MUSEO ETNOGRAFICO
DELL'ALTA BRIANZA

Museo

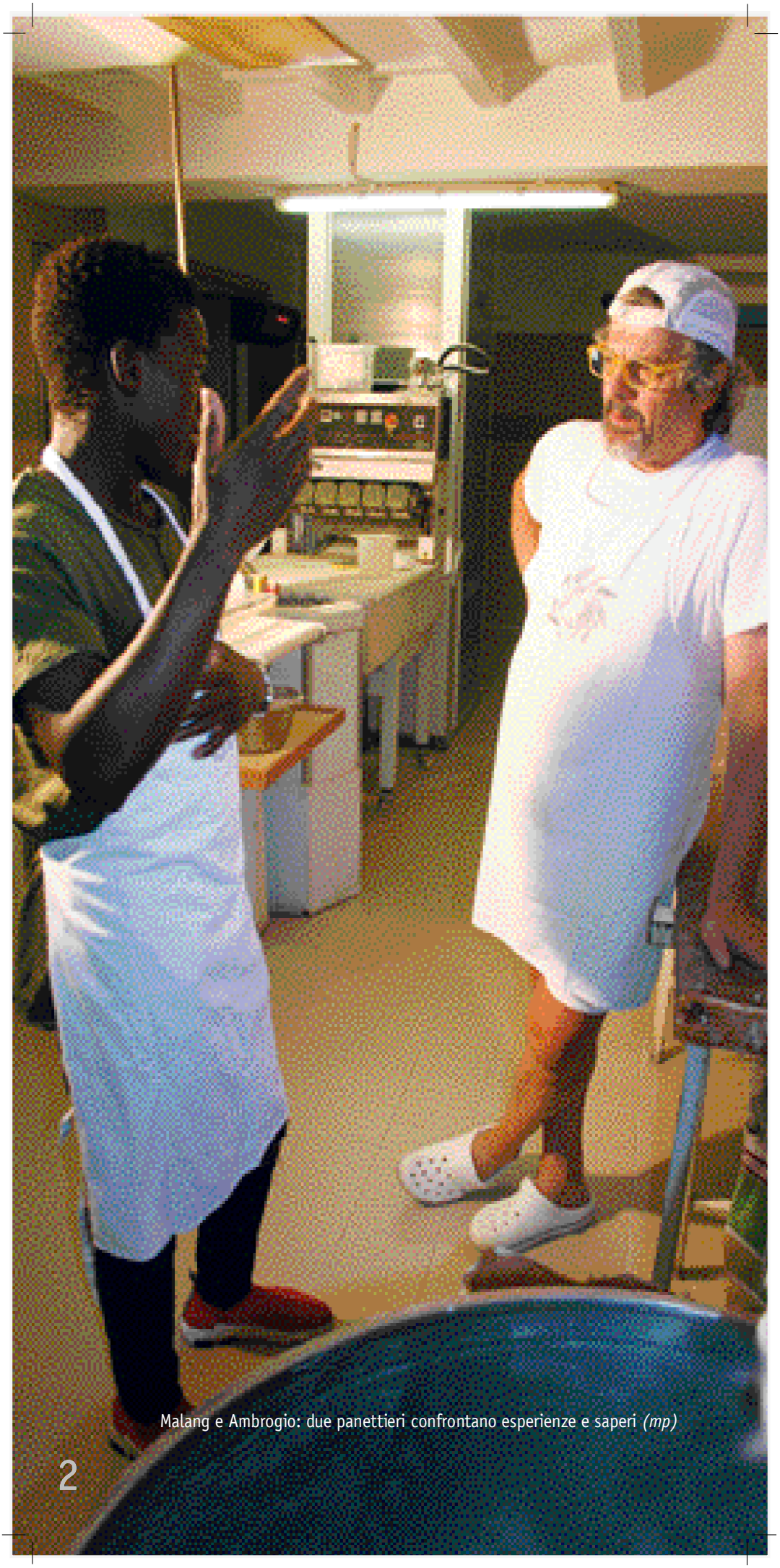
RegioneLombardia

PARCO
MONTE BARRO

a cura di **Antonio Bossi** e **Massimo Pirovano**

Papaveri e Pane

Storia ed evoluzione di un alimento unico



Malang e Ambrogio: due panettieri confrontano esperienze e saperi *(mp)*

Introduzione

Il pane è un prodotto nel quale si uniscono conoscenze e pratiche sperimentali: quelle che riguardano le varietà botaniche e le loro caratteristiche, le tecniche di selezione dei semi, i metodi di coltivazione connessi con la fertilità della terra, le diverse possibilità di utilizzo e di consumo dei cereali e delle farine, lavorate e cotte in vari modi. Il pane è dunque un alimento che appare strettamente connesso agli elementi fondamentali della natura come la terra, l'aria, l'acqua e il fuoco.

La conoscenza delle modalità di coltivazione, di raccolta e trasformazione del prodotto, così come la capacità di sfruttare con l'aggiunta di acqua e di sostanze lievitanti le proprietà degli impasti ottenuti derivano certamente da tradizioni antiche: sulle attività di manipolazione e di trasformazione di frutti e piante si sono innestati, nel tempo e attraverso i contatti tra le culture anche lontane tra loro, nuovi apporti di esperienze, di informazioni e di gesti, molti dei quali ancora alla base del nostro vivere quotidiano. Si pensi al fatto che il frumento è giunto in Europa dal vicino Oriente, mentre il mais è entrato nella nostra dieta provenendo dalle Americhe e che il riso è arrivato a noi dall'Asia.

La produzione e il consumo del pane, pur facendo parte delle abitudini tradizionali e quotidiane di diverse culture – o forse proprio per il fatto di essere percepiti come qualcosa di 'normale' e di banale -, risultano indagati in una prospettiva storica ed etnografica in modo e in misura diseguale, a seconda dei territori. Si potrebbero studiare ulteriormente l'evoluzione dei paesaggi agrari, determinati anche dalla lotta alle piante infestanti, le modalità e l'impatto del lavoro umano connesso alle trasformazioni dell'economia e della società, la situazione dell'ambiente che lega il passato dell'uomo al suo futuro sul Pianeta.

Il progetto ***Papaveri e Pane*** *vuole offrire un'occasione per riflettere su alcuni di questi temi, cercando di fare conoscere esperienze, pratiche, storie e tradizioni presenti nel nostro territorio, a partire da un cibo che nelle diverse epoche e in molte culture non è stato solo un alimento fondamentale ma ha avuto e continua ad avere una grande importanza come tramite di relazioni sociali e di valori simbolici.*

IL CIBO DI TUTTI.
ETNOGRAFIE DEL PANE IN LOMBARDIA
di Massimo Pirovano

Pani al museo

Fabiana Cola
e Ilde Bonetti Testorelli
nel Museo Vallivo *(mp)*

Fare etnografia significa descrivere la cultura di un gruppo umano attraverso le conoscenze che possiede, oltre alle abilità tecniche, le convinzioni, le relazioni sociali che instaura. Tale descrizione è resa possibile dall'incontro degli studiosi con i portatori di quella cultura, ascoltati e osservati nella loro vita quotidiana. L'antropologia, poi, consiste nel tentativo di studiare con uno sguardo più ampio i costumi degli uomini, per ciò che le culture differenti nel tempo e nello spazio possono mostrare di simile e di diverso, utilizzando le ricerche e le interpretazioni di studiosi che hanno lavorato in vari contesti.
A partire da queste premesse, il Museo Etnografico dell'Alta Brianza ha dedicato un documentario alle culture del pane presenti in Lombardia, servendosi delle parole e dei gesti di diverse persone che hanno raccontato le loro storie. Gli autori del film hanno frequentato, intervistato e filmato panificatori di tradizione familiare attivi in Brianza, donne e uomini arrivati in Italia con usanze e ricordi di Paesi più o meno lontani, studiosi che, nei musei, illustrano i risultati delle ricerche condotte sui cereali e sui loro prodotti.
Il documentario mostra la preparazione di diversi pani, fatti con farine di vari cereali e acqua, ma spesso anche con sostanze lievitanti. Considerando questi ingredienti basilari, si può parlare di un cibo che si ritrova in molte epoche e presso molti popoli, un *cibo di tutti*.

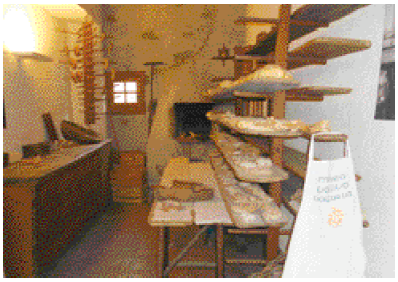
Quest'ultima prospettiva è quella che emerge nel Museo Lombardo di Storia dell'Agricoltura (MULSA) e nel Museo del Pane di Sant'Angelo Lodigiano, creato in memoria di Nazareno Strampelli (1866-1942), artefice delle innovazioni genetiche per migliorare la produttività dei cereali. Le sue ricerche permisero di selezionare piante ridotte in altezza, e quindi meno esposte alla forza del vento, e più ricche di semi, tanto che si arrivò a decuplicare il ricavato in grani per ogni ettaro di terra coltivato. Le sale del museo testimoniano l'importanza dei cereali per l'alimentazione umana e illustrano il ciclo del frumento:

La vetrina dedicata al grano tenero
nel Museo del Pane *(mp)*

Pani dal mondo nel Museo del Pane *(mp)*

dalla preparazione del letto di semina, che in Italia avviene fra settembre e ottobre a seconda delle zone, fino alla molitura con la produzione delle farine, passando per l'aratura, l'erpicatura, la mietitura e la trebbiatura, documentate anche in video. Uno spazio presenta circa 500 pezzi di pani provenienti dalle diverse regioni italiane e da molti paesi del mondo, raccolti negli anni '30 del Novecento da Strampelli. La sala conclusiva del percorso museale, introdotta da una documentazione sul pane nell'antica Roma, espone prodotti, manuali tecnici, strumenti e macchine che hanno segnato l'evoluzione dei panifici fino agli anni '60 del Novecento. Va notato che in questo museo le tematiche proposte sono illustrate secondo una dimensione globale, dal punto di vista storico e geografico.

Un altro museo interessante è quello di Valfurva, dedicato alla vita sociale di un territorio circoscritto, benché legato, attraverso una storia di emigrazione, ad altri contesti. Il museo è nato negli anni '70 del Novecento per iniziativa di Mario Testorelli (1926-2002), maestro elementare, che voleva salvaguardare la memoria delle attività tradizionali della valle attraverso la raccolta di strumenti di lavoro, macchinari, oggetti d'uso quotidiano o festivo. Il museo racconta che il pane consumato nella valle fino agli anni '60 del secolo scorso era quasi esclusivamente pane di segale, seminata in autunno per essere raccolta tra luglio e agosto. Il pane di frumento, cereale non coltivato in valle, era consumato solo nelle occasioni festive o era dato ai malati. Per selezionare i chicchi di grano dalle impurità si usava un vaglio intrecciato oppure un ventilabro, posseduto collettivamente da diverse famiglie spesso imparentate. Prima di portare al mulino il cereale per la macinazione, si toglievano i chicchi di segale cornuta (*la mana*), tossica e destinata per le sue proprietà alle farmacie. Nel museo è anche ricostruito uno dei numerosi mulini ad acqua della Valfurva. La cottura del pane di segale avveniva due o tre volte l'anno in ambiente domestico e si prolungava per diversi giorni in modo da sfruttare il calore del forno ed evitare il consumo eccessivo di legna. I pani avevano principalmente la forma di ciambella e questo permetteva di tenerli sospesi su rastrelliere o fili, inaccessibili ai topi. Si cuocevano anche pani con forme antropomorfe, zoomorfe, o ispirate a elementi naturali o artificiali.


La sezione dedicata al pane nel Museo Vallivo di Valfurva *(mp)*

Pani di famiglia

Le storie delle famiglie Cattaneo, Ronchetti e Riva, presentano evidenti somiglianze nella passione per il lavoro e nell'organizzazione molto impegnativa delle attività, accanto a notevoli differenze legate all'età dei protagonisti e alla loro formazione, comunque basata sull'apprendistato pratico. Si nota una dialettica tra le abilità manuali e sensoriali richieste dall'arte bianca e l'impatto, positivo, di conoscenze scientifiche più raffinate e di strumentazioni tecniche via via più complesse ed efficaci. Il lavoro del panificatore appare condizionato dal mercato e dall'evoluzione del gusto della clientela, che viene pure indirizzato dal fornaio con proposte gastronomiche innovative, partendo dagli elementi base di farina, lievito e acqua, per arrivare ad una notevole varietà di prodotti, salati o dolci. Nell'organizzazione del lavoro, dalla produzione alla vendita al minuto, si nota il ruolo quasi esclusivo degli uomini nelle attività del forno, mentre le donne, presenti prima dell'alba, si occupano del rapporto con i clienti per tutta la giornata.

Pani di vario genere e pizzette nel panificio Riva di Sala al Barro *(mp)*

Mauro e Luigi Cattaneo nel loro panificio di Sirone *(mp)*

Luigi Cattaneo, nato nel 1946, racconta che ha cominciato a lavorare a 14 anni nello stesso prestino di Sirone dei suoi antenati, con il nonno Luigi, che nel 1914 aveva rilevato il forno e il negozio, e con il padre Salvatore. In 60 anni i cambiamenti della strumentazione sono stati molti e hanno riguardato i forni come l'uso delle impastatrici, delle spezzatrici, delle formatrici. Un ruolo fondamentale ha assunto la cella che ferma la lievitazione, che permette di ridurre di qualche ora il lavoro notturno. Da alcuni anni, è il figlio Mauro, coadiuvato da Luigi, a occuparsi della panificazione, accanto alla mamma e alla sorella che si occupano della commercializzazione.

Luigi ricorda che, per la sua attività, "i primi tempi si stampavano i pani a mano, mentre adesso è tutto più semplice, anche se bisogna sempre lavorare di notte per avere il pane fresco al mattino." Una produzione particolare, tradizionale di Sirone, è quella dei *cavigión*, dolci preparati in occasione di una festa di mezza Quaresima, studiata da Rosalba Negri.

Ambrogio Ronchetti, nato nel 1953, fa parte di una famiglia di panificatori, attivi almeno dal 1845, quando a Galbiate esisteva un panificio Rossi, presso cui un loro antenato era

dipendente, poi subentrato al titolare. Ambrogio, responsabile del forno, dopo avere abbandonato gli studi, ha cominciato a lavorare col padre e oggi parla di un lavoro che, da oltre 40 anni, gli dà molta soddisfazione. Ha inoltre potuto frequentare, con altri colleghi e amici del settore, dei corsi settimanali di aggiornamento professionale a Como, che sono serviti a completarne la preparazione, "anche se - sostiene - non si è mai finito di imparare."

Enrico e Ambrogio Ronchetti panificatori a Galbiate *(mp)*

Pietro Riva prepara le rosette che saranno infornate *(mp)*

Pietro Riva, nato nel 1964, racconta di avere cominciato giovanissimo a lavorare dallo zio Angelo nel suo panificio a Lecco, dove, alla fine della terza media, la panificazione è diventata per Pietro un lavoro vero e proprio. Crescendo, però, ha sperimentato il lavoro in fabbrica per vivere una vita simile negli orari a quella degli amici; ma non era il suo mondo. Il lavoro del panettiere, infatti, era ed è molto più vario, con i suoi ritmi incalzanti dovuti alla necessità di coordinare diverse operazioni per le varie produzioni che si svolgono in una giornata. "E poi vedevi un risultato, e c'è anche il contatto con la gente." Pietro ritiene molto importante l'esperienza fatta per "le stagioni" nelle località turistiche - in particolare a Forte dei Marmi e a Courmayeur - per imparare quello che si faceva in altre regioni, confrontandosi con chi aveva frequentato un corso professionale e con il manuale tecnico di Giovanni Battista Quaglia "di cui all'inizio capivo poco, ma da cui ho imparato molto". Poi è venuto l'acquisto del forno a Sala al Barro e l'attività in proprio che si svolge da 30 anni con l'aiuto del fratello Antonio, impegnato nella panificazione e nella gestione commerciale e amministrativa dell'azienda.

Pani migranti

Fare ricerca sui pani in Lombardia significa, oggi, incontrare anche donne e uomini arrivati in Italia da altri Paesi, che ci parlano di pani quotidiani e di pani festivi. Tutti i pani hanno come base un impasto di farina di grano e acqua a cui si aggiungono altri ingredienti che determinano

Manifestazione "I Pani del Mediterraneo" Lecco, 2019 *(mp)*

notevoli differenze di gusto. Le persone a cui qui si fa riferimento collaborano con *I Pani del Mediterraneo*, una manifestazione gastronomica e culturale che si svolge a Lecco dal 2009, per iniziativa del Distretto Culturale del Barro.
Ghita El Alaoui, originaria di Fes in Marocco, vive in Italia dal 1998. Ha cucinato, per il documentario del MEAB, tre pani che le donne marocchine preparano la mattina in famiglia. Il *khobez*, che è il nome generico del "pane" in arabo, è un prodotto lievitato che si consuma nei pasti principali, dopo essere stato cotto al forno, in casa o presso un fornaio del quartiere. Anche l'*harcha* viene impastato con farina di semola di grano duro, sale, olio extravergine di oliva, ma senza lievito, per essere cucinato in padella per 10/12 minuti. Si consuma a colazione o per una merenda, con olio di oliva extravergine o olive nere. Il *batbout* viene realizzato impastando una metà di farina di grano tenero con una metà di semola di grano duro, con sale e lievito, per poi essere cotto in padella.

Sadio prepara le baguette nel panificio in cui lavora a Oggiono *(mp)*

Sadio Balde in Guinea Conakry faceva il panettiere con un fratello che aveva il forno; da lui ha imparato il lavoro fin da piccolo e, diventato esperto, a volte lo sostituiva. Racconta che nel suo paese si fanno pani, con un solo tipo di impasto, fatto di farina, lievito, sale e acqua con cui si cuoce la *baguette*, lunga o corta. Ad eccezione che nella capitale, il lavoro dei panettieri è fatto a mano, senza macchinari elettrici e con forni a legna. Nel periodo delle riprese, Sadio lavorava in un panificio di Oggiono e ha scoperto farine sconosciute nel suo Paese, come quelle di grano duro, di segale e di vari cereali.

Imran Ullah cuoce il chapati in casa a Olginate *(mp)*

Il *chapati* è il pane fatto in casa da Imran Ullah, originario di Gujrat. Saldatore in Pakistan, da quando è in Italia lavora nella cucina di un ristorante gestito da cittadini cinesi. Il *chapati* si prepara in una bacinella versando farina con un po' di sale cui si aggiunge, un po' per volta, dell'acqua lavorando l'impasto in modo che non sia troppo molle. Si ricavano poi delle pagnotte tonde della misura di un pugno che si stendono con il mattarello. Questa specie di piadine, cotte sul fuoco in una padella piatta di ferro, unta di olio di oliva, possono essere consumate da sole, arrotolate con companatico all'interno o con una farcitura che cuoce tra due di questi dischi di pane.
Shado Kalil Kemal, nata ad Addis Abeba, che con orgoglio afferma "Lecco è la mia casa", ha preparato un "grande pane",

in amarico *difo dabo*, che in Etiopia si cuoce per le grandi feste e si porta con uno scopo augurale ai parenti riuniti ("si fa benedizione e tutti insieme lo mangiano"). L'impasto si prepara in una bacinella dove si mette del lievito, un po' di zucchero e un po' di sale, mischiandoli e aggiungendo poi dell'acqua a temperatura ambiente. La quantità della farina varia a seconda della grandezza del pane. L'impasto si ammorbidisce con succo di arancia o di papaia. Si aggiungono poi all'impasto dei semi di *tqrasmut*, che danno un sapore "buono e forte" al pane. La cottura, dopo due fasi di lievitazione si fa in forno, anche domestico.

Shado impasta il suo *difo dabo* alla Casa sul Pozzo di Lecco *(mp)*

Malang prepara i suoi pani nel forno Ronchetti a Galbiate *(mp)*

Malang Gassam, senegalese, panettiere in Africa per passione e per necessità, è fuggito dalla famiglia che lo avrebbe voluto fabbro, come il padre. Un viaggio drammatico di un anno lo ha portato in Italia, dove ha trovato un altro lavoro. Per questa ricerca sui pani si è confrontato con Ambrogio Ronchetti, nel suo panificio di Galbiate, e qui ha preparato i tipi di pane che faceva in Senegal, a partire da una tradizione evidentemente francese: il *demi*, il *petit pain*, il *chilo* più lievitato rispetto alla *baguette*, il più diffuso nei paesi francofoni subsahariani.

Dejana Dimova, originaria della Macedonia, ma cresciuta in Italia, e Rafet Altintas che viene dalla Turchia, hanno parlato, rispettivamente, di due pani che conoscono come consumatori: la *pogacia* macedone, un dolce propiziatorio che si dona alla puerpera perché sia mangiato da tutti i parenti e il *simit* turco, ciambelle al sesamo consumate in vari momenti della giornata e abbinate a cibi dolci o salati.

NEI CAMPI DI GRANO
LA STORIA DELLA BIODIVERSITÀ
di Antonio Bossi

Il colore dorato dei campi di grano è spesso associato nella memoria collettiva alle macchie di colore rosso e azzurro di papaveri e di fiordalisi che, un tempo, insieme a molte altre piante selvatiche rallegravano e "infestavano" le coltivazioni di cereali (coltivati anche per produrre le farine per il pane), tanto diffuse nella nostra regione.

Le piante di cui stiamo parlando hanno origini antiche e sono ormai a tutti gli effetti piante spontanee, sebbene non siano rigorosamente autoctone. Queste specie, già comuni in Europa prima della scoperta dell'America, hanno seguito passo passo l'evoluzione dell'uomo (da cui il nome complessivo di archeofite) e sono testimoni di una storia tutta particolare.
Agli albori della nostra civiltà la scoperta e la diffusione dell'agricoltura nella cosiddetta Mezzaluna Fertile, in Mesopotamia, tra il Tigri e l'Eufrate, e la successiva diffusione della coltivazione del grano in tutto il mondo antico hanno favorito l'evoluzione di specie vegetali adattate alle condizioni e ai ritmi propri delle pratiche agricole tradizionali. I primi contadini trovavano infatti che, accanto alle specie d'interesse alimentare che essi stessi piantavano e curavano, i loro campi abbondavano di altre piante non seminate: una sorta di imprevisto, anche perché decisamente indesiderate dal punto di vista economico e alimentare. Queste erbe vegetavano non solo ai bordi dei poderi o lungo le strade di campagna, ma si mescolavano al grano e ai cereali nei campi. Per queste piante la possibilità di utilizzare quale habitat specifico le coltivazioni era fonte di innumerevoli vantaggi: le coltivazioni erano irrigate, concimate e accudite regolarmente, e nei coltivi non si doveva fronteggiare la dura competizione con molte altre specie che vivevano, ad esempio, nei prati. E se si trovava il modo di compiere il ciclo vitale tra la semina e la mietitura il gioco era fatto!
Non solo! Queste piante avevano viaggiato moltissimo, a causa dell'uomo. I loro semi, mischiati alle cariossidi del frumento o intrappolati nel fango che incrostava le calzature o le ruote dei carri, venivano inconsapevolmente trasportati dall'uomo nel corso delle sue frequenti migrazioni alla costante ricerca di nuove terre fertili. In questo modo con i loro colori, quelle

che oggi chiamiamo archeofite divennero una costante dei paesaggi rurali asiatici dapprima e, nel tempo anche europei e italiani, tanto da essere immortalate dai pittori e usate come immagini e metafore liete nella letteratura e nella poesia.

I fiori dei campi

Nelle rappresentazioni pittoriche e nella letteratura ricorrono soprattutto due colori, il blu dei fiordalisi e il rosso dei papaveri, che spiccano nel giallo dorato del grano.

Il fiordaliso (*Centaurea cyanus*) è una pianta dallo stelo sottile, con fiori composti, di colore azzurro-blu intenso, e foglie molto sottili ricoperte di una lanugine che le fa sembrare grigio-azzurre. Oggi è forse la più emblematica e rara tra le antiche infestanti dei campi.

Più diffuso è invece il papavero comune (*Papaver rhoeas*), dai fiori appariscenti formati da 4 petali di colore rosso vivo spesso caratterizzati da una macchia nera alla base. I fiori effimeri (durano un giorno o poco più) lasciano presto il posto ai frutti, formati da capsule tondeggianti con un caratteristico coperchio a disco sotto al quale si aprono numerose finestrelle per il rilascio dei semi.

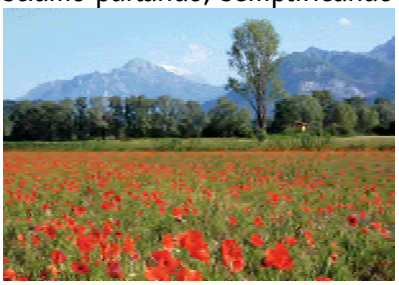
Le antiche infestanti del grano sono tuttavia molto più numerose. La camomilla comune (*Matricaria chamomilla*), la pianta con cui si produce la ben nota tisana calmante, era facilmente osservabile nei campi. Il principio attivo si trova nelle infiorescenze simili a margherite, con il disco centrale sferico di colore giallo brillante e i raggi ligulati bianchi (sono quelli che vengono comunemente considerati petali). Molto simile è la profumatissima camomilla dei tintori (*Anthemis tinctoria*) che si distingue dalla precedente per i raggi ligulati gialli come il disco centrale, e utilizzata in passato per preparare una tintura naturale gialla per i tessuti.

Altre piante hanno poi nomi legati probabilmente alle credenze popolari o alla loro semplice bellezza, come lo specchio di Venere (*Legousia speculum-veneris*), la damigella campestre (Nigella arvensis), la stregona annuale (*Stachys annua*). Altre ancora, a parte la già citata camomilla, sono vere e proprie piante officinali, usate da sempre per curare, più o meno efficacemente, disturbi e malattie. È questo il caso, ad esempio, del cardo mariano (*Silybum marianum*) e della veronica medicinale o tè svizzero (*Veronica officinalis*). Per i bei fiori celesti le piante del genere Veronica sono conosciute anche con il nome di Occhi della Madonna.

Le *malerbe*

Oltre agli aspetti storici ed artistici fin qui considerati ce n'è un altro meno positivo, tanto da aver portato alla creazione

del nome *malerbe* per le piante di cui ci stiamo occupando. L'efficienza di queste piante nell'utilizzo a proprio vantaggio delle coltivazioni raggiunse infatti ben presto livelli tali da obbligare spesso gli agricoltori a fatiche ulteriori, e la lotta alle piante che infestavano le colture, fu uno degli aspetti più significativi dell'evoluzione dell'agricoltura moderna. Molti successi ottenuti in termini di risparmio di risorse ed energie nelle campagne attuali sono connessi proprio a questa lotta, che l'uomo ha avuto la possibilità di vincere soprattutto con la comparsa dei diserbanti. Queste sostanze chimiche contengono principi tossici specifici per le piante e, talora, per determinate categorie di piante.
Per comprendere quanto sia più semplice utilizzare un diserbante rispetto al ricorso a mezzi più antichi e tradizionali, immaginate quanto sia diverso irrorare un campo con una cisterna, oppure curvare la schiena su di esso per giorni e giorni in modo da strappare a mano ogni singolo filo di erba indesiderato!
Sappiamo però che non esistono soluzioni perfette e che nessuna scelta è totalmente libera da aspetti negativi: la modernizzazione dell'agricoltura, oltre ai benefici portati, ha cancellato quasi totalmente dai nostri paesaggi agricoli i fiordalisi e le altre piante di cui stiamo parlando, semplificando e banalizzando le nostre campagne sotto il profilo estetico e paesaggistico, minando la sopravvivenza di piante che, come detto, oltre ad essere intimamente connesse all'esistenza dell'uomo, sono una ricchezza per la biodiversità.



Campo con paveri *(gc)*

Una riscoperta

La riscoperta delle archeofite presenta oggi un certo interesse non solo dal punto di vista paesaggistico, sociale e culturale, ma anche da quello puramente scientifico. Innanzitutto, le archeofite sono parte di un patrimonio floristico ormai consolidato e, soprattutto nelle aree di pianura dove forte è la presenza dell'uomo, costituiscono un elemento chiave per l'incremento della biodiversità locale. A causa della loro diminuzione, in molte regioni non solo italiane, queste piante hanno assunto lo *status* di specie minacciate di estinzione e vengono quindi sottoposte a rigorosa protezione. In secondo luogo, lo studio delle caratteristiche di queste specie ed in particolare della facilità con cui si diffusero in tutto il continente europeo, può aiutare a comprendere i meccanismi di dispersione delle piante e in particolare di quelle esotiche, che spesso invadono i nostri territori, naturalizzandosi e mettendo in pericolo la nostra flora e in alcuni casi la nostra salute (basti citare il caso della nordamericana *Ambrosia*). Tra queste caratteristiche si ricordano ad esempio:

- i cicli annuali sincronizzati con quello delle colture, in modo da disperdere i semi prima della mietitura;
- la produzione di molti semi per garantire una maggiore probabilità di sopravvivenza;
- la capacità di adattarsi facilmente alle più svariate condizioni ambientali.

Le archeofite nella tradizione popolare

Il fiordaliso e il papavero sono tra i fiori maggiormente citati nelle storie e nelle leggende, a partire addirittura dalla mitologia greca dove Demetra, dea delle messi e dei raccolti, disperata dopo la perdita della figlia, riuscì a trovare conforto solo bevendo infusi di papavero, fiore simbolo della consolazione. Per quanto riguarda il fiordaliso, il cui nome scientifico, come detto, è *Centaurea cyanus*, un'antica leggenda vuole che la dea Flora, innamorata di Cyanus e avendolo trovato morto in un campo pieno di fiordalisi, abbia voluto che i fiori prendessero il nome del suo amato. Il nome *Centaurea*, a sua volta, deriva dal centauro Chirone che, ferito ad un piede da una freccia avvelenata, sarebbe stato attirato tra le braccia di una Ninfa, e da lei trasformato in fiordaliso.

È facile associare l'achillea o millefoglie (*Achillea millefolium*) alla mitologia greca: l'eroe greco Achille avrebbe infatti usato questa pianta per curarsi le ferite secondo le indicazioni del centauro Chirone. Le proprietà medicamentose dell'achillea sono comunque radicate nella cultura popolare, secondo cui questa pianta era in grado di arrestare qualsiasi emorragia. Leggende più recenti legano il papavero al demonio, tanto che in Francia alcuni dei nomi comuni di questo fiore sono proprio *calderone del diavolo e mazzetto del diavolo*. Un racconto narra che Dio era così fiero della bellezza del papavero che permise al diavolo di toccarlo: le dita del demonio rimasero però impresse all'interno dei petali, dove è ancora possibile vedere una macchia nera. Interessante è anche l'espressione "alti papaveri" utilizzata per indicare con ironia i personaggi autorevoli. L'origine di questo modo di dire va ricercata in una leggenda dell'antica Roma, secondo cui il crudele re Tarquinio il Superbo per far capire al figlio che, per comandare, i primi ad essere eliminati devono essere i cittadini più prestigiosi, abbatté con un bastone i papaveri più alti presenti nel suo giardino. Inoltre nelle tradizioni popolari sono presenti molte altre usanze legate all'utilizzo e ai significati simbolici delle erbe dei campi, e un interessante percorso di ricerca e approfondimento, che si può fare sui libri o visitando i musei del territorio può rivelare storie sorprendenti e affascinanti.

ALIMENTAZIONE E SVILUPPO SOSTENIBILE

di Antonio Bossi

L'alimentazione costituisce un tema cruciale a livello mondiale e di attualità anche in Italia. La questione è in stretto rapporto con i tre pilastri dello sviluppo sostenibile.
Dal punto di vista sociale il tipo di alimenti consumati influenza in modo importante la salute di una popolazione, e l'accesso per tutti a un cibo sano e scelto responsabilmente è una garanzia di equità sociale.
Dal punto di vista economico l'agricoltura e l'allevamento rispondono ai bisogni alimentari delle popolazioni. Il sostegno alla produzione e al consumo locali va in questo senso, offrendo soluzioni sostenibili ed eque al settore agricolo.
Dal punto di vista ambientale il modo di produzione degli alimenti influenza la qualità dei suoli e dell'acqua. La scelta delle varietà coltivate ha anche un effetto sul mantenimento della biodiversità e sui paesaggi. La provenienza ed il tipo di alimenti acquistati dai consumatori giocano un ruolo sul consumo energetico e sulle emissioni di CO_2 dovute al trasporto e al modo di produzione (in serra, coltivazione fuori suolo, ecc.).
Vista la complessità e la moltitudine dei fattori in gioco non è spesso facile fare la propria scelta, a meno di disporre di tutte le informazioni legate ai prodotti. Produttori e consumatori hanno tuttavia la loro parte di responsabilità sul benessere del Pianeta e dei suoi abitanti, e sono tenuti a riflettere e ad agire basandosi sui principi dello sviluppo sostenibile.
Essere consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni in rapporto all'ambiente significa sapere che ogni alimento ha una storia, fatta di interazioni con i sistemi naturali e con i diversi comparti ambientali, fatta di energia e di materie prime consumate per produrre, elaborare, imballare, trasportare e distribuire quell'alimento, e ancora per consumarlo, dando origine a materie secondarie e rifiuti.
Conoscere le dinamiche economiche che regolano le filiere alimentari significa anche sviluppare la capacità di interrogarsi sul valore delle merci, imparando ad analizzare con spirito critico le realtà coinvolte nei processi alimentari: uso delle risorse, inquinamento, problemi sociali, sfruttamento della forza lavoro, impoverimento delle comunità locali. Allo stesso modo, la cultura del cibo stimola a riflettere sul suo significato e a distinguere tra il "cibo-oggetto" tipico della società moderna e il "cibo-evento" che in passato scandiva i tempi e gli spazi di una giornata.

Quale cibo per quale ambiente?

Se pensiamo a un piatto di spaghetti o a un arrosto con le patate o a un minestrone fumante sappiamo dire quale strada abbiano percorso i cibi che compongono il nostro piatto? Le

verdure, la pasta, la passata di pomodoro, la carne, il parmigiano grattugiato sopra gli spaghetti come sono stati prodotti? Da quale parte del mondo arrivano? E chi li ha confezionati, distribuiti e trasportati fino al luogo dove li abbiamo acquistati? Le risposte a queste domande ci aiutano a capire come ogni alimento sia una combinazione di materie e di energia e come il percorso "dalla culla alla tomba" abbia effetti sull'ambiente naturale, sulla salute umana e sull'economia delle nostre società. Per pescare, ad esempio, il merluzzo del nostro fishburger sono serviti: carburante per l'imbarcazione, le reti di nylon per la cattura, le celle frigorifere per la conservazione, gli imballaggi di plastica per il confezionamento, i camion per la distribuzione dai mercati all'ingrosso ai fast-food, alle pescherie e ai supermercati. Ognuno di questi passaggi ha degli effetti sull'ambiente come, ad esempio, l'emissione in atmosfera di anidride carbonica (che contribuisce al surriscaldamento del Pianeta). La nostra alimentazione influenza il futuro della nostra stessa sopravvivenza su questo Pianeta. Il riscaldamento globale, la desertificazione e la perdita di biodiversità sono solo alcuni dei cambiamenti che il Pianeta sta subendo anche a causa di come si produce e consuma il cibo.

Un sistema alimentare come quello odierno basato sui combustibili fossili, sui comportamenti di spreco, sull'inquinamento e il sovrasfruttamento delle risorse, che si è evoluto e radicato nelle società occidentali industrializzate, non è più un modello proponibile, né per i paesi che l'hanno creato, né per quelli che hanno cercato di imitarlo. Eppure noi continuiamo a vivere in un sistema culturale basato sul perseguimento di una continua crescita, materiale e quantitativa, e su modelli di uso delle risorse basati sul sovraconsumo, con il risultato di pesanti effetti deteriori di tipo economico, sociale ed ambientale. Oggi abbiamo la possibilità concreta di impostare un nuovo modello alimentare ed economico che finalmente metta al centro la natura e l'essere umano e fornisca il giusto riconoscimento a un capitale di risorse che non è sostituibile e che costituisce la base fondamentale del nostro "benessere". Per poter garantire che nei prossimi decenni il cibo sia una risorsa disponibile per tutti serve, quindi, tutelare l'ambiente da cui l'uomo trae le materie prime e l'energia: per farlo occorre prestare attenzione a cosa c'è dietro al cibo che mangiamo.

Dieta sostenibile, una questione d'impronta

Per rispondere alle esigenze alimentari e nutrizionali di un Pianeta sempre più urbanizzato e che aumenta i suoi consumi, con una popolazione in crescita, preservando le risorse naturali e produttive, i sistemi alimentari devono subire radicali trasformazioni verso una maggiore efficienza nell'uso delle risorse. Per stimare l'impatto ambientale di un alimento è necessario considerare il suo intero "ciclo di vita", percorrendo tutte le fasi della filiera alimentare "dal campo alla forchetta".

La pressione che la produzione di cibo genera sull'ambiente può essere valutata attraverso l'uso di indicatori appartenenti alla famiglia delle impronte che, a partire dalla capostipite impronta ecologica, misura l'impatto che determinati processi hanno sulle risorse naturali. Ci sono tre *impronte* molto utili per analizzare gli impatti del sistema alimentare:

- impronta di carbonio, ossia la quantità di gas serra emessa lungo la filiera dal campo fino alla distribuzione;
- impronta di azoto, ossia la quantità di azoto reattivo immessa in ambiente nella fase di coltivazione/allevamento;
- impronta idrica, ossia la quantità di acqua consumata o inquinata nei processi di coltivazione/allevamento e nella fase di trasformazione industriale.

Questi indicatori di pressione ambientale colgono tre aspetti critici dell'impatto dell'attività umana sull'ambiente. Gli impatti legati al primo indicatore hanno una dimensione globale, quelli relativi al secondo e terzo hanno maggiore rilevanza su scala regionale e locale.
Le informazioni che permettono di quantificare l'impatto ambientale dell'alimentazione sono importanti per tutti: i consumatori, i rivenditori, i fornitori e produttori, le associazioni, le agenzie ambientali, i governi nazionali e regionali.

L'impronta di carbonio

La quantità di CO_2 derivante dall'allevamento degli animali e immessa nell'atmosfera è davvero enorme. A una bistecca di carne bovina di 250 grammi è associata l'emissione di quasi 3,4 kg di CO_2, l'equivalente di un'automobile di cilindrata medio-grande che percorre 16 km. La produzione dello stesso quantitativo di patate provoca l'emissione di circa 0,06 kg di CO_2, ben 57 volte inferiore a quella della bistecca. Sostituire anche un solo pasto a settimana a base di carne con un piatto tipico della dieta mediterranea può far risparmiare 180 kg di CO_2 l'anno. Anche nello scegliere frutta e verdura sono importanti sia la stagionalità sia la località di provenienza. Infatti la produzione di 1 kg di pomodori fuori stagione rilascia 3,5 kg di CO_2 equivalente, per lo più legati al riscaldamento delle serre, mentre la stessa quantità di pomodori prodotta in un campo d'estate ne rilascia meno di 0,05 kg, una differenza di ben 70 volte. L'aumentata mobilità delle merci presenta un drastico incremento delle emissioni di CO_2, oltre che di altri inquinanti. Il trasporto aereo di prodotti alimentari (fragole, mele, pomodori, asparagi, zucchine eccetera) tra diversi continenti può generare circa 1.700 volte più emissioni di CO_2 che un trasporto in camion per 50 km.

L'impronta di azoto

L'azoto è fondamentale per la vita perché costituente di aminoacidi, proteine e DNA. La limitatezza di questa sostanza in natura ha posto un limite all'espandersi della vita sulla Terra: piante e animali non potevano crescere più velocemente di quanto i batteri fissassero l'azoto da cui essi dipendevano. Tale limite naturale si è presentato anche per le nostre società relativamente al comparto agricolo, dove lo sfruttamento intensivo dei terreni portava talvolta al loro esaurimento e a carestie. Poco più di 100 anni fa, siamo riusciti ad oltrepassare il limite naturale grazie ai fertilizzanti sintetici (a base di azoto e fosforo) che hanno permesso all'agricoltura di ottenere raccolti impensabili su terreni non fertili. Oggi, l'industria produce 120 milioni di tonnellate di azoto l'anno e il problema è che gli ecosistemi stanno ricevendo più azoto di quanto ne riescano ad utilizzare generando squilibri nel ciclo naturale e inquinamenti diffusi (soprattutto nei fiumi e nei mari). L'inquinamento da azoto sta aumentando in tutto il mondo a una velocità che impone urgenti interventi. Ci sono azioni che possiamo intraprendere per tornare all'interno di un livello sicuro di azoto: occorre una transizione verso un'agricoltura sostenibile e, a livello individuale, sarebbe importante dimezzare il consumo di carne e latticini.

L'impronta idrica

L'impronta idrica è un indicatore di sostenibilità che permette di valutare il quantitativo totale di acqua consumato o inquinato per la realizzazione di un prodotto. È la somma di tre componenti e può essere calcolata attraverso una metodologia internazionale elaborata dal Water Footprint Network:

- l'impronta idrica "blu" è il volume di acqua dolce sottratta al ciclo naturale (prelevata dalle acque superficiali e sotterranee ossia fiumi, laghi e falde acquifere) per scopi domestici, industriali o agricoli (es. l'irrigazione);
- l'impronta idrica "verde" è il volume di acqua piovana traspirata dalle piante durante la coltivazione;
- l'impronta idrica "grigia" rappresenta la quantità di acqua pulita necessaria per diluire l'acqua inquinata dai processi produttivi e riportarla a standard di qualità accettabili.

Analizzando i dati dell'impronta idrica dei diversi alimenti si evidenzia come gli alimenti della dieta mediterranea, per i quali si consiglia un consumo frequente e regolare (cereali, frutta e verdura), possiedano il minore impatto in termini di consumo di risorse idriche. Al contrario gli alimenti per i quali si consiglia un consumo molto moderato (carne e derivati animali) sono quelli con la maggiore impronta idrica.

La dieta mediterranea

La dieta mediterranea è ricca in biodiversità ed è riconosciuta come uno dei sistemi dietetici più sani e sostenibili. Ma il concetto di "dieta mediterranea" va oltre la sua valenza di "dieta" e si configura come un sistema culturale sostenibile riconosciuto anche dall'Unesco come patrimonio dell'umanità.

Il modo in cui ci si alimenta è, infatti, legato alla cultura di un popolo: ai suoi usi e costumi, alla sua storia ed economia. Il sistema dietetico mediterraneo tradizionale è ricco di alimenti vegetali (cereali, frutta, verdura, legumi, nocciole, semi e olive) e di olio d'oliva come principale fonte di grassi aggiunti, prevede un'assunzione elevata o moderata di pesce e molluschi, un consumo moderato o basso di uova, pollame e latticini (formaggio e yogurt), un consumo ridotto di carne rossa e grassi saturi. La peculiarità del modello non è solo la lista di cibi ma anche la loro sostenibilità: per lo più prodotti freschi locali e di stagione, preparati secondo ricette tradizionali, che esprimono anche i valori del contesto ambientale e del paesaggio in cui si producono e si consumano.

L'impatto del cibo su specie e habitat

La biodiversità, oltre a rappresentare una ricchezza fondamentale per il Pianeta, è essenziale per gli esseri umani. È il pilastro fondamentale della produzione alimentare: assicura cibi diversi e validi sotto il profilo nutrizionale, garantisce sistemi produttivi capaci in molti casi di rispondere ai cambiamenti e resistenti alle malattie, sostiene un ventaglio di varietà indispensabili per il futuro della nostra stessa sopravvivenza.

Dipendiamo dalla biodiversità e dagli ecosistemi che ci forniscono servizi fondamentali, tra loro fortemente connessi e interdipendenti, tra questi basti pensare alla regolazione del ciclo dell'acqua, alla formazione del suolo, al ciclo dei nutrienti, all'impollinazione, ecc.

Tuttavia, la biodiversità è sempre più minacciata dalla pressione esercitata da una popolazione mondiale in continua espansione e dal degrado dei sistemi naturali. Le specie selvatiche rischiano l'estinzione se gli habitat in cui vivono vengono insidiati da inquinamento, urbanizzazione, deforestazione e monocolture. Questo processo distruttivo può essere accelerato da una cattiva gestione dell'agricoltura, degli allevamenti, delle foreste e delle risorse ittiche.

La biodiversità è in pericolo anche tra le specie coltivate e allevate: la FAO ha calcolato che dal 1900 ad oggi circa il 75% della diversità genetica mondiale delle colture agricole sia andata persa. La diversità degli ecosistemi e delle specie è, oggi, sempre più sottoposta alle pressioni esercitate dalla

nostra popolazione che aumenta velocemente, consuma sempre di più, altera e degrada l'ambiente. È evidente la necessità di creare delle filiere globali più sostenibili attraverso lo sviluppo e l'applicazione di modalità di allevamento, coltivazione e gestione delle risorse ittiche, agricole, forestali basate sul rispetto della biodiversità, degli equilibri naturali e dei diritti delle comunità locali minacciati da sistemi di produzione non responsabili.

Pane sostenibile?

Più della metà dell'impatto ambientale del pane è dovuto alla coltivazione del grano. Un team dell'università di Sheffield ha studiato l'intero ciclo di produzione nel Regno Unito di una pagnotta integrale da ottocento grammi.

Per prima cosa è stata studiata la coltivazione del grano, a partire dalla preparazione del terreno fino al raccolto. Poi sono state considerate le fasi di essiccazione, conservazione, macinazione del grano. Infine, si è tenuto conto del trasporto della farina all'impianto di panificazione, la lavorazione della pasta, la cottura e il confezionamento. Per ogni passo sono stati raccolti i dati, grazie alla collaborazione di agricoltori, mugnai e panificatori.
Secondo i ricercatori, la fase con l'impatto ambientale maggiore è la prima, la coltivazione del grano. In particolare, oltre il 40 per cento dell'impatto è dovuto all'uso dei fertilizzanti contenti azoto. Una pagnotta porta alla produzione di 0,589 chilogrammi di anidride carbonica equivalente, di cui 0,281 per i fertilizzanti. L'anidride carbonica equivalente misura l'emissione dei gas serra che contribuiscono ai cambiamenti climatici.
Secondo gli autori è necessario risolvere "un conflitto importante nel sistema agroalimentare, il cui scopo principale è il profitto" e non fornire cibo in modo sicuro e sostenibile a livello globale. Gli agricoltori cercano di aumentare la produttività con i fertilizzanti, acquistati spesso a costi ridotti grazie ai sussidi, in modo da guadagnare di più e tenere bassi i prezzi per i consumatori. Ma i costi ambientali di queste pratiche non sono contabilizzati e non c'è quindi un incentivo ad applicare altre tecniche produttive meno problematiche per l'ambiente.

Questi dati risultano da uno studio pubblicato sulla rivista *Nature Plants: www.nature.com/articles/nplants2017*

Riferimenti bibliografici

- L. Mariani, M. Pirovano (a cura di), *Il cibo e gli uomini. L'alimentazione nelle collezioni etnografiche lombarde, Rete dei Musei e dei Beni Etnografici Lombardi*, Parco Monte Barro, Galbiate, 2012
- A. Feniello, A. Vanoli, Storia del Mediterraneo in 20 oggetti, Laterza, Bari, 2018
- R. Ceriani, M.Villa, B. Cerabolini, *Il Campo del Nonno, un impegno per la salvaguardia della biodiversità*, Parco Monte Barro, Galbiate, 2006
- Marco Leone, *Erbe e usi popolari delle aree alpine*, Priuli e Verlucca, Ivrea, 2017
- *La natura del cibo, una sola Terra per nutrire il Pianeta*, WWF Italia, Roma, 2015

*Il progetto **Papaveri e Pane** è realizzato dal* **Parco Monte Barro** *con il contributo di* **Regione Lombardia**. *Vuole far conoscere esperienze, pratiche, storie e tradizioni presenti nel nostro territorio a partire dal pane, un alimento che nelle diverse epoche e in molte culture non è stato solo un cibo fondamentale ma ha avuto e continua ad avere una grande importanza come tramite di relazioni sociali e di valori simbolici.*

Testi: *Antonio Bossi, Massimo Pirovano*
Grafica e impaginazione: *Daniela Fioroni*
Stampa: *EDG Editoria Grafica Colombo - Valmadrera*
Fotografie: *Massimo Pirovano (mp), Giovanni Conti (gc)*

© Parco Monte Barro 2019

Con il contributo di Regione Lombardia Regione Lombardia

Dal 14 ottobre al 10 novembre 2019 il Museo Etnografico dell'Alta Brianza è stato invitato a partecipare, con altri quattro musei provenienti da altre regioni italiane, alla mostra *Esporre il pane. Musei e dialoghi espositivi*, che si è svolta nei Sassi di Matera per uno dei molti eventi organizzati nella Capitale europea della cultura 2019. Il museo ha realizzato per l'importante manifestazione materana il documentario *Il cibo di tutti. Etnografie del pane in Lombardia*, con la regia di *Massimo Pirovano*, direttore del MEAB, e le riprese di *Giosuè Bolis*. Dal 2020, si può vedere il film anche nelle sale del museo a Galbiate.

MUSEO ETNOGRAFICO DELL'ALTA BRIANZA
Località Camporeso - 23851 Galbiate (LC)
Orari di apertura: martedì, mercoledì, venerdì: 9.00-12.30
sabato e domenica: 9.00-12.30 e 14.00-18.00
Il Museo è **chiuso** a Natale, Capodanno e Pasqua; è aperto a Santo Stefano e al Lunedì dell'Angelo
INFO: MEAB tel. 0341.240193 - Parco Monte Barro tel. 0341.542266
http://meab.parcobarro.it/ - Cerca il MEAB su Facebook