

**Zeitschrift:** Folklore suisse : bulletin de la Société suisse des traditions populaires = Folclore svizzero : bollettino della Società svizzera per le tradizioni popolari  
**Herausgeber:** Société suisse des traditions populaires  
**Band:** 70 (1980)  
  
**Artikel:** Il pane nostrano, el pagn da cà, in valle Verzasca  
**Autor:** Binda Scattini, Angela Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1005381>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Il pane nostrano, *el pagn da cà*, in valle Verzasca<sup>1</sup>

### *Qualche notizia storica*

Dagli statuti della Comunità di Locarno nel periodo dei Landfogti, Comunità comprendente anche la valle Verzasca, si rileva la sollecitudine (almeno teorica) delle Autorità a garantire l'approvvigionamento di vettovaglie alla popolazione della comunità stessa. Pene severe erano previste per chi vendeva i prodotti ai forastieri, prima che fossero offerti in vendita nel territorio della giurisdizione.

Qualche articolo si riferisce in modo specifico al pane. Il Commissario stesso doveva, nel giuramento ai sudditi, anno 1611: «... *giurare di mantenere e provvedere ad ogni suo possibile abbastanza di grani e vittovaglie ...*».

In caso di necessità le autorità potevano decretare un prezzo di calmiera. Anno 1588:

Meta del pane: «*Che in ogni tempo li reggenti della comunità secondo il valore del grano debbano fare la meta del pane e che li prestinari ed altri debba stare alli ordini della provisione che faranno detti procuratori della comunità*». (Meta del pane = prezzo di calmiera).

Biade d'esser tenute asciute: «*Che niun mercante di biada debba tener allo scoperto, e che niuno possa negarli di ricoverarle sotto li portici al coperto, sotto la pena di lire 25 terzole*».

Licenza di cogliere il miglio in giorno di festa: «*P ichè essendo alle volte maturo il miglio, levatosi gran vento nè potendo la povera gente per causa della festa raccogliere il miglio pattiscono gravemente i poveri, essendo pci successo che il commissario dasse ad alcuni licenza di coglierlo ed altri non pagando la licenza, o pigliandoli castigarli, che per tanto, essendo la più parte di comuni cantoni nè avendo tempo di venire al castello, andare in malora il desiato frutto delle loro fatiche, pregarci per ciò di voler loro concedere il privilegio che in simile pericolo di vento ognuno possa cogliere il suo miglio, però lo debba lasciare nel campo sino al primo giorno di lavoro eccetto li succedesse qualche pioggia che potesse guastarlo*».

Molinari: «*Che li molinari debbano tenere il loro cazzolo bolato, e giusto e che due cazzoli tengoni*».

Un altro paragrafo precisava che i mercanti avevano il permesso di condurre il grano in giorno di festa, «*secondo il solito vecchio*» ma non di scaricarlo. Nel 1612 vengono emanati nuovi decreti:

<sup>1</sup> Quarto premio al concorso di folklore. Motivazione: Nell'opera *El pagn da cà*, che è corollario della fervente e continua attività svolta dell'autrice, Angela Maria Binda Scattini, nell'ambito della conservazione del patrimonio culturale della sua valle, si riconosce una sistematica e chiara presentazione della panificazione in Verzasca.

Foto di Michele Amadò e Franco Binda

I prestinari debbono: «*Devono i Prestinari dare oncie 5 pane per un soldo, oncie 14 di mistura per un grosso, oncie 18 di pane nero per un grosso, sotto la pena statutaria, e che non debbano dare pane di vincida*». (Oss.: un grosso = moneta; pane di vincida = pane ottenuto con farina ammuffita).

Che i mercanti di grano non abbino ad accrescere i prezzi: «*Che i mercanti di grano non abbino ad accrescere i prezzi di quello tra un mercato e l'altro, ma sotto pena di scudi 15 e perdita del grano, abbino di venderlo per giorni 15 secondo il prezzo del ultimo mercato*».

Dalla stessa raccolta di leggi, abbiamo notizie di una grande carestia avvenuta negli anni 1683-1684, che costrinse gli abitanti della regione locarnese in estrema miseria per mancanza di grano e di castagne. In tale occasione si chiese l'esonero dal pagamento di certe tasse.

Un'altra annata di carestia di cui si è a conoscenza fu il 1817. Si dice che persino la corteccia degli alberi venisse ridotta in farina<sup>2</sup>.

### *La coltivazione della segale in Valle Verzasca*

Alla coltivazione della segale (*er biava* - *er segra*) veniva dedicato parte dell'esiguo terreno del fondovalle o degli angusti campicelli ricavati costruendo lunghe serie di muri a secco, i quali si possono considerare a pieno merito i monumenti eretti da generazioni di Verzaschesi nella lotta quotidiana per l'esistenza. Durante la bella stagione questi muri sfuggono allo sguardo, mimetizzati dalla vegetazione, ma salendo in valle dopo una leggera nevicata, risaltano le strisce scure tra il bianco circostante. Sono chilometri e chilometri, a Mergoscia, Vogorno, Corippo, per esaurirsi a Lavertezzo. Verso l'alto rubano spazio ai boschi, verso il fondovalle rasentano i precipizi. Alla vista di quest'opera immane, vengono in mente i costruttori delle piramidi, dei castelli, delle cattedrali. Qui però non si lavorava per la gloria o l'ambizione di qualche signore, ma con la speranza di un pane più abbondante. Le braccia e le pietre, del resto, non mancavano. (Lavizzari nel 1849 diceva: «I sette comuni, escluso Mergoscia, fanno 4030 abitanti»).

Il terreno disponibile in valle era quindi scarso e dedicato anche ad altre colture: orzo, miglio, patate, canapa. Si suppliva in parte con il raccolto ottenuto al Piano (Gordola, Terricciuole), senza dimenticare che il vasto Piano di Magadino, che avrebbe potuto dare pane a tutti, fu infestato dalla malaria fino alla grande alluvione del 1868 che colmò le paludi di materiale alluvionale. I primi studi di bonifica risalivano al 1802 (Rapporto Kupfer del 3. 2. 1802). Secondo quel progetto si sarebbero ottenute dalle migliorie 40000 moggia di cereali, per le quali invece il Paese doveva spendere una somma di Fr. 800000.- annui per acquisti all'estero. I verzaschesi dovevano ricorrere al negozio quando il raccolto familiare era terminato.

<sup>2</sup> Sulla situazione nell' '800 si veda «L'emigrazione ticinese in Australia» di GIORGIO CHEDA, Ed. Dadò, 1976, pag. 48-60.

Dallo sfogliazzo di un negoziante di Gordola, riferentesi agli anni 1872-1874 si sono potuti rilevare dati interessanti. Si può ad esempio constatare questo fatto: le vendite di segale, relativamente modeste durante i mesi invernali, aumentano progressivamente in primavera e in estate, quando le scorte del proprio raccolto sono esaurite. La segale si acquistava sempre a staia (1, 2, 3 staia per volta; 1 staio = litri 30, ossia circa 11 Kg). Solo in un caso, in tutto il periodo esaminato, la misura acquistata fu di un moggio (circa 90 Kg).

Nell'anno 1873 in quel negozio si vendettero 180 staia di segale al prezzo di Fr. 3.30 lo staio. Si noti che la vendita di segale costituì il secondo quantitativo come importanza, mentre al primo posto ci fu il granoturco. Se si considera che la maggior parte delle vendite citate erano ottenute a credito (un acconto si versava di tanto in tanto) si può dedurre che anche il pane si dovesse misurare (dial.: *compezzaa*). Qualcuno, almeno, poteva suggerire: - *Mangee fromacc, tosói, che l pagn o costa!* -; secondo Franscini, tutta la valle abbondava di latticini.

Le vendite di pane, nel negozio e nel periodo citati, furono molto ridotte, segno evidente che si panificava in casa. Il quantitativo di pane di segale venduto fu di circa Kg 87 in un anno, al prezzo di ct. 22 il Kg. Il pane di frumento era considerato una raffinatezza e in un anno se ne vendettero solo Kg 8 a ct. 60 il Kg. (le misure erano espresse in staia, moggi, once, ma per favorire la comprensione si sono tradotte in Kg).

#### *Modo di coltivare la segale*

La segale veniva seminata in autunno o in primavera (*somnaa er biava*). In autunno, prima di procedere al raccolto delle patate, si cospargeva il campo con la semente. Smuovendo la terra per raccogliere le patate, i semi della segale penetravano nel terreno e spuntavano dopo qualche tempo.

*Er biava da vadii*, cioè la segale da terreno vangato era invece chiamata quella che si seminava in primavera, dopo aver vangato il campo. La seminatrice, poichè quasi sempre questo compito era affidato alla donna, col sacchetto dei semi in mano, si soffermava un momento in preghiera e si faceva il segno della croce prima di spandere la semente.

Poteva risultare migliore l'uno o l'altro raccolto, a dipendenza del terreno, delle condizioni del tempo. Si poteva ad es. dire: - *A m'a bütoo püssee begn er biava da vadii*. -: è cresciuta meglio la segale primaverile.

Possiamo immaginare con quanta intima gioia i nostri antenati ammirassero i campicelli di bionda segale all'approssimarsi dell'estate. La coltivazione della segale diminuì a poco a poco alla fine della seconda guerra mondiale. In qualche caso si coltivò anche il frumento, che dava un pane più bianco.

La segale era, ed è, un ingrediente prezioso nella preparazione di beveroni per le mucche. Prima del parto si usa quale rinfrescante un infuso di segale



bollita con una manciata di semi di lino. Dopo il parto, si somministra un beverone di acqua tiepida con sale e farina di segale. Il calendario agricolo del 1895, ad es. raccomandava ai contadini l'uso di miscele atte a migliorare la qualità del latte durante i mesi invernali, delle quali la segale era un componente. Ecco, per curiosità, una ricetta calcolata per mucche di Kg 350 circa: Fieno Kg 6 – Paglia tritata Kg 3 – Patate crude Kg 1,5 – Pannello di lino o sesamo Kg 0,5 – Segale Kg 1.

Il raccolto avveniva all'inizio di agosto. Si tagliava con la falce messoria (*er mèdora*) afferrandone con la mano sinistra una manciata (*one branca*), mentre con due manciate si formava un covone (*one chiova*). I covoni restavano spianati sul terreno durante tutta la giornata affinché seccassero un po'. In serata si univano 3-4 covoni per farne dei mazzi più grossi (*i mazöö*), si sistemavano sulla *cádora* del fieno, posando un mazzo rivolto da una parte, uno dall'altra e così via e si portavano nel solaio (*er scima*) salendo sulle ripide, talvolta acrobatiche, scale esterne. Ecco il motivo per cui tutte le vecchie case verzaschesi avevano (oggi in parte sono state demolite) la scala di accesso al solaio all'esterno<sup>3</sup>.

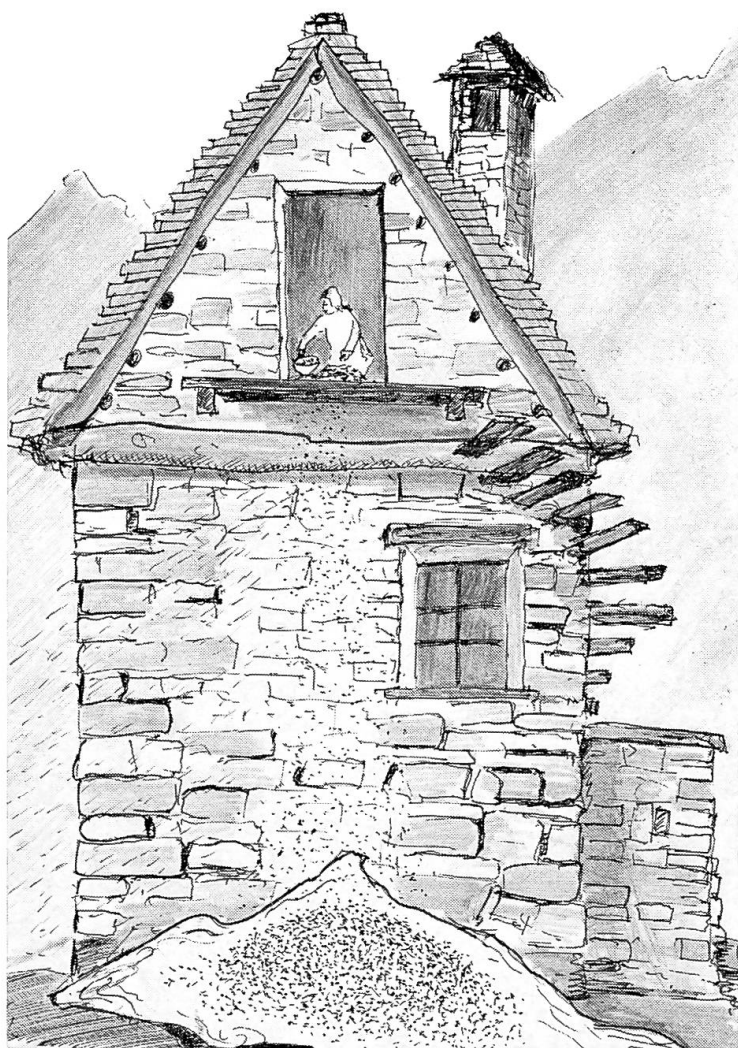


Fig. 1  
La spulatura della segale

<sup>3</sup> Le stoppie venivano divelte con l'aiuto delle due mani e nel terreno rimosso si seminavano le rape.

Nel solaio era stato sistemato orizzontalmente un travetto (*one bercòla*), al quale si appoggiavano i mazzi, posti verticalmente. Altri mazzi trovavano appoggio alla grossa trave principale (*er strincioria*). L'aria che entrava abbondante dal finestrone o dall'apertura triangolare (*el frentóm*) faceva essiccare i chicchi. Si attendeva solitamente una giornata di pioggia, in cui non erano possibili lavori all'esterno, per *scodifiaa*, sbattendo contro una panchina uno o due covoni per volta per farne uscire i chicchi più maturi. Di solito i pavimenti dei solai erano lisci, contrariamente a quelli delle camere eseguiti con materiale più grossolano, ma per essere sicuri che neanche un chicco andasse perso, si stendevano sul pavimento dei drapponi (ottenuti tessendo stracci preventivamente tagliati a strisce). Dopo questa prima manipolazione i covoni si rimettevano al loro posto. La battitura (*bat er biava*) vera e propria avveniva in seguito e sempre nel solaio. Ci si sedeva su uno sgabello, si posavano i covoni sulla panchina e si battevano con un bastone liscio, privo di nodi, lungo 80-100 cm (*el batarell*).

Se questi lavori si potevano effettuare nei giorni piovosi, bisognava però attendere una giornata ariosa per *orbaa*.

Si trasportavano i chicchi sulla terrazzetta antistante la porta di accesso al solaio (*el lobièt der pòrta der scima*), si stendevano sul terreno sottostante i drapponi e con una scodella vi si gettava la segale. I chicchi cadevano sul drappo, mentre il pulviscolo volava via.

Bisognava in seguito ancora vagliare i grani, togliendovi tutte le impurità che vi fossero rimaste, in particolare i grani neri (si trattava di granelli alterati da un piccolo fungo parassita: la segale cornuta). I grani neri venivano raccolti in un sacchetto e conservati per farne decotti che stimolavano le doglie del parto. La levatrice ne faceva talvolta richiesta. Si usavano pure per le bestie.

Finalmente la segale era pronta per essere conservata nei sacchi in locali asciutti e al riparo dai topi<sup>4</sup>.

Una parte di essa veniva raccolta dal caneparo questuando di casa in casa e depositata in chiesa nel *cassóm der biava*, in attesa di essere posta all'incanto.

La paglia serviva da foraggio per le capre e si tritava con il tritapaglia (*er falcc dar lisca*).

### *Il mulino*

Non si può parlare di pane senza accennare al mulino. Anche questo argomento meriterebbe ampia trattazione. In questo lavoro si vuole soltanto dire che anch'essi erano numerosi, tanto da dare il nome a diverse

<sup>4</sup> Un certo quantitativo veniva tostato in larghe padelle, nel modo in cui si fanno le bruciate. Si faceva macinare separatamente e si usava per fare il *panoo*, cioè la polentina col latte.

E' forse interessante notare che tutti i lavori inerenti alla coltivazione e alla lavorazione della segale venivano eseguiti dalle donne. L'uomo dava una mano nella battitura.

località, come i Moritt ad Aquino e a Gordola, e, sulla strada di Mergoscia, la Valle dei mulini.

Ancora in piena attività durante l'ultima guerra, specialmente per macinare granoturco, oggi sono fermi. Alcuni sono stati trascinati dal fiume in piena e sappiamo che esistevano perchè figuravano sulle vecchie mappe. Il mulino di Sonogno sorgeva nell'area ora occupata dall'ampio posteggio. Ci resta la fotografia.

A Frasco, vicino alla cascata dell'Efra e a Gerra, ai Lars, si possono ancora vedere, anche se mal ridotti.

A Brione uno era all'inizio della val Osola, presso la cascata della Füsera, l'altro ai Piee.

A Gerra, oltre al già citato, pare ce ne fossero altri tre, tutti asportati dal fiume: alla Fromighera, nel Prato Maggiore e vicino alla chiesa.

A Lavertezzo uno era ai Moritt (Aquino) e l'altro sotto la chiesa.

A Corippo «erano tre i mulini situati a sera del villaggio, nell'alveo angusto della Levadosa. Rimangono ancora, di due di essi, le costruzioni esterne collegate dal canale dell'acqua.» (G. MONDADA, *Corippo*, p. 17).

A Mergoscia i mulini erano quattro, uno sopra la strada in funzione fino a una quarantina di anni fa, e tre sotto, scomparsi da tempo.

Interessante a Gordola un mulino con due macine, attivo giorno e notte durante il tempo di guerra e mantenuto in perfetto stato, tanto che potrebbe ricominciare subito a macinare. Pure a Gordola è ancora in attività forse l'ultimo mulino della regione, che lavora però elettricamente.

Segale, castagne, granoturco: grandi quantitativi sono passati tra le macine di questi numerosi mulini, ma sempre pochi per nutrire le numerose bocche di un tempo.

### *Il pane nostrano: el pagn da cà*

In Valle Verzasca è possibile avere il pane del panettiere dalla fine del secolo scorso<sup>5</sup>, eppure sono parecchie le famiglie che hanno continuato a fare il pane in casa, cuocendolo nel forno comunale, come a Sonogno, o utilizzando i diversi forni privati o in proprietà, specialmente

<sup>5</sup> Il primo panettiere operante in valle fu Gioacchino Quattrini, di origine asconese, giunto a Vogorno verso la fine dell' '800. Fece costruire il prestino in località San Bartolomeo, in uno stabile ora demolito per ricavare l'area destinata ai posteggi del Ristorante Verzasca. Quattrini distribuiva pane a tutta la valle effettuando il trasporto con carro e cavallo. Un Vogornese aveva l'incarico di recarsi periodicamente a Locarno a rifornirsi di farina. Partiva da Vogorno verso le nove di sera, giunto a Locarno riposava durante una mezz'ora prima di intraprendere il viaggio di ritorno che si concludeva verso le quattro del mattino. Durante una stagione ebbe come compenso 6 marenghi.

Dopo alcuni anni di attività Quattrini affittò il suo commercio, comprendente pure negozio e osteria, al valmaggese Battista Cerina. Sul N° unico, pubblicato nel 1907 in occasione di una visita pastorale, possiamo leggere il seguente annuncio pubblicitario del panettiere Cerina: «Pane fresco reso giornalmente in tutti i comuni della Valle».

nell'alta valle<sup>6</sup>. La scelta offerta quotidianamente dai negozi o dai panettieri ambulanti è ampia, tale cioè da soddisfare le esigenze della clientela, sia persona singola o famiglia numerosa, buongustaio o stomaco delicato: pane bianco, semibianco, nero, integrale, panini al latte, micchette soffiate, trecce<sup>7</sup>.

Viene da chiedersi allora per quali motivi si continua a produrre il pane casalingo, malgrado il tempo e la fatica che tale attività richiede.

Lo abbiamo domandato ad alcuni dei diretti interessati. Ecco le loro risposte:

- Il pane nostrano è più gustoso e si spappola meno del pane di bottega, sia nel caffè e latte, sia nella zuppa.
- E' più nutriente, dà più energia.
- Si conserva più a lungo, quindi è più adatto da consumare all'alpe.
- Anche quando è secco e si deve tagliare con il falcetto non ammuffisce.

Senza dubbio il pane casalingo ha un sapore diverso dal pane di negozio e ciò si spiega considerando il diverso sistema di lavorazione. L'uso dellievito naturale e la cottura nel forno a legna conferiscono al pane un gusto tutto particolare, apprezzato anche dai buongustai.

Nel centro sociale comunale di Sonogno, costruito nel 1976, si ebbe l'avvedutezza di prevedere un locale da adibire alla preparazione dell'im-

Egli tuttavia si trasferì dopo un paio d'anni a Monte Carasso. L'attività di fornaio fu poi esercitata per circa 40 anni da Carlo Devignani che costruì casa e prestino, con annessa osteria, pure a San Bartolomeo, frazione di Vogorno, a valle della strada carrozzabile.

Verso la fine degli anni 20 si apre un altro prestino: quello di Giuseppe Bisi, a Brione Verzasca, in attività fino al 1950 circa. Dal 1952 è in funzione il moderno panificio di Tranquillo Beresini a Vogorno, il quale serve ora solo la bassa valle.

Nell'alta valle giunge quotidianamente un panettiere proveniente da Gordola, il quale, con il suo furgoncino, fa tappa ovunque ci sia la richiesta di pane, fosse solo quella singola di una famiglia.

E' prevista a Brione la costruzione di un centro comunale comprendente prestino e negozio di generi alimentari: costruzione auspicabile sotto ogni punto di vista. Si spera che i valligiani la sostengano fattivamente e non se ne servano solo quale «tappabuchi». Solo in tal caso la stessa potrebbe sussistere.

<sup>6</sup> Oggi almeno 3-4 famiglie di Sonogno e altrettante di Frasco preparano regolarmente o saltuariamente il pane in casa. A Gerra Verzasca durante la stagione estiva i forni sono usati sovente.

Oltre alle casalinghe di una certa età è da rilevare con piacere che anche alcune giovani famiglie di Verzaschesi e villeggianti cuociono di tanto in tanto il loro pane.

A Gerra una famiglia ha fatto costruire, accanto alla casa di vacanza, un forno di tipo prefabbricato, nel quale cuoce pane e pizze.

L'iniziativa intrapresa nell'autunno 1978 dal museo di val Verzasca di indire un corso per la preparazione del pane casalingo, ha incontrato successo anche presso i verzaschesi.

<sup>7</sup> Solo le famiglie che abitano in prossimità della strada o del negozio acquistano ogni giorno il pane fresco. Chi abita nelle frazioni discoste compera un quantitativo sufficiente per alcuni giorni.

Bisogna pure rilevare che parallelamente al pane prodotto in valle dai panettieri, ne veniva fatto giungere da Gordola, tramite gli autotrasportatori o l'auto postale e ciò sicuramente per soddisfare le preferenze dei consumatori.

Lo stesso era posto in vendita nei numerosi negozi di un tempo.

pasto. Si tratta di un locale riscaldabile con stufa a legna, attrezzato di madia e acqua calda, che lascia agli interessati la possibilità di seguire il metodo tradizionale di lavorazione, grazie al quale il pane conserva le sue caratteristiche. Forse proprio per questo le massaie di Sonogno hanno rinunciato all'impastatrice meccanica. La cottura avviene nel forno comunale che si trova di fronte al centro sociale.

E' interessante conoscere il procedimento usato a Sonogno (e salvo qualche variante anche negli altri villaggi), certamente tramandato da generazioni, per preparare questo indispensabile alimento quotidiano.

### *I preparativi*

E' la mamma che si accinge di solito a preparare il pane, aiutata da qualche familiare. Un tempo, quando tutte le famiglie facevano il loro pane, era necessario prenotare il forno comunale. Si appoggiava alla parete destra o sinistra della bocca del forno un pezzo di legno, che nel dialetto di Sonogno era detto *el pìoo*. Talvolta su questo legno si scriveva il nome. Poteva capitare di trovare già una prenotazione, magari anonima. In questo caso ci si rivolgeva alle famiglie che panificavano di più e che di solito conservavano il lievito. Saputo il nome dell'interessato, ci si accordava con lui sull'orario delle infornate per non giungere magari al forno contemporaneamente.

### *Il lievito (el levàd)*

Il lievito è di solito conservato dalla famiglia che a intervalli regolari fa ancora il pane.

Quando si vuol panificare, si pone il lievito in un recipiente contenente 3-4 litri d'acqua tiepida. Con le mani si sminuzza, si schiaccia e rimescola fino a ridurlo a una poltiglia (*faa fòra el levàd*).

Se si panifica di rado, il lievito rimane inattivo nella *squela dal levàd* per cui si forma sulla superficie una crosta rigida che tende ad ammuffire. Al momento dell'uso è bene allontanare questa crosta, essendo sufficiente per la lievitazione anche un quantitativo minimo. E' però consigliabile di preparare del lievito nuovo, nel modo seguente.

Si versa in un recipiente circa 1 litro di acqua tiepida nella quale si fa sciogliere il piccolo quantitativo ancora usabile del lievito vecchio e si impasta aggiungendo un po' di farina. Si pone in luogo caldo, magari vicino alla stufa o si espone al sole e si lascia fermentare. Esso potrà essere usato già il giorno successivo.

Usando per la panificazione il lievito troppo vecchio, si può riscontrare nel pane uno sgradevole sapore acido.

### *Si prepara il pane*

Dopo aver provveduto al riscaldamento del locale, alla pulizia della madia (*er marna*), alla farina e al sale necessari, si può cominciare a preparare il pane.



### *Mettere il lievito (mèt el levàd)*

Si versa la farina nella madia setacciandola (una volta per liberarla da camole o altre impurità, ma anche perchè la farina passata al setaccio resta più soffice).

La quantità di farina è ovviamente in rapporto alla capienza del forno: a Sonogno è di circa 30 pagnotte. Con 1 kg di farina si ottiene kg 1,250 di pane.

Al centro della farina si pratica un incavo, a guisa di grande nido e vi si versa il lievito, preparato in precedenza, lo si cosparge di una manciata di farina e vi si traccia un segno di croce. Si ricopre la madia con un lenzuolo e una coperta di lana e si lascia lievitare per circa tre ore. Coperta e lenzuolo devono essere sempre puliti e utilizzati solo per questo scopo. Una donna che non le avesse tenute pulite era tenuta in scarsa considerazione. Il giusto punto di lievitazione si riconosce dalle screpolature che si sono formate sulla farina che ricopriva il lievito.

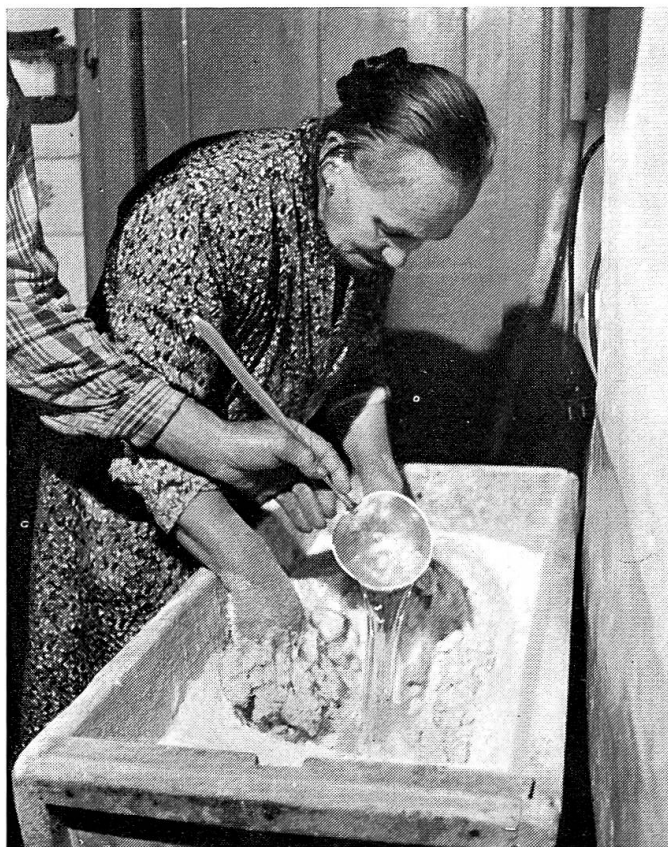


Fig. 2  
Si impasta il pane,  
aggiungendo a poco a  
poco acqua calda.

### *Impastare (tremenaa)*

Dopo aver lavato le mani e rimboccate le maniche si comincia a impastare. Dapprima il lievito con la farina circostante, nel quale si cerca di inserire sempre più farina. Si aggiunge il sale, senza pesare, poichè una donna esperta sa che per una certa quantità di farina occorrono tante manciate di sale.

A questo punto uno dei familiari che attorniano la mamma per darle aiuto, versa nella madia a poco a poco, acqua ben calda. Si continua a

impastare, aggiungendo acqua quando è necessario. Questa attività richiede energia.

Il lavoro di impasto nella madia contenente tutto il quantitativo della massa, composta di farina e acqua, è faticoso; si estrae perciò dalla stessa in 2-3 tappe successive per lavorarlo più convenientemente sulla tavola (*er tavrèla*).

Si estrae una parte dell'impasto con le due braccia poste a guisa di cerchio e si posa sulla tavola abbondantemente infarinata dove viene ancora lavorato energicamente dandogli dapprima la forma di un grosso salame che si ripiega poi su se stesso, per ricominciare da capo, imprimendo forza con il polso e l'avambraccio, e ciò a diverse riprese.

Si mette momentaneamente da parte, all'estremità della tavola, coprendolo con lenzuolo e coperta, perchè la pasta non deve raffreddarsi. Si ripete l'operazione, ponendo ogni volta l'impasto sopra il precedente, fino a svuotare la madia.



Fig. 3  
Si copre la pasta con lenzuolo e coperte.



Fig. 4  
Si preparano le pagnotte

### *Si formano le pagnotte*

Dall'ammasso si taglia verticalmente una grossa fetta che comprende impasto di ognuno dei tre strati che generalmente la compongono. La parte tagliata si lavora ancora a lungo sulla tavola (questa operazione viene chiamata 2<sup>a</sup> *tremenada*). Essendo la quantità ridotta, si può lavorarla meglio. Più a lungo si impasta, migliore sarà il pane. La pasta dovrà



risultare liscia, senza grumi, nè troppo densa, nè troppo molle; se sarà necessario si correggerà aggiungendo acqua o farina. Si divide allora in pani (*i mich*) tondeggianti. Anche qui l'occhio e la mano esperti sanno calcolare la quantità di pasta occorrente per ottenere un pane (*one michia*) che pesi circa un chilogrammo. A ogni singolo pane viene data una forma rotonda con movimento delle due mani, voltando i margini verso la parte inferiore, man mano che si posano sulle tavole abbondantemente infarinate e a debita distanza l'uno dall'altro. Si ricoprono ancora con lenzuola e coperte. Di solito la mamma dà la forma alle pagnotte e il suo aiutante le posa sulle tavole. I residui di pasta della madia e quelli delle mani (*i crost der marna e chi di mai*) si usano per cuocere un pane destinato alle bestie. Questo non avveniva certo una volta, in tempi di grande parsimonia. A Rancoi, frazione di Lavertezzo, con i resti della madia si faceva *el pagn di tri cùlp*, aggiungendo ai resti un po' di farina di granoturco. Si formavano delle micchette sbattendo la pasta da un palmo all'altro per tre volte, donde il nome. Talvolta con il dito indice si praticava nel panino un buco nel quale si introduceva un po' di burro fresco. Cosparsi di zucchero erano una ghiottoneria per i ragazzi.

#### *Lievitazione del pane*

Giunti a questo punto, il pane deve ancora lievitare una volta (*levaa*) per circa due ore. Si deve aver cura di mantenere nel locale una temperatura elevata.

#### *Il forno*

I forni sono ancora numerosi, anche se buona parte di essi non è più usata. Se ne riscontrano di tre tipi diversi:

- a) son affiancati ad altre costruzioni, di cui usufruiscono di 1 o 2 muri in comune;



Fig. 5  
Forno a Gerra,  
presso la casa Pescia

- b) sono costruzioni indipendenti. A Gerra numerosi sono di questo tipo, costruiti e usati in comproprietà da diverse famiglie della frazione. Formavano il «centro» del nucleo, attorno ad essi si svolgeva buona parte della vita comunitaria;



Fig. 6

Forno a Gerra, frazione Cà Nov: la sua ubicazione è al centro del nucleo.

- c) sono incorporati nella costruzione principale, provvedendo così al riscaldamento di qualche locale d'abitazione o del porcile. E' rarissimo il forno inserito direttamente nella cucina.

Alcuni sono usati regolarmente e quindi tenuti in perfetto ordine, altri sono malandati e ridotti a deposito di legna o di attrezzi. Qualcuno ha dovuto soccombere al progresso e lasciare il posto ad ampliamenti o demolizioni.

Esternamente il forno è una costruzione quadrangolare in pietra di  $2 \times 2,5$  m circa, parzialmente intonacato. Il tetto è a due falde, ricoperto di piode. In molti casi il tetto sporge sensibilmente nella parte anteriore, formando un piccolo portico che protegge dalle intemperie. Alla Torbola di Frasco il forno è addirittura arretrato e chiuso sul davanti da una porta, mentre addossato alla parete posteriore vi è il porcile. Sulla facciata si trova un'apertura semicircolare o rettangolare (*er boca del forn*), con contorno di pietra ollare o di granito. Anche la pietra che limita inferiormente l'apertura (*el sass del lemüdaa*) è di pietra ollare, mentre la porticina, asportabile è di ferro o ghisa. Talvolta possiamo leggervi la data di costruzione. Sembra che il più antico sia a Gerra. E' del 1735. La parte superiore della facciata è aperta, di forma triangolare (*el frentóm*). Vi si depositano talvolta gli arnesi per il forno.

Internamente, a un'altezza di 80-100 cm dal suolo, c'è il piano di cottura. E' liscio, di mattoni refrattari e permette una facile pulizia. La parte superiore è a volta sferica; nei forni più antichi ottenuta con pietre, altrimenti con mattoni. Il fuoco viene acceso direttamente sul piano di cottura. Ci sono 1 o 2 porticine, praticate sopra o ai fianchi della bocca, per lasciare uscire il vapore.

Per poter usare il forno bisognava esserne proprietario, comproprietario o averne ottenuto il permesso dai proprietari, i quali ricevevano come compenso 1 pagnotta.

Il forno di Sonogno è di proprietà comunale; è uno dei più capienti. Altri sono in comproprietà e in qualche caso una singola famiglia, certamente benestante, se lo fece costruire nel cortiletto antistante alla casa, per maggior comodità.

### *Riscaldamento del forno*

Si provvede a preparare vicino al forno il combustibile necessario: un ramo di ginestra secca, alcune fascine di nocciolo, qualche rossa scheggia di larice o alcuni pezzi di ontano. Si introducono nel forno la ginestra e una fascina, alle quali si dà fuoco.



Fig. 7  
Le fascine per riscaldare  
il forno

Un denso fumo esce dalla bocca del forno, ma ben presto le fiamme hanno il sopravvento e divampano fino a lambire i mattoni della volta.

Per accertarsi che la temperatura desiderata è raggiunta, si tocca con la mano la pietra alla base dell'apertura (*el sass del lemüdaa*). Quando essa è calda non si aggiunge più legna. Si verifica ulteriormente il calore osservando i mattoni della volta che devono essere bianchi. Si chiude allora la bocca del forno con l'apposita porticina, che può essere di granito, pietra ollare, ferro o ghisa, per permettere al calore di spandersi uniformemente e si torna a casa a dividere le pagnotte che lievitando si sono unite l'una all'altra (*dispagnaa el pagn*). Si usava a questo scopo una raspa

rudimentale ottenuta staccando il pezzo terminale di una vecchia falce fienaja, che aveva il vantaggio di essere munito di una specie di impugnatura (ulteriore dimostrazione che nulla veniva gettato via).

#### *Gli arnesi per il forno (i còss del forn)*

L'aiutante è rimasto ad accudire al forno e vi ha portato gli arnesi che occorreranno tra poco, cioè il tirabrace, la scopa di ginestra e la pala. A Sonogno sono di proprietà di ogni singola famiglia, la quale li riporta a casa a lavoro ultimato; altrove si usano in comproprietà e vengono riposti nella parte superiore del forno.

Il tirabrace (*el corabi*) consiste in un piolo di legno, leggermente convesso, lungo circa 30 cm, spessore 3-4 cm, con un foro nel mezzo, in cui è infisso un manico lungo circa 2 metri.

La scopa (*er scoa*) di rami di ginestra è legata a un manico lungo circa due metri, mediante un ramo, pure di ginestra. La ginestra si raccoglie fresca di volta in volta e si mette a bagno nella fontana, in modo da risultare completamente bagnata. La si cambia anche 2-3 volte nel corso di un'infornata. La scopa può essere anche di felci (ad es. a Gerra).

La pala (*er para*) consiste in un'asse rotonda, del diametro di circa 30 cm. Il suo manico è a incastro, lungo come i precedenti. Serve per infornare.

*Er tavrèla* è una tavola di legno lunga circa m 1,80; larga circa m 0,60. Vi si lavora la pasta, vi si posano i pani per la lievitazione. Serve per il trasporto dei pani al forno.

#### *Infornare*

E' giunto il momento di infornare; prima, però, si preleva un pane dalle tavole, lo si mette nella scodella del lievito (*er squèla del levàd*). Esso fermenterà e sarà il lievito che verrà usato per la successiva panificazione. Si consegnerà alla famiglia che l'aveva messo a disposizione.

L'aiutante provvede alla preparazione del forno spostando ai margini brace e cenere, dapprima con il tirabrace, quindi con la scopa di ginestra. Si chiude ancora il forno per non lasciare uscire il calore e si corre a casa a prendere le tavole. Esse vengono portate al forno da due persone. Durante l'inverno, quando la strada è ricoperta di neve, si adopera la slitta. Si incide sul pane una croce, oggi più sovente si incidono due linee parallele. Questa incisione, profonda, ha lo scopo di favorire ulteriormente la lievitazione, quindi una migliore cottura del pane. L'aiutante solleva un pane per volta con entrambe le mani e lo posa sulla pala, la mamma allunga la pala nel forno e, con gesto energico, fa scivolare giù il pane ed estrae la pala. (E' molto importante saper compiere questo gesto con rapidità e sicurezza, onde staccare la pagnotta dalla pala senza deformarla). Quando tutto il pane è infornato si chiude la bocca del forno e si apre lo sportellino superiore per lasciare uscire l'umidità. Il buon profumo del pane comincia a spandersi nei dintorni e a sollecitare l'appetito.



A metà cottura si spostano i pani (*os mòv el pagn*): quelli che risultavano più vicini alla brace si allontanano, e viceversa. Quando è indorato da una parte si capovolge, usando il tirabrace e si lascia cuocere bene anche dall'altra parte. Il tempo di cottura varia da 1 ora a 1 ora e mezza.

Se si tratta della prima infornata il tempo di cottura è più lungo; quando le infornate si susseguono una all'altra, il tempo è più breve, poichè il forno ha mantenuto il calore e il pane risulta migliore.



Fig. 8  
Si lascia raffreddare il pane

Nel frattempo si è portata da casa la gerla per il pane (*er scioéra dal pagn*: usata esclusivamente per il pane e per il bucato lavato). Con il tirabrace si sfornano le pagnotte dorate, profumate e ancora fumanti. Si pongono nella gerla e si portano a casa. Si dispongono e si conservano sulla paniera (*er pagnéria*). Una volta la paniera si appendeva nella camera da letto, che era il locale più asciutto e arieggiato.

Oggi il pane è sovente conservato nei congelatori o in sacchi di plastica. Nei tempi passati i bambini e anche qualche vecchietta si radunavano accanto al forno attendendo con impazienza che la massaia generosa dividesse fra loro un pane, ma bisognava «sospirare» fin che le belle micche si fossero un po' raffreddate.

A cottura terminata, nel forno non resta che un po' di brace, che si lascia a disposizione di chi lo userà in seguito. Portarla via sarebbe considerato un segno di egoismo. Non resta neppure molta cenere; la leverà comunque la massaia che userà il forno successivamente.

Fare il pane ha richiesto un considerevole impegno di tempo e di energia. Una volta si iniziava la panificazione in piena notte, per terminare il mattino

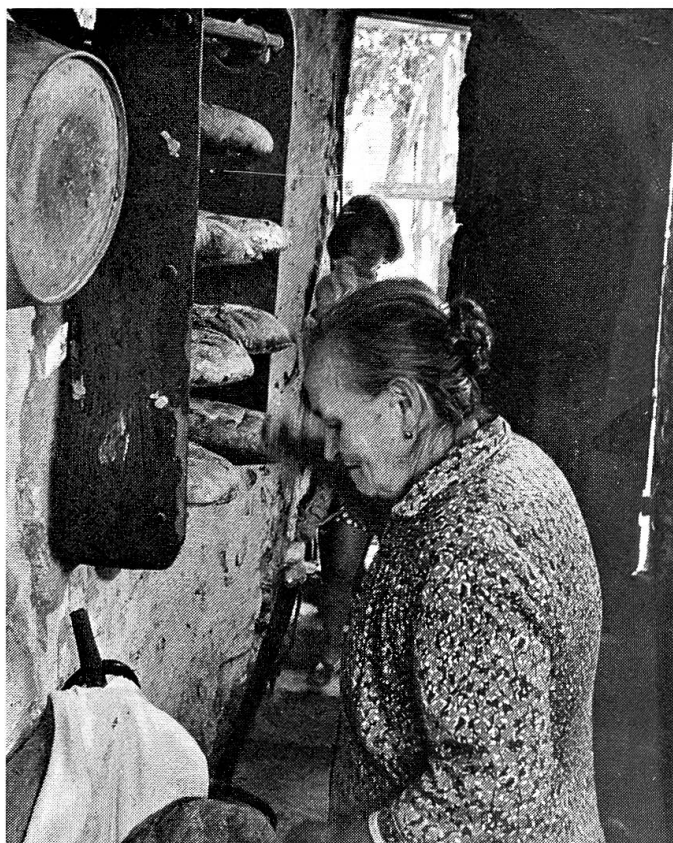


Fig. 9  
La paniera

e avere così la giornata a disposizione per altri lavori. Si scendeva anche dai monti in serata, dopo essersi dedicati tutto il giorno al taglio del fieno di bosco, per risalire la mattina successiva a riprendere il lavoro portando il carico di pane fresco, cotto durante la notte.

Talvolta due massaie decidevano di fare il pane insieme, mettendo in comune gli ingredienti e il lavoro.

Generalmente ogni famiglia panificava ogni 15 giorni circa.

### *Nomenclatura*

(Se è indicato un solo nome, significa che è comune a tutta la Valle, altrimenti sono indicate le varianti, con l'abbreviazione del villaggio a cui si riferisce).

#### *Italiano*

Il pane

la crosta

la mollica

incominciare...

il primo e l'ultimo pezzo

un grosso pezzo, un tozzo

un pezzetto

#### *Dialecto*

*el pagn*

*er crosta*

*el morsign* (So, Fra); *el mòll* (Vo, Bri, Lav, Co); *er mòlica* (Me)

*intemnaa, intemnèe* (Bri)

*er ör, el prim sgnöcch* (Co)

*om sgnöcch* (Bri, Co); *om töcch, om*

*tecch* (Me); *om sgnèvro* (Ge); *um*

*tucóm, um telüff* (Lav); *um sléghen*

(Lav)

*om tochign*

un boccone	<i>on bccóm</i>
le briciole	<i>i strevüsói</i> (So); <i>i streüsói</i> (Ge), <i>i strusît</i> (Me); <i>i strévüsúi</i> (Bri); <i>i strüsói</i> (Lav); <i>i boscherói</i> (Vo);
il pane raffermo	<i>el pagn pòss</i>
mi è riuscito bene	<i>o m é frontoo</i>
quando il pane cotto non ha colore	<i>l'é bròcc</i> (Si dice anche di bambini pallidi: <i>com ti sé bròcc</i> )
quando il pane non è lievitato a sufficienza e sul fondo si è formato uno strato di pasta compatta	<i>el pagn o s'é incücuu, l'a fecc er cud</i> (Bri) ( <i>er cud</i> : la cote); <i>l'é codoo, l'a fècc er cod</i> (So)

### *Modi di dire*

La ricerca di modi di dire che si riferiscono al pane si è rivelata assai fertile: è interessante notare come al pane ci si riferisca per esprimere virtù o difetti, attribuiti positivi o negativi. Il dialetto li rende con immediatezza e vivacità. Alcuni di questi modi di dire sono di uso universale e sono citati anche sul dizionario, altri sono di carattere locale e alcuni sono usati in un solo villaggio.

- Vadagnass el pagn* = guadagnarsi da vivere  
*Mangiaa pagn e spüda* = mangiare solo pane, senza condimento  
*Mangiaa pagn e pügn* = essere in discordia  
*Mangiaa pagn a üfa* = senza esserselo guadagnato  
*Mangiaa pagn a tradiment* = senza esserselo guadagnato  
*Mangiaa pagn con ne magn* = avere scarsità di cibo, cioè in una mano si tiene il pane, l'altra è vuota per mancanza di companatico  
*L'é om töcch de pagn* = si dice di persona di indole buona  
*L'é om pagn pòss* = tipo indolente, flemmatico (A Sonogno si dice: *l'é ona polenta fregia*)  
*L'é rüdegh com el pagn brüsuu* = è rude come pane bruciato  
*L'é ordinari com el pagn de mei* = è rozzo come il pane di miglio  
*L'é mòll com el pagn* = persona molle, indecisa  
*Mangiaa pagn e aqua di öcc* (lacrime) = vita dura, di sacrificio  
*Mangiaa pagn e rabia* = essere in discordia  
*Mangiaa el pagn del pòvro* = pane solo, senza condimento  
*Tirass fòra el pagn de boca* = togliere il pane di bocca, cioè fare sacrifici in favore di qualcuno: *Tiram fòra el pagn da boca mi pèr daghel ai èlt?* = vale la pena che io mi sacrifici?  
*Mangiaa pagn pentíd* = pentirsi: *La vöö mangiann de pagn pentíd*: si dice ad es. di una ragazza che vuol sposare un poco di buono o un tipo non adatto a lei.  
*Pagn e nüs, mangiaa da spüs* = il pane con le noci è un cibo da nozze  
*A savé vadagnál el pagn o gh'a sü sèt crost, e a mia savé vadagnál on gn'a sü*



*quatòrdes* = per chi lavora, il pane costa fatica, per chi non ha voglia di farne è ancora più duro, anzi, duro il doppio

*El pagn di èlt l'a sù sèt crost e om crostign* = è duro lavorare sotto gli altri

*L'é bom com el pagn* = persona buona

*Begna digh pá a chi ch'a dá el pagn* = bisogna chiamare padre chi ci dà il pane

*Mangiaa el pagn del pòvro* = avere a disposizione esclusivamente del pane

*L'é nemá pagn imprestuu* = si dice quando si dà o si riceve un favore o un dispetto.

Infine, il poeta di origine verzaschese Piero Tamò così scrive nel preambolo a *Povri sciori*, Bellinzona 1966:

<i>Car di mè cari fiöö,</i>	<i>e morii incöö con i büsecch cüsíd,</i>
<i>regordévas políd</i>	<i>pitòst che pèrd l'onór</i>
<i>ch'a l'è mei d'un bel tòcch pan e südoo,</i>	<i>e viv cent'ann con dòss sto tanf da sciór.</i>

### *Come si mangiava il pane*

Molte volte il pane si mangiava da solo, cioè senza companatico, sia per mancanza del companatico stesso, sia perchè quando si ha appetito, un tozzo di pane si gusta assai.

Si mangiava anche con il formaggio, con il salame, spalmando le fette di burro ed eventualmente cospargendole poi di zucchero.

Nel caffè nero si aggiungeva talvolta un pezzetto di burro fresco e si intingeva il pane; altrettanto si faceva con la «rosümada», cioè nell'uovo sbattuto col vino.

Il caffèlatte: in una tazza contenente caffè e latte si tagliano pezzetti di pane della grossezza di un boccone.

Zuppa di pane: friggere il burro con la cipolla tagliata a pezzettini, fino a colore dorato, cospargervi un cucchiaino di farina bianca e lasciare rosolare ancora dolcemente; aggiungere l'acqua calda o il brodo (non bollenti) e sempre rimestando lasciar cuocere (ca. 10 minuti). Salare con sale o dado. Preparare nelle scodelle il pane tagliato a pezzetti (Ev. tostato nel burro o nel forno), aggiungere formaggio grattugiato a volontà, indi versarvi il brodo.

*El malbröd* o zuppa di farina: far tostare nel burro una cucchiainata di farina per polenta, nostrana, e quando è ben rosolata aggiungere acqua, salare e lasciar cuocere durante 10-15 min. Preparare intanto nelle scodelle il pane, anche se raffermo, aggiungere formaggio grattugiato e per terminare, il brodo.

Il pancotto (*el pagncöcc*): si versa abbondante acqua in una pentola (un lavaggio se possibile), si aggiunge il pane tagliato a pezzi, sale o dado e si porta a ebollizione. Dopo circa 1 ora si sbatte bene con il frullino in modo da ridurre il pane in particelle minute. Si cuoce ancora a lungo e si condisce con burro, formaggio ed ev. un uovo incorporato con il frullino.

Patate con il pane (*i pomm dal pagn*): si sbucciano le patate preventivamente cotte con la buccia e si tagliano a fettine. Si fanno arrostitire ba-

dando di schiacciarle bene e si salano. Indi si aggiungono delle fette di pane imbevute nel latte e si ricoprono con fettine di formaggio grasso. Si lascia ancora cuocere coperto per alcuni minuti.

Polenta e pane: si fa rosolare nel burro il pane tagliato a pezzetti e si aggiunge la polenta (rimasta dal giorno precedente) pure tagliata a pezzetti. Si lascia arrostito schiacciando il tutto. Se si desidera si può aggiungere anche formaggio grasso. Si serve con latte o vino.

Pane al vino (*pagn al vign o pagn ciocch*): si mette al fuoco una padella con burro che si lascia fondere lentamente. Si taglia a fette il pane raffermo e si mette in padella a rosolare a calore non troppo forte. Le fette di pane non devono sovrapporsi. Lasciare rosolare dalle due parti, indi cospargere le fette di zucchero. Versare nella padella 2-3 dl di vino e lasciare assorbire cuocendo a calore moderato. Servire caldo.

#### *Dolci a base di pasta di pane*

Forse già anticamente si usava preparare questi «dolciumi» almeno in determinate circostanze: Natale, sagra del villaggio, o semplicemente perchè i bambini erano riusciti con la loro insistenza a convincere la mamma o la nonna.

*I püpp* o *püpitt* sono pani a forma di pupazzi, confezionati con la normale pasta di pane. Occhi, bocca e alcuni bottoni di un'immaginaria giubba sono ottenuti con uvette.

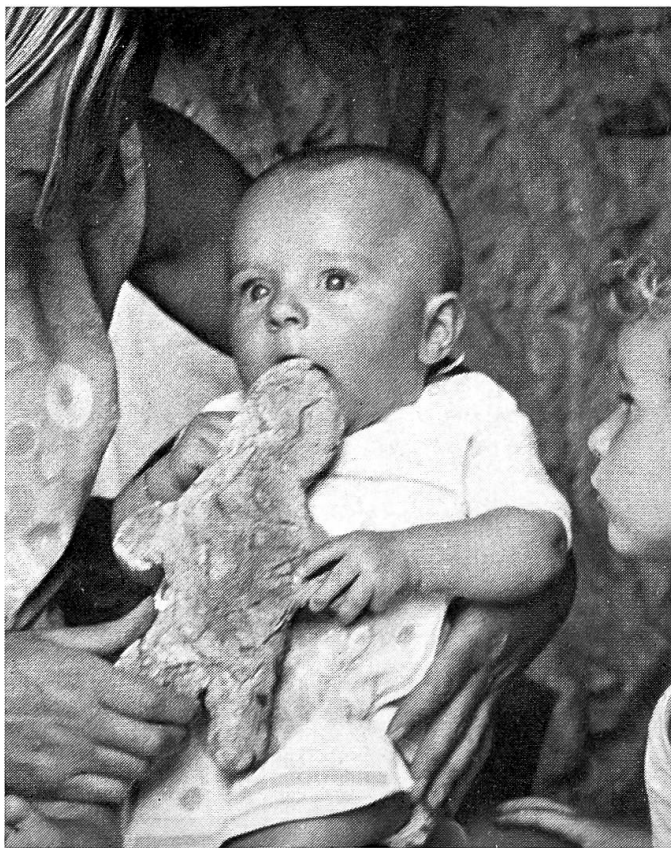


Fig. 10  
Il *püpp*

*El pagn dai üghett*, pane alle uvette, si ottiene aggiungendo circa 200 grammi di uva sultanina alla pasta di pane, per 1 Kg di pasta circa.

*I fùgasciòr* sono specie di focacce cotte in apposite padelle. Alla pasta di pane si aggiunge zucchero e qualche fiocchetto di burro fresco.

*El pagn dolcc* era pane di farina di castagne con aggiunta di uvette. Vecchi verzaschesi si ricordano che si mangiava per Natale ed era assai buono.

*El criscióm*: ghiottoneria per ragazzi fatta impastando l'acqua di cottura delle castagne con farina di segale tostata (v. I. PINANA, *La raccolta delle castagne sul Monte Ceneri*).

### *Usanze di una volta*

Il pane non si doveva mai posare capovolto sulla tavola; il farlo indicava mancanza di rispetto verso la Divina Provvidenza.

Una volta si considerava atta al matrimonio la giovane che sapeva fare il pane in modo autonomo e accudire all'orto secondo l'andamento delle stagioni.

Prima di cominciare un pane vi tracciavano un segno di croce sfiorandolo con il coltello già pronto nella mano.

A Brione c'era l'abitudine di chiamare a raccolta tutti i bambini attorno al forno quando il pane era quasi cotto. La donna che aveva panificato prendeva poi una micca e dopo averci fatto un segno di croce ne dava un pezzo a ognuno. Per bambini la riunione attorno al forno in trepidante attesa era una festa.

Almeno a Sonogno c'era l'usanza di offrire una pagnotta fresca al curato. Quando più famiglie facevano il pane nello stesso giorno il curato si trovava con pane in sovrabbondanza.

### *Il «pane dei morti»*

Nella famiglia colpita da un lutto, magari dopo nottate insonni trascorse a vegliare l'ammalato, si preparava una infornata di pane che veniva distribuito, a fette, durante la veglia funebre o dopo il funerale. Se le possibilità della famiglia lo permettevano, ne veniva distribuito anche 1 libbra o 1 Kg. Se il morto era un bambino, invece del pane si offrivano caramelle millegusti o confetti (*binís*).

In un secondo tempo, almeno dove il panettiere si trovava in comodità, ad es. a Gordola, gli si commissionava il quantitativo necessario, che veniva offerto ai partecipanti al funerale, all'uscita dal cimitero. C'era chi approfittava di questa occasione e faceva intervenire al funerale un numero elevato di familiari, ricevendo così un elevato quantitativo di pane. Questa usanza traeva le sue origini dall'insegnamento della chiesa che le opere di carità sono di sollievo alle anime dei defunti: offrire pane, nei tempi passati, poteva significare senza altro un'opera di carità.

Le origini possono essere assai remote se già nel 1724 un abitante di Corippo accenna a un lascito per pane in questi termini: «... lascia secondo il consueto et usanza del pane che li suoi heredi in termine dun anno li debano fare il suo pasto...» (Disposizioni testamentarie prevedevano pure

la distribuzione di sale in suffragio dell'anima dei defunti, così ad es. nel già citato testamento «si lascia che si distribuisca 1 sacco e mezzo di sale, secondo le sue intenzioni...»).

L'usanza del pane dei morti andò in disuso durante la seconda guerra mondiale.

Sull'argomento si legga la bella pagina di Giuseppe Zoppi: «Panem nostrum» in «Presento il mio Ticino», p. 185.

### *Usanze d'oggi*

In occasione delle feste patronali c'è sempre qualche famiglia che offre il pane casalingo per l'incanto dei doni in favore della chiesa. E' sempre assai apprezzato dagli amanti dei cibi genuini ed il suo prezzo si eleva fino a 40-50 fr.

Anche al Vescovo si offerse il pane nostrano, come pure alle varie personalità giunte in visita in valle.

### *Aneddoti*

1. Un giovanotto di Sonogno, per convincere una ragazza a sposarlo le aveva detto: – *A gh'o one pagneriada de pagn.* – (Ho la paniera colma di pane). Il partito sembrò rassicurante e la ragazza sposò il giovane. Quando giunse nella camera da letto, dove si conservava la paniera, la sposa si avvide che la stessa era vuota. Alle sue rimostranze il marito rispose: – Quando te l'avevo detto, la paniera era piena davvero. – Purtroppo non c'era ormai più nulla da fare ...

2. Un certo Geremia Matasci di Sonogno percorreva sovente la strada Gordola-Sonogno. Si fermava a riposare ad Aquino, ai Moritt, e a lasciar bere l'asino o il mulo alla fontanella tuttora esistente. Anche lui si rificillava con pane formaggio e acqua fresca. I ragazzetti della frazione gli si avvicinavano e Geremia spartiva con loro il pane e il formaggio. Tra questi ragazzi c'era il piccolo Aurelio Bacciarini, il quale, divenuto Vescovo si recò in visita pastorale a Sonogno. Riconobbe il vecchio Geremia, lo salutò e rievocò quegli episodi della sua infanzia. In seguito Geremia diceva: – *O me s'è brasciadee, o me s'è püsciee, om a piansgiü tücc düü.* – (Ci siamo abbracciati, ci siamo baciati, abbiamo pianto tutti e due).

3. Ricopio questo aneddoto dal libro del sac. Gioachino Masciorini su Don Vaghetti, del 1938.

L'autore scrive:

«Il fatto è capitato a me, ancor bambino. Entrai dal negoziante con 5 centesimi in mano e domandai uno di quei panini che avevano il nome di «michette»: a Cugnasco le compravo appunto per 5 cent. – Manca un cent., mio caro bambino, non l'hai? – dice il padrone.

– No, non l'ho, ma a Cugnasco mi danno una michetta per 5 cent. – Ma qui siamo a Lavertezzo, mio caro, e la michetta costa 6 cent. Tu sei figlio del tale? –

– Sì. – Il buon uomo si fa pensieroso come davanti a una grave questione di legge. Vedo che di tanto in tanto crolla il capo: stava scartando i vari progetti che gli balenavano alla mente. Forse pensava:

– Perderci un centesimo? No. Aprire un conto al padre colla cifra di un centesimo? No. Rimandare il bambino? No. –

Dopo lungo riflettere vedo che dà mano ad un coltello, segna con la lama la metà della michetta, traccia il terzo della metà, corrispondente ad un sesto dell'intero, spicca un bell'orlo con un taglio, e mi consegna il resto così assassinato. Io mi sentivo fremere ed uscito sulla via, mi fermai a contemplare lo strazio del mio avere, mentre il negoziante componeva le labbra alla compiacenza dell'uomo giusto fino alla perfezione».

4. Una donna di Mergoscia che stava impastando il pane, un giorno usò un pezzo di pasta per pulire il suo bambino. Da quel giorno il suo pane non lievì più, perchè il pane non doveva essere sprecato, ma servire unicamente al sostentamento.

### *Qualche riflessione*

Mediante l'osservanza di semplici e spontanee regole di comportamento, «fare il pane» favoriva i contatti umani e il colloquio nel villaggio: si pensi al *pìoo*, allo scambio vicendevole del lievito.

Anche all'interno della famiglia era un'occasione per aiutarsi reciprocamente e tramandare le esperienze.

I figli erano partecipi di tutti i lavori familiari, avevano seguito il divenire del pane, sapevano quanto avevano faticato prima di poterlo portare in tavola. Ancora oggi i vecchi considerarebbero una grave mancanza gettar via il pane, fosse pur secco o rafferma. Per ben quattro volte si è fatto il segno di croce: prima di seminare, quando si mette il lievito, prima di infornare e prima di tagliare. Da ciò si può dedurre quanto fosse ritenuto prezioso questo alimento.

Per comprendere cosa potesse significare «avere il pane» per le nostre generazioni passate, possiamo forse riferirci a situazioni a noi più vicine nel tempo. Quando non si ha il pane, il pane normale, non si è uomini, si vive in condizioni di inferiorità, non umane (si vedano le pagine di Silone in «Fontamara», di Primo Levi in «Se questo è un uomo» e di Aleksandr Solzenicyn in «Arcipelago Gulag».

Nel vedere l'anziana donna di Sonogno lavorare con gesti misurati, con quella semplicità che deriva da lunga esperienza, si prova il senso del tempo, quell'intima unione con chi ci ha preceduti. Bisogna provare a fare il pane per capire cosa è essenziale, qual è il senso della vita<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Il museo di Val Verzasca ha organizzato nell'autunno 1978 un corso per l'apprendimento della panificazione casalinga. E' interessante notare quanto interesse ci sia stato, da parte di uomini e donne di ogni categoria. Se da parte di alcuni le motivazioni sono state di tipo «romantico», cioè dell'adagiarsi alla moda del tradizionale, per altri sono state di tipo più profondo. La richiesta della ricetta, giunta da più parti, mi induce a riportarla qui.

### *Ricetta per fare il pane nel forno elettrico casalingo*

E' una ricetta base, che può essere variata secondo i gusti e l'esperienza, modificando i tipi di farina, aggiungendo burro, latte, olio, uvette, ecc.

#### *Ingredienti:*

Kg 1 farina (bianca, semibianca, paesana o miscuglio)  
1 cucchiaino di sale  
½ litro d'acqua tiepida  
lievito di birra o lievito secco in polvere

#### *Preparazione:*

Si scioglie il lievito in acqua tiepida e vi si aggiunge farina, fino che raggiunge la consistenza di una pappa. Si lascia lievitare per 2 ore, in un ambiente piuttosto caldo e ricoperto da un panno.

Quindi si raggiunge altra farina, il sale, l'acqua in modo da ottenere una pasta omogenea. Si lavora su una tavola a lungo. La tavola deve essere abbondantemente infarinata. Dopo aver ben impastato, dare alla pasta una forma tonda e riporla sulla placca del forno. Lasciare lievitare ancora circa 1 ora, sempre coperto e al caldo. Si può suddividere la pasta in più di una pagnotta e anche in panini. Ricordarsi di calcolare l'aumento di volume dovuto alla lievitazione!

Spalmare con olio prima di mettere in forno e tagliare a forma di croce, ev. con le forbici, la parte superiore della pagnotta.

Nel frattempo si pre-riscalda il forno alla temperatura massima (300°) durante 15 minuti e si mantiene il calore al massimo possibile ancora per circa un quarto d'ora, dopo che il pane è in forno. Tempo di cottura circa 50-60 minuti. Il pane è cotto quando battendolo con le nocche delle dita dà il caratteristico suono di vuoto.

#### *Bibliografia*

BIANCONI G., Ticino rurale, Lugano 1971  
BIANCONI G., Val Verzasca, Locarno 1977  
Calendario agricolo, 1895  
CHEDA G., L'emigrazione ticinese in Australia, Locarno 1976  
FRANCINI S., La Svizzera italiana, Lugano 1837  
GSCHWEND M., Das Val Verzasca, Aarau 1946  
LAVIZZARI L., Escursioni nel Canton Ticino, Lugano 1865  
LUBAN-PLOZZA B., Per una alimentazione sana, Berna 1973  
MACERATI E., Casa nostra, 1946  
MONDADA G., Corippo, Berna 1976  
SCATTINI C., Il Piano di Magadino, ESG  
ZOPPI G., Presento il mio Ticino, Bellinzona 1975

Si ringraziano per la collaborazione i numerosi amici verzaschesi, in particolare le signore Elena Perozzi, Fiorenza Pinana, Ernesta Martella.