



IL PANE DI SAN BIAGIO

3 Febbraio 1934 ~ 3 Febbraio 2010

Dall'Archivio della Parrocchia di San Lorenzo Martire di Pianzano:

3 Febbraio 1934 - "Parecchi capi famiglia hanno espresso il desiderio che il giorno di San Biagio abbia luogo la benedizione del pane come si fa in tante Parrocchie. ... Il giorno di San Biagio riceveranno il pane benedetto ..."

3 Febbraio 1941 - "Fu benedetto e distribuito il pane confezionato con il frumento donato..."

3 Febbraio 1943 - "Dopo la messa venne distribuito il pane benedetto"

3 Febbraio 1945 - "Veniva benedetto il pane portato dalla folla di fedeli"

La chiesa di San Biagio di Baver ha conservato inalterato nel tempo uno straordinario patrimonio culturale fatto di devozione e affetto verso il Santo, uno dei Quattordici Ausiliatori, particolarmente invocato per guarire dal mal di gola. La devozione della gente si è mantenuta viva e ha visto perdurare nei secoli il rito della benedizione della gola e degli alimenti. Ogni anno, il 3 Febbraio, è consuetudine portare a "San Biasi" caramelle o dolciumi perché ricevano la benedizione e vengono poi anche donati ad amici e parenti.

Nell'Archivio della Parrocchia di San Lorenzo Martire di Pianzano sono numerose le cronache dei vari Parroci che hanno riportato riti e vicende riguardanti la festa di San Biagio. Tra queste cronache viene citata fin dal 1934, la benedizione del pane, tradizione che è ancora viva nella memoria di diversi Pianzanesi.

Da quest'anno vogliamo far rivivere una tradizione così sentita e anche un po' rimpianta dai più anziani. Verrà preparato un pane la cui forma richiama il pettine, lo strumento del martirio di San Biagio. Ci piace pensare che la ricetta nordica che viene utilizzata costituisca un ideale punto d'incontro, sia con la popolazione dei Baiuvari che ha dato vita al borgo Baver agli inizi del Medioevo, che con le maestranze provenienti dal Nord Europa che hanno lavorato agli affreschi della chiesa.

IL POMERIGGIO DEL 3 FEBBRAIO 2010, COME AVVENNE 76 ANNI FA, DAVANTI ALLA CHIESA DI BAVER, VERRÀ DISTRIBUITO IL PANE DI SAN BIAGIO CHE SARÀ POI BENEDETTO DURANTE LA SANTA MESSA.



INGREDIENTI

Orzo: l'area di origine può essere individuata nel Vicino Oriente, più precisamente nell'area compresa nelle attuali Israele, Giordania, Siria e nella parte sud dell'Anatolia. Le testimonianze più antiche di coltivazione risalgono al 10500 a.C. e fino al XV secolo era tra i cereali più diffusi per la panificazione. Ha una composizione in macronutrienti simile a quella del mais, con un maggior contenuto lipidico e proteico, con un'alta percentuale di silice. Insieme all'avena è uno dei cereali a più basso indice glicemico ed ha un notevole contenuto in fibre.

Fruento: fu tra le prime piante ad essere coltivate; il centro della sua domesticazione è stato identificato in località diverse dell'ampia area che dai rilievi iraniani e dalle montagne dell'Anatolia raggiunge la costa della Palestina, comprendendo la valle del Tigri e Eufrate: l'area che per la forma è stata definita la "Mezzaluna fertile". La farina di frumento ha svolto un ruolo fondamentale nella storia dell'alimentazione umana. Nel bacino del Mediterraneo è stata un alimento essenziale per le civiltà Egizia, Greca e Romana; la parola farina deriva infatti dal termine romano *far*, che significa farro, un altro cereale che a quell'epoca era molto utilizzato. È il grano più coltivato del nostro tempo: offre proteine di qualità e vitamine del gruppo B-E.

Farro: è il nome comune usato per tre differenti specie del genere *Triticum* (piccolo, medio e spelta). Rappresenta la più antica tipologia di frumento coltivato, utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal 10000 a.C.. Le prime menzioni di questo cereale si ritrovano nella Bibbia, era conosciuto e coltivato nell'antico Egitto. Ezechiele lo usava come uno degli ingredienti per il suo pane (*Ezechiele 4:9* "Prendi intanto grano, orzo, fave, lenticchie, miglio e spelta, mettili in un recipiente e fattene del pane: ne mangerai durante tutti i giorni che tu rimarrai disteso sul fianco, cioè per centonovanta giorni"). La farina di farro costituiva la base della dieta delle popolazioni latine e veniva consumato congiuntamente dagli sposi nel rito della *cumfarreatio*, la forma più solenne di matrimonio dell'antica Roma. Il farro è ricco di amido e carboidrati, contiene anche vitamine del complesso B e sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo; il contenuto lipidico è estremamente basso.

Miglio: secondo le varie ipotesi la specie sarebbe originaria del Medio Oriente oppure dell'Asia centrale oppure, quella più accreditata, dell'India. È accertato che la coltivazione del miglio risalga ad epoche preistoriche: in Italia è stato ritrovato in tombe del Neolitico. Il miglio ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine e quindi è adatto nell'alimentazione dei soggetti affetti da morbo celiaco. È l'unico cereale con un effetto alcalinizzante, quindi è indicato per chi soffre di acidità di stomaco. Largamente utilizzato per l'alimentazione umana all'epoca dei Romani, raggiunse la massima diffusione nel primo Medioevo, poi iniziò un lento declino perché sostituito da altri cereali più produttivi.

Miele: estratto dal nettare dei fiori, il miele, è costituito da circa duecento ingredienti diversi. La parola miele sembra derivare dall'ittita *melit*. Per millenni ha rappresentato l'unico alimento zuccherino concentrato disponibile. Le prime tracce di arnie costruite dall'uomo risalgono al 6000 a.C.. Gli zuccheri sono presenti in quantità variabile, ma in media intorno al 72%; di questi, fruttosio e glucosio passano da circa il 70% nei mieli di melata, fino ad avvicinarsi al 100% in alcuni mieli di nettare. Tranne pochi casi, il fruttosio è sempre lo zucchero più rappresentato nel miele. La presenza di fruttosio, dona al miele un potere dolcificante superiore allo zucchero raffinato, ma anche una fonte di energia che il nostro organismo può sfruttare più a lungo.

Semi di lino: Il lino (*Linum usitatissimum*) è una pianta erbacea annuale che cresce spontanea ma può anche essere coltivata, così come avevano imparato a fare Egizi, Ebrei e Fenici per ricavarne preziose fibre tessili. I frutti contengono piccoli semi di colore bruno, con un'alta concentrazione di grassi polinsaturi omega-3.

Sale marino: il sale marino è un prodotto più completo rispetto al comune sale raffinato, oltre al sodio, contiene preziosi minerali e oligoelementi indispensabili al nostro organismo.

Acqua: La quantità e soprattutto la qualità dell'acqua determinano le caratteristiche del prodotto; infatti diversi tipi di pane non possono essere replicati in aree diverse da quelle di origine, presumibilmente per l'intervento di alcune caratteristiche (clima, altitudine, ecc..) tra cui, indubbiamente, l'acqua locale, con le sue specifiche proprietà chimiche. Il pane, per una corretta lievitazione, necessita che l'acqua di impasto contenga una certa quantità di minerali, in particolare il calcio.