

# Pane

**P**er cominciare a vedere bisogna addentare il pane *alloppiato*, quello mischiato a semi di papavero selvatico o addizionato con semi raccolti in ogni dove, perché il paese della fame non ammette altra soluzione ai disperati, ai pezzenti, agli emarginati e in generale alle plebi diseredati.

Il "pane di città" va dritto nelle bocche dei maestri e dei principi, per cui non resta altra soluzione se non quella dei "pani ignobili", in cui dominano le miscele di cereali inferiori, il più delle volte adulterati dalla cattiva conservazione, sovente mescolati con vegetali e granaglie tossiche che svolgono funzioni di stupefacenti permettendo in tal modo di sognare un altro mondo al di fuori di quello presente, e tuttavia anche questo incerto tra sogno e incubo. Per nulla simile all'Isola dei Beati, questo universo è somigliante a quegli inferni in cui la maggior parte degli esseri umani, uomini e donne, soggiorna mediamente per non più di tre decenni, massimo quattro, tra privazioni, vessazioni e sofferenze degne di quelle descritte nei versi popolari del sommo poeta: lì il regno inferiore risulta almeno riscaldato d'inverno da gran foco che arde sempiterno.

Ai disperati, che sono la maggioranza, non restano da bruciare che legni umidicci, di ben poco calore, dentro camini che risucchiano le temperature disperdendole verso l'alto. Quel paese della fame si estende a non lontana distanza temporale da noi: solo due o tre generazioni passate. In quel territorio dagli ampi confini,

**LA FUGA NELL'ESTASI ARTIFICIALE VIENE DAL «BASSO DOSAGGIO VITALE» O, AL CONTRARIO, DAGLI ECCESSI ALIMENTARI**

pochi o pochissimi avevano accesso al pane pulito, ai più restava piuttosto il "pan dei cani", come lo chiama nelle prime pagine del suo racconto Piero Camporesi. L'autore attinge da antichi libri per comporre la sua rassegna sconcertante intitolata *Il pane selvaggio*, viaggio all'inghiù, nell'Ade dei poveri e dei miserrimi, dei poveracci e dei senza casa, dei buoni a nulla e degli sperduti tutti in cerca d'altra terra in cui, come per miracolo, spuntano piante da cui pendono frutti simili ai pani bianchi privi delle consuete lordure. Trascrivendo da volumoni e da cronache passate lo storico e scrittore elenca le componenti delle pagnotte: fave, erbe, grani quale il loglio o zizzania, oppure chicchi più nobili come sesamo, anice, finocchio, comino. Giulio Cesare Croce racconta nel suo *Dialogo fra un Maestro e un garzone sopra un pane allotiato* (1617) cosa avveniva a Bologna, Modena, Reggio e in altri territori limitrofi al tempo.

Il maestro di bottega chiede al giovincello perché mai non lavora. Il ragazzo risponde che la testa gli gira a molinello. Per quale ragione? «Or non vedete voi - risponde il garzone - S'io tremo tutto, ch'io sono allotiato?». L'alimentazione perniciosa comprometteva sovente l'equilibrio psichico dei mangiatori, producendo evidenti effetti, così che il paese della fame era anche il paese dei Paradisi artificiali, come spiega Camporesi. La condizione degli affamati, dei malnutriti e degli alloppiati apriva le porte del sogno, inducendo torpore e rallentamento. La stessa canapa, così consueta nei terreni della Pianura, contribuiva a produrre pani alterati, per cui abituali erano i deliri tossici, oltre a malattie come il "ballo di san Vito", il tutto con effetti d'istupidimento e ottundimento demenziale. La canapa, og-

**Mani in pasta. Antichi gesti della panificazione**



ED40B8FBB5F93C7A2

## PANE SELVAGGIO, SERBATOIO ONIRICO

**Il paese della fame.** Il pane alloppiato, con semi di papavero o raccolti in ogni dove, era per i disperati e, ricorda Piero Camporesi, apriva le porte del sogno, inducendo torpore e rallentamento

di **Marco Belpoliti**

gi scomparsa a causa della razionalizzazione delle coltivazioni nelle campagne della Bassa, era la maggior fonte di effetti allucinogeni e soporiferi, cui dava una sostanziosa mano l'uso di piante selvatiche, droghe che, tra le altre cose, rendevano sopportabili le condizioni disagiate dei più.

Non di rado si trova traccia nei libri di ricette per produrre narcotici atti a sedare i piccoli di casa, come specificano vari erbari popolari del tempo. Inoltre, è assai probabile che le visioni sataniche e stregonesche tanto perseguitate derivino dagli eccipienti introdotti, così che l'alimento base dell'Europa, il pane, costituiva un involontario serbatoio onirico per le plebi malaticce e sottomesse.

Le stesse presenze di licantropi, di animali misteriosi e diabolici, maghe e lemuri notturni, era probabilmente l'effetto d'una simile alimentazione, dove la carenza di zuccheri appariva elemento endemico.

Era quella, scrive Camporesi, una «vampiresca società d'osses-

**ISPICA**

**Presepe di roccia e offerta di pane**

La vecchia Spaccaforno, oggi Ispica, si è trasformata in un presepe naturale scavato nella roccia carsica della celebre Cava d'Ispica, nel Ragusano. È la 28esima edizione del presepe vivente: il percorso rupestre è scandito da antichi mestieri e otto scene recitate intorno alla tradizione del pane, secondo la sceneggiatura preparata dal direttore artistico Giuseppe Galfo che prevede una scena di offerta simbolica del pane. Il presente vivente, con musiche anche di Battiato, sarà aperto ancora il 1°, 4 e 6 gennaio 2026.

si, in fuga dal senso tormentoso della *brevitas vitae* e dalla paura della morte». La fuga nell'estasi artificiale, in mondi alla rovescia e in sogni impossibili proviene, rimarca Camporesi, dal «basso dosaggio vitale» o, al contrario, dagli eccessi alimentari, due opposti che producono in un susseguirsi di alti e bassi.

Nel secolo di Galilei, Bacone, Cartesio, i pani alloppiati rendevano poco comprensibile lo sforzo di chiarezza intrapreso da questi scienziati, così che esistevano in virtù dei due differenti pani alimentari - questa la conclusione di Camporesi - due sistemi culturali opposti, simmetrici e per nulla comunicanti. L'alto e il basso non sono perciò l'invenzione di chi è venuto dopo la scomparsa di quel cibo villano, ma piuttosto una realtà di fatto, durata ancora due secoli, dal Cinquecento all'età del Barocco trionfante e anche dopo. Grazie a Camporesi, con cui possiamo ancora transitare per il perduto paese del "pane selvaggio".

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**GIOVANNI PASCOLI**  
**LA PIADA**

«Il **pane** della povertà, che trovi tu, reduce aratore, esca veloce, che sol s'intrise all'apparir dei bovi: il **pane** dell'umanità, che cuoce in mezzo a tutti, sopra l'ara, e intorno poi si partisce in forma della croce: il **pane** della libertà, che il forno sdegnava venale; cui partisci, o padre, tu, nelle più soavi ore del giorno».

## DATE LA CACCIA AI MANGIATORI DI PANE INTEGRALE

**Mode, modi, cibi**

di **Paolo Albani**

**C'**è stato un periodo, forse qualcuno se lo ricorderà, in cui chi mangiava il pane integrale, ottenuto con qualunque tipo di lavorazione: pane integrale a lievitazione naturale (lievito madre); macinato a pietra, ecc., veniva guardato male, con sospetto, e la gente lo additava per strada come fosse un appestato.

Si era scatenata una vera e propria caccia al mangiatore di pane integrale perché quelli che mangiano il pane integrale, diceva la gente, in questo imbecillata e persuasa dalle autorità costituite, dai social media e dagli *influencer*, sono dei guastafeste che, dietro il paravento di un finto salutismo, in realtà si fanno in quattro per rovinare il buongusto in tavola, ammazzando con la loro scelta integralista le belle tradizioni culinarie del nostro Paese.

L'indignazione popolare contro il pane integrale crebbe a dismisura. A Napoli, in zona Mergellina, un pizzaiolo fu sottratto per miracolo dai carabinieri al linciaggio di una folla inferocita che gli distrusse il locale perché aveva profanato il mito della pizza facendone alcune con farina integrale. Disgustoso! «L'ho fatto perché sono diabetico, le fibre aiutano il metabolismo degli zuccheri» si difese il pizzaiolo piagnucolando davanti al giudice.

In quel periodo i Napi (Nuclei Anti-mangiatori Pane integrale), corpo speciale di polizia dipendente dal ministero per la Salute pubblica, facevano controlli a tappeto, anche nelle abitazioni private, muniti di regolari mandati di perquisizione rilasciati dalla magistratura che su questo punto, il consumo abusivo di pane integrale, era diventata intransigente e non guardava in faccia a nessuno. Tanto che una volta venne arrestato perfino un sottosegretario che dai banchi del Parlamento, nei comizi e in televisione era fra i più scalmanati a stigmatizzare il comportamento indecoroso dei mangiatori di pane integrale, ma intanto lui, insieme alla sua famiglia, di nascosto, due o tre volte alla settimana faceva uso di quel ripugnante tipo di pane: Alberto Grattacaso - questo era il nome del sottosegretario - venne pizzicato in flagranza di reato grazie alla soffiata di un suo compagno di partito.

Anche la Chiesa fece sentire la sua voce sulla delicata questione del pane integrale. Il vescovo di Udine durante un'omelia della domenica disse che se uno mangiava il pane integrale commetteva peccato mortale e doveva pentirsi da buon cristiano, non esitare un attimo, e cambiare subito regime ali-

mentare se non voleva andare dritto all'inferno.

Il Parlamento decretò l'aggiunta di un nuovo articolo del codice civile che proibiva gli assembramenti in strada e in tutti i luoghi pubblici e le riunioni clandestine aventi per oggetto il pane integrale, pena l'interdizione a vita dai pubblici uffici e finanche il carcere dai 2 ai 4 anni.

Con grande tempismo Romito Lanfranchi, una delle firme più autorevoli del giornalismo italiano, si fece promotore di un'accesa campagna di stampa per cambiare il nome all'Accademia della Crusca (il pane integrale «vero» contiene crusca perché la farina integrale per definizione è macinata dal chicco intero) con l'intento di riportarlo, quel nome, per ragioni etico-scientifiche a un livello di decoro conforme alla svolta anti-integralista del momento: propose perciò che l'Accademia della Crusca, con una cerimonia ufficiale aperta da un discorso del Capo dello Stato, fosse rinominata Accademia delle Purissime Lettere.

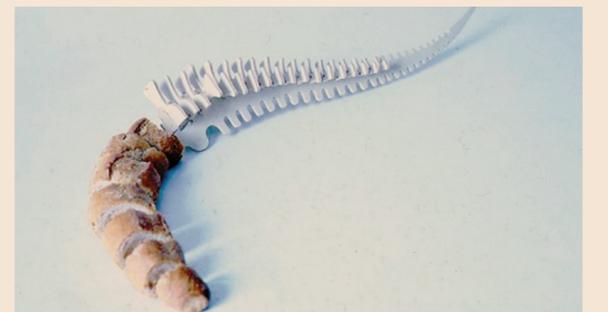
**UN RACCONTO SURREALE (MA NON TROPPO) SULLA VARIETÀ TRA LA CRUSCA E I TUMULTI DI PIAZZA**

L'ultimo accorgimento delle autorità, predisposto nella fattispecie dal ministero degli Interni, fu di far sparire dai libri di storia qualsiasi riferimento al pane integrale così che, alla fine, venne oscurato, fra gli altri, il fatto deleterio che Giuseppe Garibaldi fosse stato un grande consumatore di pane integrale e ne avesse fatto uso persino durante la sua memorabile spedizione dei Mille.

D'intesa con l'Associazione nazionale degli Editori vennero mandati al macero tutti i romanzi (compresi quelli di Prisco, Moravia, Bevilacqua e Baricco) in cui c'erano personaggi che dichiaravano esplicitamente, o comunque lasciavano intendere fra le righe, la loro malsana simpatia per il pane integrale.

Il vocabolario Zingarelli, ristampato in fretta e furia, riportava come seconda accezione della voce «integrale», da integro, questa spiegazione: «Detto di farina di frumento o di altri cereali che si presenta particolarmente povera, insulsa e disdicevole proprio perché non (o solo parzialmente) abbruttata, scomparsa di circolazione in quanto proibita per legge».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Metaforico. Lorenzo Missoni, «Avanzi», 1994, Collezione privata**