

## Origini del pane: dall'antico Egitto a Roma

Il pane fu il nutrimento base per gli Egizi, gli Etruschi e anche per i Romani, come testimoniano gli scavi archeologici e le antiche iscrizioni rinvenute ai giorni nostri. La farina usata era varia: si usava l'orzo, o il miglio, il farro e il grano e, dopo la scoperta dell'America, quella ricavata da mais e patate.

Gli antichi **Egizi** hanno lasciato tracce molto evidenti: nelle tombe sono state rinvenute, sottoforma di affreschi, statuette e scritti, numerose rappresentazioni delle tecniche seguite per la panificazione, a cominciare dalla pulitura dei cereali, che venivano setacciati e pestati in appositi mortai. La farina così ottenuta era impastata a mano con acqua su lastra di pietra, oppure con i piedi in grandi giare. Il territorio, reso fertile dalla presenza del fiume Nilo, ben si prestava alla coltivazione dei cereali.

Inoltre gli antichi Egizi conoscevano l'uso del lievito: secondo lo storico greco Erodoto era presente in ogni casa egizia la pasta inacidita, ovvero lievitata, custodita come cosa sacra, per le sue capacità, quasi soprannaturali, di rendere il pane in cottura soffice e fragrante.

Per gli **etruschi** il nutrimento base, specialmente delle popolazioni rurali, era il farro o *spelta*, che coltivavano e trasformavano in farina o semolino grosso con i quali realizzavano una focaccia, senza sale (una sorta di pane sottile) e polente.

Coltivavano anche l'orzo comune e l'orzo bianco, il panico o miglio, graminacea originaria dell'India ma già in territorio italico in epoca preistorica, con cui pure si preparavano pane senza sale, focacce e polente, con latte e formaggio di capra, ma anche zuppe, misti a legumi, la cui coltivazione pare avessero appreso dai Greci.

Gli Etruschi conoscevano inoltre la sfoglia come testimoniano la presenza di spianatoia, matterello e sacchetto di farina nelle immagini pittoriche raffigurate in alcune tombe.

In particolare questa strumentazione veniva utilizzata per preparare torte rustiche come la *scriblita*, realizzata con una sfoglia esterna e strati di sfoglia sottile alternata a ricotta.

Con la sfoglia sottile si faceva anche una sorta di lasagne che, una volta seccata e spezzata, si utilizzava come pasta secca.

Gli Ebrei sin dal IV secolo a.C. mangiavano pane azzimo (cioè non lievitato), "Matzah", in occasione della rievocazione dell'esodo dall'Egitto: l'uso del pane non lievitato simboleggiava il viaggio a motivo della rapidità della preparazione, che non richiedeva appunto l'attesa dei tempi necessari per la lievitazione, e l'ottima capacità di conservazione di questo tipo di pane.

Gli antichi Greci importavano il frumento, da loro coltivato con poco successo a causa delle condizioni climatiche e del terreno poco favorevoli. Ciò nonostante divennero ben presto esperti nel preparare pane e focacce impastando la farina (originariamente di orzo) con acqua, ma anche con vino e miele.

I Romani fin dal II secolo a. C. cuocevano il loro pane in casa, sotto la brace o in forni. Impastavano direttamente acqua e farina senza l'utilizzo del lievito che non era ancora entrato nelle loro abitudini. Plinio, scrittore romano che per le sue capacità di descrivere la realtà dell'epoca può essere paragonato ad un moderno giornalista, descrive diverse tipologie di pane:

- Il "*Panis streptipcius*" era composto da un impasto leggero di farina, acqua, latte, olio, strutto e pepe, e veniva cotto rapidamente a sfoglie sottili, forse definibile come un antenato dell'odierna pizza.
- L'*artologalum* era una sfoglia di pane che serviva da antipasto.
- Il *panis adipatus* era condito con pezzi di lardo e pancetta.
- Il *panis testicius*, l'antenato della piadina, era preparato e consumato dai legionari nei loro accampamenti. I cereali al tempo venivano macinati in mulini le cui macine erano azionate dalla forza dell'acqua, da animali da soma o braccia umane.

