

# Alla ricerca della propria identità

## «Dal seme al pane»

di Peppino Pinna

**D**a qualche anno la Scuola Media di Sedilo è impegnata in un progetto di valorizzazione dell'identità attraverso le attività curricolari e integrative che aiutano gli alunni a interpretare in modo partecipato il rapporto individuo — comunità — presente — passato, storia locale — regionale — nazionale.

Riscoprire le proprie radici e recuperare la memoria storica, nella dimensione linguistica, sociale, della cultura materiale e dei valori morali, consente di armonizzare la propria diversità col pluralismo culturale con la necessità ormai impellente dell'accoglienza e integrazione fra i popoli. Il percorrere il cammino della civilizzazione attraverso la storia locale aiuta gli alunni a comprendere meglio i rapporti economici e sociali, i ruoli del uomo e della donna all'interno della famiglia e nella produzione dei beni, l'evolversi dello spirito comunitario e solidaristico, il radicamento delle credenze magico-religiose, il permanere delle tradizioni, anche negli aspetti negativi di una cultura etnocentrica, che alcuni studiosi chiamano "nuragismo".

Se gli alunni possono venire a conoscenza della straordinaria forza d'animo dimostrata dai loro antenati di fronte ai torturatori spagnoli per non aver voluto testimoniare contro i paesani per deviare da sé ogni sospetto di complicità col famoso bandito Bachisio Meli, alla fine del secolo 16° e ammirare anche lo spirito resistenziale nei confronti dei Marchesi di turno (II Casalis — I Sedilesi sentono molto di sé e resistono a chi disconosce i loro diritti. Nel tempo del feudalesimo nessun altro popolo era tanto odiato dai Baroni, quanto questo dal loro Marchese), non è certo per coltivare l'idea del "particolare" e dello sciovinismo localistico, bensì per aiutare gli alunni a convincersi della dignità della propria storia di popolo, che serva anche come antidoto a ogni forma di omologazione pervasiva del cosiddetto pensiero unico e della globalizzazione.

Sulla base di tale finalità e presupposti si colloca la mostra del pane sedilese, degli strumenti del lavoro agricolo e dell'arredo casalingo per la panificazione. La realizzazione del laboratorio-ricerca che è andato man-mano chiarendosi agli stessi insegnanti che hanno guidato le classi 1°A e 1°B, non avrebbe avuto un esito così positivo senza la collaborazione intelligente e dinamica della signora Peppantonia Chessa, che è

stata anche fonte d'informazione per capire i diversi procedimenti, da *sa prugadura a sa cotta*.

Il lavoro è iniziato all'interno delle aule con i ragazzi impegnati in una frenetica ripulitura del grano dalle impurità e nel lavaggio dello **stesso**. Non hanno potuto assistere alla separazione manuale dei diversi tipi di farina col setaccio, che peraltro hanno potuto ricostruire attraverso le interviste alle massaie, e confrontarla con quella meccanica degli impianti ultramoderni del Mulino Brundu di Macomer. Nello stesso viaggio di istruzione c'è stata la visita al secolare mulino ad acqua di Scanu Montiferro e alla università informatica.

I ragazzi, estremamente motivati, hanno esplorato la magia della panificazione, seguendo le abili mani delle donne impegnate nei diversi passaggi e ascoltando le intraducibili parole sarde sulla tecnica dell'incisione della semola, sulla infornata *de sa cotta* fino alla scoperta dell'insolita fragranza e del sapore del pane di altri tempi. Hanno potuto seguire ancora passo passo la lavorazione dei pani tipici sedilesi: *°zichi ladu, zichi russu, simbula pintada, pane modde, ladu russu, chivarzu, fresa* e ancora *pane cun berdas, cum soru e cum casu, su orzazzu*, (reminiscenza della penuria del tempo di guerra) e persino i bastoncini di semola dura usati per lo svezzamento dei piccoli al tempo della prima dentizione.

L'itinerario didattico ha anche toccato la ricostruzione delle diverse operazioni agricole a partire da *s'arinzu* fino alla trebbiatura; c'è da dire che i ragazzi e le famiglie si sono distinti nel raccogliere e fornire i diversi strumenti e attrezzi esposti nella mostra, di cui si segnala anche fra le curiosità *su niu de sos isposos* un nido augurale di semola con chioccia e covata di piccoli, appartenente a una coppia di sposi del 1986.

La scuola non può esimersi dal ringraziare vivamente il signor Umberto Soddu, presidente della Associazione Archeologica Iloi per la fattiva collaborazione, peraltro ormai consueta, e i signori Tonino Sotgiu e Gianni Nurachi per il bel servizio fotografico che costituisce un elemento rilevante della mostra stessa.

Seguendo su questa strada, per il prossimo anno scolastico, i ragazzi saranno impegnati nella scoperta del mondo agro pastorale, della lavorazione del formaggio, del vino e *de sa saba*.



Lezione in classe.

*Alcune fasi  
del progetto  
«Dal seme al grano»*



Si osserva.



Alla prova.



La preparazione della "fresa".

Lavori di ricerca degli studenti  
delle classi 1<sup>a</sup>A e 1<sup>a</sup>B  
della Scuola Media di Sedilo

## Il Grano (*Su Trigu*)

Il grano è una pianta graminacea, originaria dell'Asia Minore, insediamenti preistorici di agricoltori, risalenti a 9000 anni fa, sono stati scoperti in Anatolia (Turchia centrale) e nella Siria.

I chicchi di grano sono chiamati cariossidi e costituiscono uno degli alimenti più importanti per l'uomo. I cariossidi macinati danno la farina. Nei granelli o chicchi sono contenuti: acqua, azoto, grassi, carboidrati, cellulosa ecc... .

Il grano si distingue in grano tenero e grano duro; quest'ultimo è il più pregiato.

Dal grano, oltre che la farina, si può ottenere l'alcool. I principali paesi produttori sono: Russia, Usa, Cina, Canada, Francia e Italia. La Sardegna oggi non ha una grande produzione, ma durante il dominio romano, era considerata il granaio di Roma.

A Sedilo si produceva molto grano, di qualità eccellente, fino agli anni cinquanta. Dove ora si trovano i caseggiati scolastici, c'erano *sas arzolas*, dove i contadini guidavano i buoi che trainavano una grossa pietra, chiamata *sa pedra 'e triulare*, ed effettuavano tutte le operazioni della trebbiatura.

I contadini scaricavano dai carri i covoni del grano, *sos mannurgos*, e li deponevano sull'aia, slegandoli e spargendoli in forma circolare. Il giogo dei buoi trainava la grossa pietra, posta sopra la distesa del grano, sfaldando le spighe e facendo così fuoriuscire i chicchi dalla paglia. Seguiva la fase della ventilazione: la paglia ed i chicchi venivano lanciati in aria con un tridente, chiamato *triuzzu*, così la paglia veniva allontanata dai chicchi.



L'infornata.

Il lavoro continuava a lungo, fino alla completa pulitura del grano, che veniva successivamente messo nei sacchi, caricato sui carri e portato a casa.

Il lungo lavoro iniziato a settembre, *capudanni* (dal latino *caput anni* che contrassegnava l'inizio dell'annata agraria), si concludeva a luglio, *triulas*, con la trebbiatura.

La fatica del contadino era iniziata con la pulitura del terreno da coltivare, con l'aratura fatta con l'aratro trainato dai buoi, con la pulitura del raccolto (*su laore*) dalle erbe infestanti (innettiare *su trigu*), un lavoro al quale partecipavano anche le donne. Arrivava poi il tempo della mietitura (*messadura*), che i contadini eseguivano *cum sa frache*.

Fino al 1836 i sedilesi pagavano le tasse al Marchese versandogli il tributo feudale in grano; questo tributo veniva chiamato "Laor di Corte".

Il grano veniva trasformato in farina per mezzo della macinazione fatta con *sa mola*, il mulino casalingo, fatto girare da un asino; è per questo che l'asino da noi viene chiamato */nolente*. A Sedilo quasi tutti avevano *sa mola*, chi ne era sprovvisto utilizzava un mulino ad acqua, di proprietà del Marchese, situato presso il paese di Aidomaggiore.

## L'Aratura (*S'Arinzu*)

Prima della semina, a settembre, il contadino (*su massaiu*) ripuliva il campo dalle sterpaglie, dalle erbe e dal fieno, se il campo era stato coltivato l'anno prima bastava bruciare le stoppie (*s'istula*); dopo di ciò si faceva una prima aratura, si spargeva il seme e poi si rifaceva l'aratura per ricoprire i semi.

Il contadino, secondo l'inclinazione dei terreni effettuava diversi solchi per il deflusso dell'acqua piovana.



La verifica.

L'aratura veniva fatta con l'aratro trainato da un giogo di buoi domati o da vacche e venivano, sollecitati con le voci e con il pungolo (*su puntorzu*); i contadini legavano le orecchie degli animali con delle funi chiamate *sos reghinagos* per dar loro la direzione. Usavano anche stimolare i buoi con dei nomignoli particolari: *graziosu, dechidu, faghedi onu*.

Nel lavoro dei campi intervenivano anche le donne rompendo le zolle con una zappa. Nei mesi di Febbraio e Marzo il contadino zappava il grano e nel mese di Aprile, in particolare, le donne strappavano le erbacce (*innettiare su trigu*).

Per difendere il raccolto dagli uccelli, si mettevano degli spaventapasseri (*mammutzones*) e le donne andavano nei campi a far volare via i passeri battendo su dei barattoli o su vecchie brocche; i ragazzi, invece, usavano la fionda.

Per la difesa del raccolto dal malocchio si portavano ramoscelli di palma o di ulivo benedetti.

### La Mietitura (*Sa Messadura*)

Zia Tanedda Puddu "Fiale" racconta .....

Si inizia a mietere alla fine di giugno (*lampadas*).

Prima di tutto si mieteva l'orzo perché maturava prima del grano e si raccoglievano anche le fave.

Si mieteva il grano seminato prima ed in seguito l'altro, e comunque a luglio si svolgeva tutto il lavoro.

Per mietere si usava *sa frache*, si facevano quindi *sa manadas*, cioè si prendevano le spighe che potevano

stare nella mano. Se ne facevano sette e poi si legavano con la spiga stessa per poter fare *su mannurgu*. Da venti *mannurgos* si otteneva una *maniga*; una volta trebbiato, da questa si potevano avere venti misure di grano.

Alla mietitura si andava molto presto e si lavorava sino a mezzogiorno, se la giornata non era particolarmente calda, si poteva stare anche tutto il giorno. Chi aveva grano poteva impiegarci anche quindici o venti giorni per mieterlo.

Quando si restava a pranzo in campagna si mangiava pane e formaggio, lardo e cipolle, se si aveva anche *su ischidu*.

*Sos mannurgos* venivano poi messi l'uno sull'altro, fino a venti, si potevano così contare *sas manigas* e sapere in anticipo quanto grano si avrebbe potuto ottenere dopo la trebbiatura.

Tutti i membri della famiglia andavano a mietere o anche un solo uomo se non aveva famiglia.

Durante la guerra erano le donne ad andare a mietere il grano e a lavorarlo, gli uomini erano al fronte.

Lavoravano tanto, in campagna e poi a casa, molto di più degli uomini .....

### La Trebbiatura (*Sa Triuladura*)

Dalla fine di giugno (*lampadas*) nei prati comunali di Benepadru e di Corrupare c'erano tante aie (*arzolas*) che venivano riempite da grossi covoni di grano (*sos mannurgos*).



Omines messande su trigu (Foto Biblioteca Comunale).



Sa triuladura in s'arzola (Foto Biblioteca Comunale)

La trebbiatura significava lavoro, tanto lavoro, ma anche festa, allegria.

Il contadino, per compiere questo importante lavoro, invitava altri contadini, parenti o amici, perché lo aiutassero.

E l'aiuto era reciproco. Se i covoni erano tanti si facevano lavorare anche tre, quattro, cinque o sei gioghi di buoi, che, trascinando ognuno una pietra basaltica (*sa pedra 'e triulare*), ancorata al giogo con una catena, riuscivano a far fuoriuscire i chicchi dalla pula e dalla paglia.

E perché nell'aia restassero solo i chicchi bisognava aspettare il vento del pomeriggio.

Allora il contadino, prima con il tridente (*su triu-ly*) e poi con la pala (*sa pala 'e Unno*) sollevava in alto (*bentulare*) una buona quantità di trebbiato per far sì che il vento portasse lontano la pula e la paglia ed i chicchi buoni ricadessero nell'aia a formare un bei mucchio. Il grano veniva raccolto in grandi sacchi (*burrone*) e caricati sul carro a costituire il raccolto (*s'incunea*).

Questo lavoro veniva interrotto solo a mezzogiorno, per consumare in comune, nell'aia stessa, alla sola ombra del carro, la maccheronata (*macarrones ascaos*) preparata accuratamente dalla massaia e innaffiata dal buon vino nero.

A casa *s'incunea* veniva versata in capienti contenitori di legno o di fieno (*sa lussias de Unno o de fenu*).

Dopo la trebbiatura, la paglia veniva ripassata da donne e ragazzi, che riuscivano a raccogliere un pò di

grano, anche se non di prima qualità, per destinarlo come becchime per le galline.

Proverbio sardo:

*Cando tirat bentu e non bentulas  
d'abarrare in s'arzola tind' inbùlas.*

Si vuoi dire che bisogna saper cogliere le opportunità quando si presentano, altrimenti si è costretti ad aspettarne delle altre.

## La Panificazione (*Sa Cotta*)

Peppantonia Chessa racconta:

Gli ingredienti per ottenere il pane sono: farina, lievito, sale, acqua.

*Su fragmentarzu* o lievito è un pezzo di pasta di forma rotondeggiante che deve essere lasciata almeno un giorno a lievitare; esso mantiene le sue proprietà per circa tre settimane e anche più a lungo se conservato in frigo o in freezer. Quando ero bambina *su fragmentarzu* veniva scambiato tra le famiglie, come pure ci si aiutava l'un l'altro e persino si potevano avere dei pani in prestito, da restituire dopo *sa cotta*. Ho ben impressa nella mente il dono fatto dalle famiglie *de su pane de sos poveros* in occasione della festa di San Costantino. In tempi più lontani la generosità delle persone era molto marcata.

Per ritornare al tema della panificazione, *su fragmentarzu* viene sciolto in un padellino e lasciato

per quattro ore circa d'estate e più di cinque d'inverno, aggiungendovi poi un Kg. di farina. Il tutto costituisce *sa madrigbe* alla quale vanno poi uniti farina, acqua e sale che vengono a formare *su cumassu*.

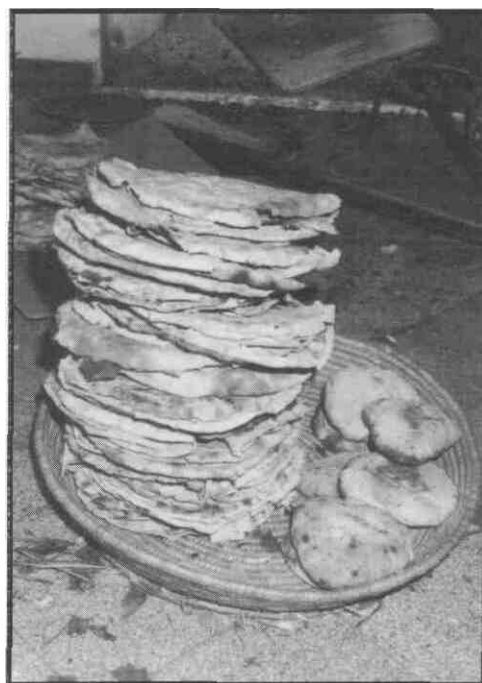
La lievitazione però continua fino al momento dell'infornata (per circa nove ore) e, per tale ragione, ma non solo, il pane crudo deve essere coperto di panni bianchi, anche di lana. Il momento giusto dell'infornata è preannunciato dal rigonfiamento del *framentarzu* o valutato tale dalla massaia.

Se il pane è poco lievitato, dopo la cottura, risulta *pintuleddu*, se troppo lievitato, *imbischidau*, se ha la giusta lievitazione *est in more sua*.

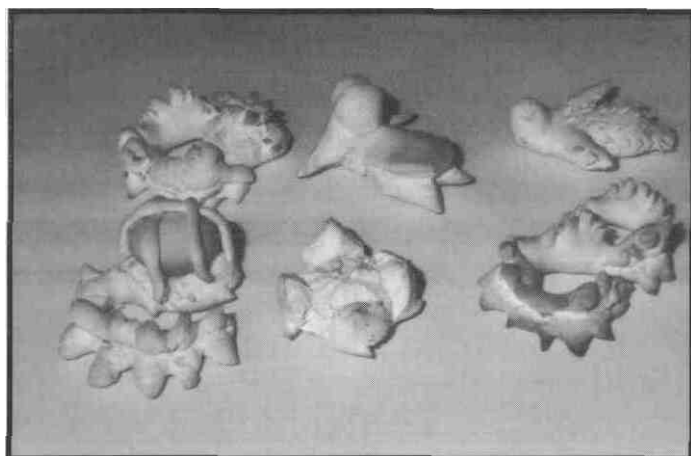
Prima dell'infornata l'impasto subisce molteplici trattamenti: *Iscarassau*, *cariu*, *ammoddigau*, *illadiu*, *pintau*, *infarinu*, ecc... Solo in tempi recenti una parte del lavoro manuale veniva fatto con l'ausilio di una impastatrice elettrica a rulli.

La cottura del pane poi, richiede attenzione, competenza e prontezza, ed è un lavoro faticosissimo, per cui è meglio farlo almeno in due persone.

L'importante e indispensabile lavoro de *sa cotta* richiede un atteggiamento quasi religioso e la massaia usa segnarsi con la croce e imprimere tale simbolo sia in *su framentarzu* che sull'impasto da lavorare. Quando eravamo piccoli, gli anziani ci avvertivano



Sa cotta...



...è finita.

di non disperdere neanche una briciola di pane *c'a est grazia de Deus*.

Una credenza popolare sconsigliava di osservare il pane mentre aveva inizio la cottura (probabilmente per difenderlo dal malocchio). I tipi di pane di Sedilo sono: *zichi ladu*, *zichi russu*, *fresa*, *ladu russu*, *pane modde*, *chivarzu*, *simbula pintada*, *pane cun berdas*, *cun soru*, *cun casu* e persino dei bastoncini di dura semola per lo svezzamento dei piccoli al tempo della prima dentizione; *s'orzazzu* di farina di orzo, reminiscenza del tempo di guerra.

*Sa cotta fudi importante, e si podet cumprendere, ma unu ditzu antigu narat: "A chie mancan sos crebeddos, no est a ddi mancare sa cotta 'e coghere".*

Foto: ove non citate, sono di Tonino Sotgiu e Gianni Nurachi. ( Proprietà Scuola Media Statale di Sedilo)

**BAR PIZZERIA**  
**Su Recreu**  
  
**di Costantino Frau**  
Tel. 0785.59426  
09076 SEDILO (OR)

**Artigiano del Mobile**  
*di Caria Paolo*

ARREDAMENTI COMPLETI SU MISURA PER LA CASA  
ARREDAMENTI PER UFFICIO - SCALE - PORTE  
RIPRODUZIONE CASSAPANCHE SARDE - RESTAURO

Via Dante, 45/A - Tel.-Fax 070.986295  
09040 GUASILA (OR)  
web.tiscalinet.it/artigianodelmobile