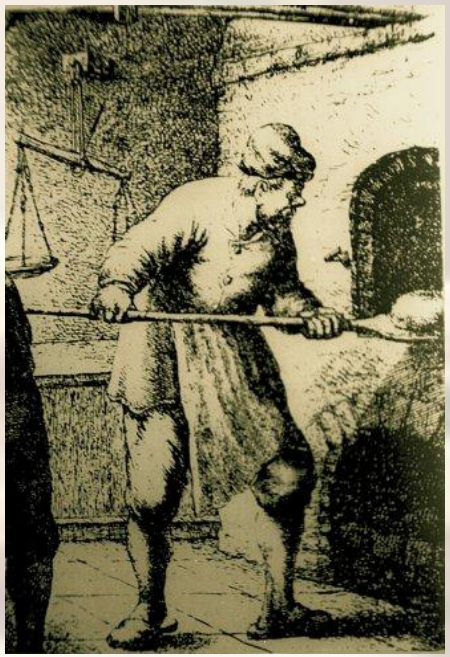
L'arte bianca del panificare

Quale sia stata la patria del grano, "primo oro del mondo", non si sa con certezza.
Si avanzano varie candidature: l'Asia Minore per i grani teneri, l'Africa Orientale per quelli duri, Strabone dice l'India, Diodoro Siculo la Sicilia.

Nelle anfore delle piramidi furono rinvenuti chicchi di grano, che gli egizi attribuirono alla generosità della dea Iside. Fu lei che insegnò alle donne a macinarlo, pestandolo tra due pietre, e a impastare la farina con i piedi. Il primo pane fu la galletta non lievitata, pare che la scoperta del lievito sia stata del tutto casuale. Per far dispetto alla padrona, una schiava avrebbe gettato il residuo della preparazione della birra dentro l'impasto, il quale prodigiosamente cominciò a dilatarsi, a gonfiarsi, come se uno spirito maligno (o benigno?) se ne fosse impossessato.
Dagli antichi egizi a oggi la ricetta è rimasta eguale, il pane è eterno.

I primi PISTORES (FORNAI), comparvero nella Città Eterna nel II secolo a. C., schiavi provenienti dalla Grecia appena conquistata. Fino allora i romani avevano mangiato una pappa o purea di cereali chiamata puls. Poi la raffinatissima Grecia iniziò i rudi quiriti a nuovi piaceri, tra cui quello del pane di frumento, confezionato all'olio, al latte, allo zafferano, al rosmarino, ai capperi. Con apocalittico scandalo di Catone, che rimpiangeva l'austero puls degli avi e detestava, quale sintomo di decadenza morale, quei bizzarri pani fatti a fungo, a bastone, a treccia, a cornetto, pressappoco come oggi.

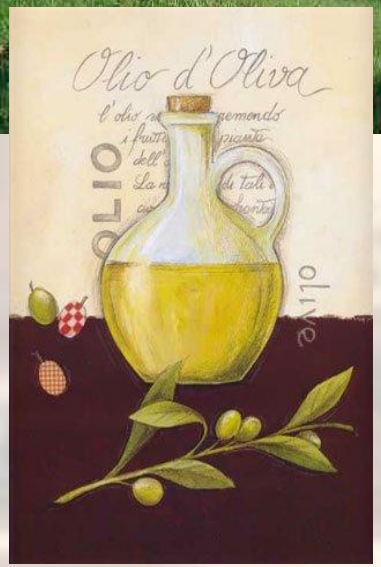




Anche a Roma il primo pane posto in vendita fu senza lievito, la cementizia galletta, così dura da essere usata come piatto. Sotto Augusto essa aveva oltre un milione di abitanti, di cui un terzo viveva con le periodiche distribuzioni di frumento gratuito. I Borboni, con la politica del frumento (e delle altre due effe, feste e forca), tennero sottomesse le popolazioni del Sud. Essendo l'alimento base della popolazione, la pubblica autorità ha sempre cercato, almeno nei proclami, di vigilare sulla sua genuinità

“ARTE BIANCA” è chiamata quella del fornaio e nella storia rintracciamo figure che vi hanno avuto un legame. **Gorkij** faceva il fornaio. **Mascagni** e il **Gattamelata** erano figli di un fornaio come lo è **Pavarotti**. Fornaio era il nonno materno di **Rossini.** **Raffaello** toccò le vette dell'arte ispirato dalla figlia d'un fornaio, **Margherita Luti**, detta la Fornarina.

Le origini dell'olio



La zona di origine dell'Olivo (*Olea europaea*) si ritiene sia quella sud caucasica (12.000 a.C.) sebbene molti la considerino una pianta prettamente mediterranea. Questa, infatti, si è ambientata molto bene nel bacino mediterraneo soprattutto nella fascia dell'arancio dove appunto la coltura principe è quella degli agrumi associata in ogni modo a quella dell'olivo: in questa fascia sono compresi paesi come l'Italia, il sud della Spagna e della Francia, la Grecia e alcuni Paesi mediorientali che si affacciano sul Mediterraneo orientale.

L'olio, uno dei prodotti a noi più familiari, trova la sua origine nella storia dei tempi.

La pianta di olivo, **da cui deriva uno dei più preziosi ingredienti della cucina mediterranea, l'extra vergine di oliva, fa la sua prima ed importante comparsa all'interno dell'affascinante *mitologia greca*. Secondo tali miti Zeus, con l'intento di dare un sovrano ad Atene ed alla regione dell'antica Attica, propose una gara agli dei: la sovranità sarebbe stata assegnata al dono più utile. Due, alla fine, rimasero i contendenti: Atena che recò al giudizio di Zeus l'Olivo, e Poseidone, che si presentò con un cavallo bianco. Il premio fu assegnato ad Atena, portatrice di un simbolo di pace, l'olivo, migliore del cavallo, simbolo di guerra. Da questo mito alla concezione dell'olio come frutto divino il passo fu breve: ne è testimone sia l'Antico Testamento che il Cristianesimo. Rami di ulivo venivano agitati dai fedeli in presenza di Gesù, segno manifesto e simbolico di riconoscimento ed accoglienza.**

L'olio, e con lui la sua pianta madre l'olivo, si legano indissolubilmente alla storia dell'uomo. Il pregiato prodotto attraversa, così come la storia dell'umanità, periodi oscuri (nei secoli successivi all'epoca romana, relegato solo all'attenzione dei grandi monasteri) e periodi di estrema "fioritura" (con le nuove forme contrattuali garantite ai contadini nel Medioevo).

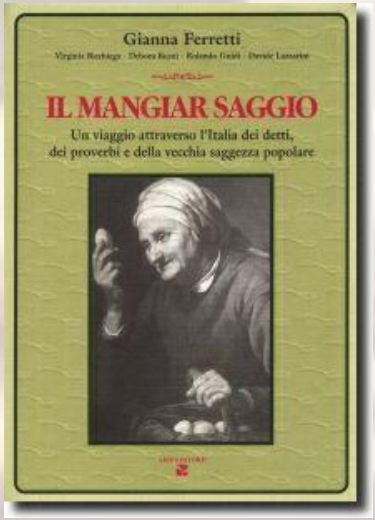
Durante il *Trecento* si delineano due scuole di pensiero riguardo ai condimenti. Da una parte, le popolazioni del Nord Europa affermano il primato dei grassi animali: convinzione dovuta allo sviluppo dell'allevamento del maiale, animale dal quale viene ricavato tutto quanto serve per l'alimentazione quotidiana. Al Sud, specialmente in Italia, l'olio diventa condimento naturale per ogni tipo di preparazione.

Si arriva così al *Novecento:* nei decenni del dopoguerra e del boom economico l'olio vede diminuire notevolmente la valenza di ingrediente nutrizionale; considerato come elemento povero viene sostituito in gran parte dai "ricchi" grassi animali.

***Oggi* è stata notevolmente rivalutata la valenza nutrizionale dell'olio; il merito è da imputarsi al successo della cucina mediterranea caratterizzata in particolar modo dalla presenza dell'olio di oliva. L'olio d'oliva diventa, così, un fenomeno italiano che riscuote un grande successo anche nel resto del mondo.**

L'olio e il sale rendono buono anche uno stivale

LA MIA MAMMA DICE
CHE SONO FIGO


Gianna Ferretti
IL MANGIAR SAGGIO
Un viaggio attraverso l'Italia dei detti,
dei proverbi e della vecchia saggezza popolare