

Le ghiande dolci e il pane di ghiande

(a cura di S. Mele, Agenzia Forestas)

La prima domanda che ci si pone è perché il pane di ghiande si chiama “pane de ispeli”. *Ispeli* è una parola di radice linguistica tirsenica. Le lingue tirseniche erano lingue antiche, per lo più estinte, alla quale apparteneva l’etrusco, il protosardo, il pelasgico, per esempio il minoico, la lingua dell’isola di Lemnos e significa cavità da cui anche il termine italiano speloca. Quindi “ispeli” è lo stomaco del cinghiale (esempi di parole tirseniche in Sardegna sono: presetu, presia, idile, ralla, iscrumma, argaza, purru, pupurru, pupu, titala, boborroti, papascuas, muru gurdu, guresi, inghitzare, sejongiu. elighe ecc.). Infatti il cinghiale quando si nutre di ghiande inghiotte solo l’amido e pertanto nello stomaco resta una pasta bianca e pulita. Questa è la ragione per cui si chiama “pane de ispeli”. In tempi di carestia probabilmente l’uomo cuoceva anche questa pasta bianca che si trovava dentro lo stomaco del cinghiale. La ghianda dolce ad Urzulei è quella del leccio “*Quercus ilex*” in termini scientifici. Il leccio è una specie collettiva che presenta un fortissimo eteromorfismo fogliare delle foglie e dei frutti. La ghianda dolce del leccio ha una forma che assomiglia molto alla ghianda della “*Quercus rotundifolia*”, il leccio spagnolo, “encina” in spagnolo, che è la specie che domina le foreste mediterranee della Spagna. A Urzulei a Genna Silana vicino ad un ovile c’è una pianta di leccio con le ghiande dolci e così negli ovili di Urzulei in genere. La ghianda dolce in genere è primaticcia rispetto alle ghiande normali che sono amare. Il leccio con le ghiande dolci predilige il suolo calcareo in altezze da 500 a 600 metri. Gli alberi di ghiande dolci si trovano anche dove non ci sono ovili nelle vicinanze per esempio nella località Ghirovai nel confine tra Urzulei e Baunei presso Campu Esono ci sono piante di leccio con le ghiande dolci, a Dorgali nel sito Farutzu idem. La forma delle ghiande dolci è rotondeggiante. La forma delle ghiande normali è più allungata e il sapore è più amaro. Le prime ghiande che i cinghiali e i maiali mangiano sono quelle dolci. Questi animali sanno riconoscere quali sono gli alberi di ghiande dolci e in autunno si coricano sotto queste piante attendendo le folate di vento che faranno cadere le prime ghiande dolci delle quali si nutriranno. Nella sponda destra (dando le spalle alla sorgente) della Codula di Luna c’è la pendice calcarea e nella parte sinistra c’è il granito. Nella sponda destra le ghiande sono più dolci di quella sinistra e perciò i cinghiali se ne cibano prima.

Le ghiande dolci si raccoglievano in autunno in un sacco di juta dopo essere state sbucciate e lasciate seccare in una sporta di asfodelo vicino al caminetto per perdere anche l’endotelio. Le ghiande secche e torrefatte assumevano un colore nero. Il pane di ghiande veniva confezionato in genere nel mese di Novembre. C’erano due modi confezionarlo, il primo modo portava a confezionare pagnottelle di colore nero costituite dalle ghiande integre e poi delle ciambelline con il residuo. Questa maniera di confezionare il pane di ghiande era la più diffusa. Questa procedura è testimoniata nel filmato. Le ghiande stagionate venivano messe nel calderone dove bollivano per ore e ore nell’acqua che conteneva terra rossa disciolta. La terra rossa è molto ricca di ossidi di ferro. Con la bollitura gli ossidi di ferro neutralizzano l’amaro del tannino. Questa reazione chimica è conosciuta dalla notte dei tempi. Chi ne era provvista aggiungeva anche del vino cotto sempre per raddolcire il pane di ghiande. Dopo ore di bollitura con la schiumarola si toglievano le ghiande con esse si facevano delle pagnottine di colore nero. Il brodo concentrato lasciato bollire ulteriormente veniva conformato a forma di ciambelle e servito ai vecchi e ai bambini.

Un altro modo per cucinare le ghiande era quello de “su lande a perra”, la metà della ghiande. Si tratta sempre di ghiande seccate e torrefatte nel caminetto bollite nell’acqua con la terra rossa. In questo caso si beveva il brodo allungato nel latte per renderlo più dolce. Lasciando bollire ulteriormente veniva fuori una pastetta molto densa con la quale si facevano delle piccole pagnotte di forma di amaretti. Su lande a perra si faceva anche a Baunei. Infine occorre dire che di pane di ghiande se mangiava poco per il sapore che non era molto gradevole. Era una maniera per allontanare la fame impiegata soprattutto in tempi di carestia. Gli ultimi paesi che facevano il questo pane erano in Ogliastra: Triei, Baunei, Urzulei. Si sa che questo pane veniva fatto in altri paesi, probabilmente in antichità in tutta la Sardegna, e sicuramente a Tonara dove si usava la ghianda della roverella. Il fatto che questo pane di ghiande contenga terra seppur in una quantità non molto rilevante ci porta a parlare di geofagia.

Relata in Limba Sarda Comuna de Salvatore Bovore Mele Dutore Forestale.

Lande Durche e Pane de Ispeli

Sa dimanda primàrgia est proite su pande de lande si mutit pane de ispeli. S'ispeli est una paràula de raighina tirsenica. Sas limbas tirsenicis fiant limbas antigas comente a s'etruscu, su sardianu, su pelasgicu, pro assempru su minoicu, sa limba de s'isula de Lemnos e cheret nàrrere cau, e "cavità" e "spelunca" in italianu tenent sa matessi raighina. Ispeli est s'istogomo de su sirbone (paràulas tirsenicis sunt: presetu, idile, ralla, iscrumma, argaza, purru, pupurru, pupu, titala, bobborroti, papascuas, muru gurdu, guresi, inghitzare, sejongiu e.g.s.). Difatis su sirbone cando mandigat lande nche ingullit petzi su medone (l'amido) e cando sos catzadores morint a sirbone chi at mandigadu lande in intro de s'istogomo b'at una pasta arba e neta. Custa est sa resone de su proite si mutit pane de ispeli. In tempos de gana mancari si nche mandigaiant fintzas su lande chi nche cabiat in intro de s'istogomo de su sirbone.

Su lande durche in Orthullè perteneset a s'elighe, Quercus ilex in tèrmines issentificos. S'elighe est un'ispetzia colletiva e at unu grandu etermorfismu de sas fògias e de sa forma de su lande. S'arbore de s'elighe de su lande durche at unu molde (forma) chi assimbìgiat meda a sa Quercus rotundifolia, "la encina" in ispannolu, chi est s'ispetzia chi apadronat a sos padentes in Ispagna.

In Orthullè in Ghenna de Silana a presu a unu cuile b'at una mata de su lande durche e gasi fiat in belle e onni cuile. Su lande durche est prus premediu postu a pare cun s'àteru ràncidu. Su lande durche faghet in solos de preda arba (Calcarea) in 500 mt -- 600 mt. Arbores de lande durche bi nd'at fintzas in tretos chi non sunt apresu a sos cuiles. In su situ Ghirovai in sa lacana intre Orthullè e Baunei apresu a Campu Esone b'at una mata de lande durche, fintzas in Durgali in su situ Farutzu in sa lacana cun Orthullè b'at un'arbore de lande durche. Sa forma de su lande durche est tunda. Sa forma de su lande normale, ràncidu, est prus illonghiada. Su lande durche est su chi su sirbone e su parile de su porcu si nche mandigant innantis. Sos animales ischint, ca las conoschent, cale sunt sas matas de su lande durche e in atòngiu si corcant in fundu de custos arbores irvetende s'ufulada de su bentu pro si nche mandigare su lande chi nch'achirrat dae s'arbore. In Codula de llune in s'ala dereta de su riu, dende sas palas anue naschit su riu, b'est sa pedra arba, a ischerra b'est su granitu. Inoghe su lande in s'ala dereta est durche, su lande in s'ala a ischerra est ràncidu. Su sirbone e sos porcos si nche mandigant innantis su lande de s'ala dereta.

Su lande durche ispigioladu in atòngiu si colliat in unu sacu de imballàgiu (juta) e si faghiat sicare in sa giminera pro binti dies in un'isportedda de iscrària. Su lande sicadu o aturradu fiat nieddu.

Su pane de lande beniat fatu in su mese de Sant'Andria.

in Orthullè b'aiat duas maneras de lu contipizare a su lande.

Innantis bi fiat cussa pro fàghere panigheddas nieddas e tzambellas. Custu est sa manera prus difùndida.

Est sa manera inghitzada in su filmadu chi amus bistu inoghe. Su lande ghetadu a unu lapiolu benit fatu buddire pro oras in s'abba chi contenet sa terra ruja illonghiada in s'abba etotu. Sa terra chi s'impreat pro fàghere buddire su lande est terra ruja meda rica in òssidos de ferru. In realidade cun su buddíngiu sos òssidos de ferru neutralizant su ràncidu de sos tanninos. Su lande si cumbertit in lande cotu durche gràtzias a custa reatzione chìmica connota giai dae s'antighidade. A chie nd'aiat li ghetaiat binu cotu pro lu fàghere prus durche. De pustis de oras de buddíngiu cun s'isprumajola si nche bogat su lande e cun custu si faghiant sas panigheddas chi fiant de colore nieddu pìghidu. Su brodu gheladu lassadu a

buddire galu de prus beniat collidu e formaiat tzambellas nieddas chi si daiant a sos pipios e a sos betzos.

Un'atera manera de còghere su lande in Orthullè fiat sa de su lande a perra chi est semper lande turradu in sa giminera cotu a buddidu in s'abba, semper abis abis, in ue s'est iscagiada un'apoinada de terra ruja o terra de broca. Su brodu chi essiat si lu bufaiant fintzas cun su late pro l'addurcare. Dae su brodu cando lu lassaiant in su fogu a refinare, buddire meda, si faghiant panigheddos a molde (forma) de amaretu. Su lande a perra etotu, su criu sena su brodu, si lu mandigaiant a banda. Custu modu fiat impreadu fintzas in Baunei.

In fines de pane de lande in realidade si nde mandigaiat pagu ca su sabore non fiat meda agradessidu. Fiat una manera pro istresiare su fàmene impreada mescamente in tempos de carestia. Sas urtimas biddas chi faghiant custu pane fiant Orthullè, Triei e Baunei. S'ischit ca in àteras biddas innantis faghiant custu pane seguramente in Tonara in ue impreaiant su lande de su cheru. In realidade a custu pane s'intendet su sabore de sa terra e in custos tèrmines, fintzas si no at a èssere tantumatessi pro una cantidade manna, si podet faeddare de geofagia.

Shpel: grotta in albanese

Che cos'è su Pane e Ispeli?

È il nome con cui veniva indicato a Villagrande il così detto Pane'e lande, "Pane di ghiande", visto nel documentario. Conosciuto anche come Pane 'e Lande(Urzulei), lande kottu, lande a fitta, lande kin abba e ludu arrubiu, lande kin trokku, kokkoi de landi (Usai 1969, Atzei 2003).

di cui molti avranno sentito parlare se non altro perché e quello cui probabilmente allude, il Poeta Tonarese Peppino Mereu, in *Nanneddu meu*, parlando di "terra cun lande", simbolo di povertà estrema, nei famosi versi.

Sull'etimologia del nome si interrogò anche Wagner senza arrivare a conclusioni. Oggi si pensa che il nome sia legato al termine *Ispeli*, utilizzato a Villagrande per indicare lo stomaco dei suini (maiale/cinghiale). Tesi abbastanza realistica e avvalorata dal parere esperto del veterinario, cui è stata sottoposta l'immagine che ne ha confermato la somiglianza con il contenuto stomacale del suino selvatico o a pascolo brado che si nutre prevalentemente di ghiande nel periodo di disponibilità delle medesime.

Il pane di ghiande è un prodotto di antichissima origine, consumato dai primi abitanti della Sardegna(Carta e raspi, 1971, Storia della Sardegna) probabilmente dal paleolitico e neolitico (Cherchi Paba F., 1974-77 evoluzione storica dell'attività industriale agricola, caccia e pesca 1-4. Venezia e Cagliari in Sardegna) che veniva preparato in passato non solo a Baunei ed Urzulei ma in molti paesi della Sardegna,(documentati , Arzana, Triei, Talana, Villagrande Strisaili, Villanova Strisaili, Gairo, Jerzu, Lanusei, Manurri, Osini, Ulassai, etc. e fuori dall'Ogliastra a Orani e Sarule (Camarda et al. 1986), con utilizzo anche di ghiande di Sughera e di *Quercus congesta* C. Presl, ancora ad Oliena e nel Gerrei dove veniva chiamato *pane Buleu* ovvero della fame (Pattarozzi P., 1997). Notizia di pani simili si hanno anche per Corsica, Italia Centro meridionale e, con significative varianti in altre regioni della terra caratterizzate dalla presenza di querce.

Questo pane veniva realizzato principalmente con ghiande di leccio ma è stato documentato l'utilizzo , per un pane simile.

Trattasi di un alimento che da tempo suscita particolare interesse Per motivi riconducibili a diverse sue peculiarità, prima fra tutte la peculiarità degli ingredienti: ghiande, argilla e cenere la rarità (area di distribuzione)ed infine le procedure di preparazione, cui secondo diversi autori v'è, o andava, attribuito, anche un valore rituale/sacro (quest'aspetto è testimoniato ad es. nei rituali di preparazione documentati per Baunei ed anche presso gli Indiani d'America)..

Parliamo di apparente originalità degli ingredienti poiché, anche se oggi è ai più è poco nota, la pratica della βάλανοφαγία, greco *balanos* ghianda e *Fago* Mangio, quindi del nutrirsi di ghiande, preparate nelle modalità più diverse, è di origine antichissima ed è stata documentata, attraverso lo studio dei resti carbonizzati nei siti archeologici ed antichi testi, in tutte le località del pianeta dove vi è la presenza di specie quercine (mappa). In queste aree la ghianda è stato uno dei principali alimenti per l'uomo cacciatore-raccogliatore, che ha sostenuto le comunità umane prima dell'inizio della coltivazione dei cereali e della nascita dell'agricoltura.

Molto interessante e sempre attuale a questo proposito la tesi di Dottorato "Acorn in Human subsistence" di SARAH L. R. MASON, discussa presso l'University college di Londra, del 1992, Liberamente consultabile sul WEB.

Di preparazione di un vero e proprio pane a partire a partire dalle ghiande parla Strabone (geografo, storico e filosofo greco, 60 a.C.-21/24 d.C.) che ne riporta l'Uso nella penisola Iberica, descrivendo gli usi e costumi dei lusitani: (Geografia , - Volume 2/Libro III/Capitolo III)

I montanari mangiano ghiande di quercia due terze parti dell'anno: dopo averle fatte seccare le pestano, le macinano e ne fanno farina che poi riducono in pane da potersi conservare gran tempo. Ancora citato dagli autori greci che ne riportano l'utilizzo presso Sparta, Chio, etc.

Anche la Bibbia, cita l'alimento in un passo in cui Enoch, ne insegnava la preparazione ai Nabatei (Fonte?),

Del pane di ghiande preparato in Sardegna e delle sue peculiarità, parla per la prima volta, nel primo secolo dopo

Cristo, **Plinio il Vecchio** nel suo *Naturalis Historia* 16, 15. In particolare secondo Camarda, 1990, *Le prime notizie sull'utilizzazione delle piante in Sardegna le troviamo già in Plinio, nel primo secolo d. C., che scrive di un tipo di pane preparato con le castagne (ma poteva forse trattarsi in realtà di ghiande).*

Questa supposizione è resa più che plausibile dagli scritti di Prudenzio 348– post 405 d.C. (Usai, 1969) che indicò come, in tempi di carenza di cereali, questo particolare pane fosse stato importato dalla Sardegna a Roma Per sfamare la popolazione della città.

La preparazione era largamente diffusa in Europa e Nord africa ma solo in Sardegna(per quanto riguarda l'Europa, è documentato l'uso dell'Argilla)

Altro elemento di interesse dell'alimento "sardo" è rappresentato dal fatto che la tradizione della sua preparazione e utilizzo si sia conservati come pratiche "vive" sino al secolo scorso.

Secoli dopo le notazioni di Plinio e Prudenzio, molti altri autori Fra il '700 e la prima metà del '900, parlano di questo alimento, spesso anche con posizioni e visioni molto differenti. La cosa che colpisce è che il tema, riscoperto in qualche modo dal Cetti nel '700, diviene quasi, se così si può dire "alla moda", una "curiosità" che viaggiatori e studiosi vogliono vedere e documentare, per parlarne nelle proprie opere e darne conto ai

propri lettori e committenti.

Fra i principali autori ricordiamo

Francesco Cetti, 1774

Il **Gesuita Francesco Cetti** nel 1774, ne il libro "I quadrupedi della Sardegna", appartenente all'opera *Storia Naturale di Sardegna* (1774-78), che conferma il persistere di tale usanza e descrive in modo approfondito la situazione scrisse:

Un pregio particolare ha il leccio in Sardegna rendendolo ancora immediatamente utile agli uomini per quel servizio medesimo, per cui ne fu già benemerita l'antica selva di Dodona.

Ciò succede nell'Oliastra, provincia ricca di metalli, e atta alle fucine, ma poco idonea all'aratro; perciò la materia del pane vi si coglie dagli alberi. Quegli abitatori ne sono contenti, e nelle loro ghiande ridotte in polta trovano un mangiar dolce, che li fa indifferenti al vicin frumento eccellente. Strano è che in tanta vicinanza, quanta ve n'è dall'Oliastra al Campidano si costumino tanto estreme materie di pane, la ghianda, e il frumento.

... Nell'Oliastra il porco fa il migliore accompagnamento di quel pan singolare. La ghianda fatta lardo sovrapposta alla ghianda fatta pane vi sono un boccone da non darsi per una cucina intiera.

Prefazione alla ristampa Iisso, di Mattone e Sanna "...Il primo volume dell'opera di Cetti suscitò grande interesse, e insieme qualche polemica e qualche malumore sia tra i «nazionali» sia tra i «forestieri». Ben presto l'autore si sentì dunque in dovere di dare alle stampe quell'Appendice alla *Storia naturale dei quadrupedi* che in fondo consiste in una congerie di annotazioni, spiegazioni, integrazioni e repliche a varie critiche...

Come ebbe a scrivere lo stesso Cetti:

*La moltitudine degli armenti; lo scarso frutto della vacca; il prospero riuscimento della pecora; il pan di ghiande usato nella Oliastra, sono altrettanti punti, riguardo a' quali non è mancata qualche critica a quella parte della *Storia dei Quadrupedi*, che tratta degli armenti domestici.*

Che in Sardegna si mangi pan di ghiande è arrivato nuovo a molti in Sardegna medesima, e neppure si è voluto credere da alcuni, li quali avvezzi al pan di Pirri non sanno concepire, come in distanza da ivi di un solo paio di giornate si mangi e si viva non solo d'altro pane, ma d'un pane, che non sembra pan da uomo, e pare fatto piuttosto per uccidere che per alimentare. No ho però io affermato cosa incerta, e tanto è vero quanto io dissi, che sono a portata di nominare ad uno ad uno i villaggi, ove si fatto pane si costuma;

e ne so la ricetta, ed io medesimo l'ho veduto coi miei occhi, e trattato colle proprie mani. Appello adunque in testimoni Baunei, Triei, Ursulei, Talana, Villa grande Strissaili, Villanova Strissaili, Arsana, Mannurri, Gairo, Osini, Iersu, Massai. Tutti questi villaggi attestino, se fra loro si costumi tuttavia il pan della selva di Dodona o no. Ed ecco medesimamente con qual processo esso pan si allestisce. Primieramente la ghianda si monda diligentemente, indi essa si

*fa bollire in acqua schietta infin che s'ammolli; ammolita che sia la ghianda si getta fuori l'acqua della prima bollitura, e la ghianda si fa ribollire in un'acqua, in cui anticipatamente sia stata stemperata terra rossa. Sopra questa seconda bollitura si versa lisciva fatta con legno di sermento o di leccio, e la ghianda stracotta si precipita al fondo della caldaia. Allora si passa a farne pane; cioè masse di 4 in 6 once, che bastano per due mesi. **La sola sposizione de' componenti spaventa, ma molto più spaventa la vista del pane, che è nero quanto un carbone.** Nondimeno esso si usa, ed è per una buona parte dell'anno il rigoroso pan quotidiano de' villaggi nominati. Sembra però che un sì bel monumento de' tempi primitivi corra pericolo di abolirsi. Odo, che quei forti stomachi principiano a lodar troppo il frumento; e a misura che ne abbondano rinunciano alla ghianda. Baunei solo rimane più costante, e poco ancora si è smosso dal suo costume; ed è veramente Baunei un popolo de' più singolari al mondo, un vero pezzo di mondo antico.*

Fra i critici appunto **Andrea Manca dell'Arca**, che nega quest'uso in (Agricoltura di Sardegna, pubblicata a Napoli nel 1780) confutando anche gli autori che lo avevano preceduto.

E dice parlando del pane d'orzo

*Non è in tanta stima la farina dell'orzo per pane, siccome per minestra, fresca e salutare, massime d'estate. Ne i villaggi di montagna la povera gente mangia di questo pane in mancanza di frumento, e **non pane di ghianda, come scrive qualche autore forestiere male informato, e se fosse un rustico poverino ammassa delle ghiande fresche convertendole in pasta, o pane costretto dalla fame, non si deve di ciò far merito...***

nel 1826 ne parlò il de la Marmora nel primo volume del suo viaggio in Sardegna, invero con toni poco entusiastici definendolo un **alimento ripugnante...che con tutta evidenza produce effetti nocivi sugli abitanti di queste zone.**

Angius (nei testi riportati poi nel dizionario curato dal Goffredo Casalis 1833-1855- redatto con approccio illuministico per cui "la conoscenza della storia, della natura e del territorio del proprio paese sarebbe stata la premessa necessaria per qualsiasi azione riformatrice volta a migliorare le condizioni di vita dei sudditi di Casa Savoia"). Angius collaborò appunto con il Casalis per la stesura del Dizionario geografico-storico statistico-commerciale degli Stati di S. M. il Re di Sardegna (26 volumi e 29 tomi). Di tale opera Angius curò tutta la parte riguardante l'isola di Sardegna e dal 1832 al 1848 percorse l'Isola, appuntando di ogni singolo villaggio la storia, le leggende e le usanze e tutti i dati relativi alle attività produttive e alle variazioni demografiche.

Alla voce del dizionario relativo all'abitato di Baunei riporta:

Se la semplicità dei costumi e la innocenza di questo popolo rinnova allo spirito le belle immagini della prima età della specie umana il loro più ordinario vitto ne rende più larga la rassomiglianza. Sebbene non sia il solo in Sardegna che mangi pane di ghianda è però il solo in cui più comune ne sia l'uso e più continuato con ciò sia che per la maggior parte del' anno non si alimentino di altro. Il singolar modo di farlo inerita di essere con brevi parole significato *Sopra il fuoco in una pentola con acqua decantata da ceneri di vegetabili e da certa argilla mettonsi le ghiande sbucciate Il ranno è ad addolcire alquanto l'asprezza di queste frutta lo immisto e glutine che fu tolto dalla argilla a dar tenacità alla materia Poichè questa da una continuata rimesta sia ben disciolta ed il liquido che ne risulta abbia il necessario grado di cozione che segnasi dall' acquistato color rossoscuro imitante quel della cioccolatta allora si lascia rappigliare **La pasta che se ne ottiene vien disseccata al sole e ridotta in panetti o in fette mangiasi con formaggio lardo o carne e tanto volentieri quanto i contadini delle regioni granifere gustano il più bel pane 7 di fior di farina o il più saporito pan di sappa.** Quest arte non conosciuta a quelle genti di Spagna Africa America ed Asia che traggono il vitto dalle stesse piante **Le donne baonesi ne portano in altri paesi principalmente in Tortoli e lo vendono più caro che se fosse di farina scelta. Se ne manda in dono e si pregia come una cosa singolare***

Angius evidenzia quindi come le popolazioni locali apprezzassero ed avessero un'ottima considerazione del preparato.

Diversi autori in seguito ne parlano (Bresciani, Mantegazza nel 1869, etc.) ed una serie di disquisizioni tengono quindi, a partire dal 700 il dibattito vivo su questo alimento, di cui tutti parlano a prescindere dal parere positivo o negativo, sino a farne una curiosità per turisti, riportata in varie guide per il viaggiatore sulla Sardegna. Un esempio tra tutti quella di **Francesco Corona**, Guida dell'isola di Sardegna, del 1896, dove nel parlare del territorio di Tortoli apre una parentesi "Specialità"

*A Baunei, Ursulei e Talana mangiasi il pane di ghiande, erroneamente creduto impastato con l'argilla, mentre è solo coll'acqua, in cui si bagna un panno pieno d'una terra rossiccia, quivi detta **trocco**, contenente ossido di ferro che la colorisce e dolcifica, rompendo la naturale asprezza delle ghiande. Questo pane vi si mangia da Novembre ad aprile; esso è nero, d'un dolce nauseante come la manna, ma assai gustoso a quei montanari, che vi fanno talmente il palato che lo preferiscono al pane di granone...*

1921 Anche Max Leopold Wagner in La vita rustica della Sardegna rispecchiata nella sua lingua (pubblicato in Germania nel 1921) parla del *Pan'Ispeì*.

Solo in pochi gi villaggi dell'isola, tra i più poveri, e i più remoti, a Baunei, Triei, Urzulei, Talana, Villagrande Strisaili e nella vallata di Gairo, si prepara ancora un pane di farina di ghiande, cui si aggiunge una certa quantità di argilla ricca di ferro per neutralizzare l'acido tannico delle ghiande. La confezione di questo pane è abbastanza complicata. Vd. sull'argomento Antonio Cortes, di una strana varietà di pane che si mangia in Sardegna, in Rivista di Igiene e di Sanità Pubblica (X)(1900),pp.76-83.

Prima si fanno bollire le ghiande nell'acqua calda e quando sono rammollite, si pestano nel mortaio; poi con uno spianatoio rotondo di legno si riducono in una poltiglia, che si stende su una lastra di pietra. Qui la poltiglia si mescola con l'argilla e se ne impastano le focacce, che s'ungono con un pò di grasso di maiale o d'olio, per dar loro sapore, e poi si cospargono con un po' di cenere, per evitare che si attacchino al fondo del forno»

Si consolida così, in relazione alla conferma e documentazione di preparazione e consumo di questo alimento con l'utilizzo dell'argilla, l'attribuzione dell'epiteto di **geofagi**, mangiatori di terra, ai sardi dei paesi dell'Ogliastra

Ma cos'è la geofagia?

GEOFAGIA (dal gr. γῆ "terra" e φαγεῖν "mangiare")

Oggi :Esistono due accezioni e definizioni una antropologica/etologica ed una medica:

secondo la prima:

la geofagia è una tipologia di **picacismo**, o **alotriofagia** o, più semplicemente, **pica**, ovvero un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato dall'ingestione continuata nel tempo di sostanze non nutritive (terra, sabbia, carta, gesso, legno, etc.) Il termine deriva dal latino pica, altro nome della gazza, un uccello noto per avere l'abitudine di beccare degli oggetti non alimentari. (tratto da wikipedia.org)

Per la seconda:

Geophagy is the deliberate ingestion of soil, and is practiced by many animals and humans (Young et al., 2011; Abrahams, 2005; Henry and Kwong, 2003; Oliver, 1997). While Geophagy is not common in the urban developed world, there are still many societies where Geophagy is common (Sing and Sing, 2010; Henry and Kwong, 2003)

Attualmente sappiamo che quest'ultimo è un fenomeno del tutto normale, che si riscontra in tante specie (oltre 400) di animali delle classi dei mammiferi, dei rettili e degli uccelli e, da millenni, e da tante popolazioni umane (esiste una vastissima bibliografia in merito), principalmente per esigenze nutrizionali, ma non solo.

Riporto questa carta interessante delle argille edibili del pianeta che mostra la globalità del fenomeno.

Da ricordare che nel recente passato, prevale **un'accezione assolutamente** negativa, sia intesa come patologie che come abitudine alimentare per cui, nell'Enciclopedia Italiana del 1932, la definizione di geofagia di Lugaro e Baglioni, era la seguente:

Pervertimento del gusto o dell'istinto dell'alimentazione, che spinge a mangiare terra, cenere, ecc. Si osserva transitoriamente in bambini alquanto anomali; durevolmente in idioti; episodicamente in isteriche, epilettici, malati confusi o dementi.

Etnologia. - Anche vari popoli di civiltà inferiore e viventi specialmente in climi caldi appetiscono ingerire come alimento, spesso ricercato come una ghiottoneria, varie specie di terre. (Segue elenco dei popoli della terra che attuano la geofagia.)

Una visione carica di pregiudizi, che associava alla pratica, ignoranza, sporcizia, inferiorità culturale, fra i sessi e addirittura razziale. Per cui capiamo anche la resistenza del Manca dell'Arca ad ammettere che in Sardegna si praticasse la geofagia. Era tra gli argomenti per sostenere l'inferiorità degli schiavi ed ad esempio, dei nativi Americani (che tra l'altro preparano un pane di ghiande simile a quello Ogliastrino).

**Nota, ancora oggi negli Stati Uniti: clay eater :noun Usually Disparaging. (in the South Atlantic States) a term used to refer to a poor, uneducated person from a rural area.
Sinonimo di Bifolco**

Ma il consumo del pane di ghiande diffuso sino a tempi relativamente recenti in Sardegna può essere considerato una forma di geofagia? Ci aiutano a rispondere alcuni studi sulla sua preparazione effettuati dopo gli anni '50 del secolo scorso, tra cui quello condotto alla fine degli anni 60 il Prof. Lorenzo Pazzaglia dell'Università di Cagliari che effettuò una caratterizzazione chimica su un campione di 250 grammi di pane di ghiande preparato a Baunei, con i seguenti risultati:

acqua, 18%;

cellulosa, 13%;

sostanze amminacee, 22%;

zuccheri semplici espressi in glucosio, 8%;

sostanze azotate, 14%;

sostanze minerali, 15%;

indeterminate per complemento, 100% = 10.

sostanze minerali: prevalenza di silice, alluminio e ferro; piccole quantità di calcio e magnesio; tracce sensibili di fosforo, sodio e potassio.

“Questi dati ci danno la possibilità di chiarire una volta per sempre che il pane di ghiande è composto di una notevole quantità di sostanze organiche azotate e di idrati di carbonio semplici e complessi e di sostanze minerali, per cui gli si può attribuire un valore nutritivo ed un'azione rinfrescante.”

Nota: non reperite quelle successive di Fenu del 1987 (Studi Ogliastrini)

Ovviamente da tenere in considerazione che sono state documentate diverse ricette con caratteristiche diverse. Molto interessante il più recente lavoro (1990) di TIMOTHY JOHNS and MARTIN DUQUETTE, pubblicato su *Ecology of food and nutrition*, che confronta la preparazione del pane di ghiande in Sardegna e presso gli i nativi americani della California della tribù dei Pomo, con utilizzo proprio delle argille californiane e di Baunei utilizzate tradizionalmente. Lo studio in particolare conferma l'efficacia dell'utilizzo delle argille nella riduzione dei tannini e quindi nella detossificazione delle ghiande, con l'effetto inoltre di un notevole aumento della palatabilità. Gli autori evidenziano inoltre come data la complessità delle trasformazioni che avvengono nel processo di preparazione, siano necessari ulteriori studi.

Considerando le analisi di Johns e Duquette, sul Pane di ghiande e quelle di Pazzonia il contenuto minerale connesso all'aggiunta dell'argilla andrebbe dal 10 al 25%, facendo in effetti rientrare la pratica di utilizzare questo alimento tra quelle di geofagia (pratica non saltuaria, volontaria e con quantità di terra non trascurabili).

Di particolare interesse per approfondire il tema dell'analogia preparazione presso gli indiani d'america, i seguenti documentari presenti sul web:

<https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR3m2CKxnkjQSWRJuAuJ4dPlsRCdM5xfoYRtAJR4s0-xVpeIKUuMuiO8sQ&feature=share&v=x4-F5N63Cdo&app=desktop>

(Documentario del 1933-)

<https://www.youtube.com/watch?v=zhqNTgMaJlc>

<https://www.youtube.com/watch?v=dLZqiUAsmvg>

in generale, a partire dagli anni '50, e con un deciso aumento dopo gli anni 80-90, si osserva un crescente interesse con studi multidisciplinari a livello locale ma anche internazionale che riguardano sia le pratiche di panificazione del passato attraverso l'uso delle ghiande che più in generale la possibilità di utilizzare nuovamente le ghiande come alimento umano.

Si va dalle tesi di laurea e dottorato agli studi archeologici più approfonditi sui resti carbonizzati di ghiande nei vari siti, alle interviste e dimostrazioni da parte di anziani ancora a conoscenza delle tecniche, ai tentativi di preparazione del pane di ghiande dell'età del ferro o altri periodi, da parte degli stessi archeologi (es. tra il 2013 ed il 2017 in Portogallo, Repubblica Ceca e Spagna)

Fra le pubblicazioni che hanno arricchito il quadro conoscitivo sul tema ricordiamo, in modo non esaustivo: il lavoro di Baldacci del 1956, cui seguì quello di Usai del 1969, da ricordare i successivi studi, interviste e contributi a carattere etno-botanici-antropologici di Dolores Turchi, Prof. Camarda, M. Teresa Mazzella (intervista del 1987 a alla sig.ra Rosa Atzeni di Baunei nel pregevole Volume della Ilisso sui Pani della Sardegna, Padre Domenico Atzei, le testimonianze raccolte in alcune tesi di laurea da Giovani di Urzulei e Baunei, es. Liana Secci, spinti dall'interesse per il recupero della propria memoria storica e tradizioni, parte della propria identità. Abbastanza recenti i validissimi contributi del Prof Camarda e Dott.ssa Claudia Pinna nel Manuale ISPRA Frutti dimenticati e biodiversità recuperata e nelle riviste Sardegna Mediterranea e Journal of Cultural Heritage. Importante anche il contributo audiovisivo che abbiamo visto (EFS-FORESTAS) ed ancora il libricolo realizzato nel 2011 sul tema dal comune di Urzulei a cura della la Sig.ra Maria Mulas.

Alle fonti per così dire ufficiali, si affianca un proliferare di articoli, su siti, blog, chat e video, che documentano un rinnovato interesse sul tema e spesso forniscono notizie e spunti di interesse.

UN RITROVATO INTERESSE popolare e nella scienza

Aumentato ulteriormente dopo il COVID e crisi climatica, e destinato probabilmente a crescere ancor più in relazione alla recente crisi globale che interessa anche gli approvvigionamenti energetici e produzione ed approvvigionamento di diversi alimenti tra cui olii vegetali e cereali.

Fra i testi recenti che dimostrano questo interesse "popolare" ma anche colto, per le ghiande come possibile alimento citiamo:

Ricettario della Californiana Sue Ellen Ocean

Cesar Lema Costa. Manual de cocina bellotera para la era post petrolera. Xeito, 2018, in spagnolo e portoghese, prime edizioni nel 2013 Un libro di quasi 300 pagine nel quale si danno tutte le informazioni disponibili da un punto di vista tecnico e scientifico sull'uso alimentare delle ghiande. Al quale viene dato anche molto valore in termini sociali, antropologici ed ecologici. L'autonomia alimentare, la sostenibilità ambientale, la rivendicazione delle proprie origini (es. indiani d'america e Baschi) degli usi tradizionali, sono temi largamente trattati in questo libro. Ma che emergono sempre più anche in altri relativi alle ghiande.

Marco Giovannoni. Ghiande ed uso alimentare umano - Storia e tecniche. La compagnia delle foreste, 2019. Molto aggiornato e con un'analisi delle problematiche e possibilità connesse alla produzione industriale.

L'esperienza presso l'Isola di Kea, nelle Cicladi, con rivendite in tutta la Grecia, che si configura come attività commerciale ma anche come movimento fondato su sostenibilità ed indipendenza alimentare.

In molte nazioni si stanno affermando piccole attività economiche (oltre a quelle tradizionali già note, come la vendita delle ghiande di sughera per uso alimentare in Marocco), con produzioni di dolci, farine, biscotti, surrogati sostenibili del cacao, etc. in fase di studio avanzato, in particolare in Portogallo (Giovannoni, 2019) le tecniche e modalità di produzione su scala industriale di farine, oli vegetali, paste. Con lo stimolo di un mercato e politiche europee particolarmente attenti alla sostenibilità ambientale delle produzioni e la forza di un frutto sempre più sdoganato e percepito come sano e sostenibile la farina, venduta sul web anche a 200 dollari al chilo, viene presentata come prodotto senza necessità di trattamenti e pesticidi, irrigazione, vegano, senza glutine, no ogm, etc.)

Conclusioni: dall'analisi di un alimento di tradizione millenaria, su *Pan'Ispele*, e delle conoscenze e competenze ad esso legate, emergono nuove possibilità economiche,

in termini di valorizzazione del prodotto anche tramite una sua rivisitazione:

valorizzazione dell'antica pratica a fini turistici (a Baunei preparato alla manifestazione *cortes apertas*, Urzulei

allestimento museale casalingo con degustazione, etc.)

Valorizzazione del prodotto non legnoso del bosco **ghianda** (necessari studi specifici per trattamento ghianda di leccio o sughera e roverella s.l.). in considerazione sulle possibilità offerte dai questi frutti dei boschi sardi e dalle diverse specie quercine presenti, prima fra tutte il leccio. opportunità di valorizzazione dei prodotti non legnosi del bosco e servizi ecosistemici correlati, con la possibilità di creare filiere corte e sostenibili (Farm to Fork).

(Interessante citare il rapporto dell'Ingegnere Enrico Vacca Odone, del 1881, intitolato Itinerario generale dell'Isola di Sardegna, riportante i principali prodotti dei diversi comuni dell'Isola, tra quali compaiono spesso le ghiande).

Bibliografia (Da sistemare)

Camarda I. et al. 1986. *Introduzione all'ambiente di Monte Gonare*. Ed. Mediterranea, Sassari-Cagliari

Camarda, 1990, *Ricerche etnobotaniche nel comune di Dorgali*, Boll. Soc. Sarda Sci. Nat.. 27:

147-204. (Sardegna centro-orientale) Usai, *Il pane di ghiande e la geofagia in Sardegna*, Cagliari,

Fossataro, 1969

Usai, Baunei, Cagliari, Fossataro, 1968.

Gaio Plinio Secondo (detto Il Vecchio), *Storia Naturale*, Torino, Einaudi, 1984, XVI, 12.

F. Cetti 1774, p. 47.

M. Madao, *Dissertazioni storiche, apologetiche e critiche della sarde antichità*, Cagliari 1792, p. 95.

Baldacci, O. (1956). *La geofagia in Sardegna*. Boll. Soc. Geogr. Ital. 93, 152-157.

L. Pazzaglia 1966, pp. 75-76.

L. Farina 1961.

L. Secci, *Pane d'orzo e pane di ghiande. La panificazione tradizionale in Ogliastra*, tesi di laurea, Università degli studi di Cagliari, a.a. 1997-98. *Carta e raspi*, 1971, *Storia della Sardegna*

w. ABRAHAMS . M. H. FOLLANSBEE - A. HUNT - B. SMITH -J. WRAGG, *Iron nutrition and possible lead toxicity: An appraisal of geophagy undertaken by pregnant women of UK Asian communities*, Applied Geochemistry, 21:98-108, 2006.

Acom bread was made by ancient Iranians. Available at: http://www.allempires.com/forum/forum_posts.asp?TID=4080

W. AL-RMALLI SHABAN - O. JENKINS RICHARD - J. M. WATIS - PARVEZ I HARIS, *Risk of human exposure to arsenic and other toxic elements from geophagy: trace element analysis of baked day using inductively coupled plasma mass spectrometry*. Environmental Health, 9:79, 2010.

G. L. ANEDDA, *Pane di ghiande*, in *Sardegna antica: culture mediterranee: rivista semestrale di archeologia, etnologia, storia*, no 16, vol. 8: 21-24, 1999. A. D. ATZEI, *Le piante nella tradizione popolare della Sardegna*, Carlo Delfino, Sassari 1999.

D. A. BAINBRIDGE, *Use of Acorns for Food in California: Past, Present, Future*. Presented at the Symposium on Multiple-use Management of California's Hardwoods, November 12-14, 1986, San Luis Obispo, California 1986.

L. BASCIU, *Roverella Quercus pubescens*, *Sardegna mediterranea* semestrale di cultura 17: 43-45, 2005.

v. L. BOHRER, *On the Relation of Harvest Methods to Early Agriculture in the Near East*, *Economie Botany*, 1971

R. BRIGHTMAN, *Traditions of Subversion and the Subversion of Tradition: Cultural Criticism in Maidu Clown Performances*, *American Anthropologist* 101(2):272-287, 1999.

G. CANEVA - M. A. PONTRANDOLFI - S. FASCETTI, *Le piante alimentari spontanee della Basilicata*. Consiglio Regionale di Basilicata, Ufficio Stampa (ed), 1997.

F. CANTARELLI, *I tempi alimentari del Mediterraneo. Cultura ed economia nella storia alimentare dell'uomo*, I. *I tempi della cultura*, Franco Angeli, Milano 2005.

F. CEITI, *I quadrupedi di Sardegna*, Illisso, Nuoro (1774).

K. M. CRAWFORD, *Daily Bread: Prehistoric cooking features in the northern Sacramento Valley*, California. A thesis presented to the Faculty of California State University, Chico. In partial fulfillment of the requirements for the Degree Master of Arts in Anthropology, 2011.

G. DELEDDA, *Tradizioni popolari di Sardegna*, Newton Compton, Roma 1995.

A. DELLA MARMORA, *Itinerario nell'Isola di Sardegna*, (traduzione a cura di M. G. LONGHI), Vol. 2, Illisso, Nuoro (1997), 1860. H. GHORBANI, *Geophagia*, a Soil - Environmental Related Disease. International Meeting on Soil Fertility Land Management and Agroclimatology. Turkey 2008.

A. FARINA, *L'antica sapienza del pane di ghiande di Baunei*, in *Sardegna Mediterranea* n. 27 anno 2010.

D. HOOPER, *Usiful plants and drugs of Iran and Iraq*. Field Mus. Nat. History, Botanical Series 9(3), 1937.

T. JOHNS - M. DUQUETTE, *Detoxification and mineral supplementation as functions of geophagy*. Am. J. Clin. Nutr. 53:448-56, 1991. K. KAWAI- E. SAATHOFF - G. ANTELMAN - G. MSAMANGA - W. W. FAWZI, *Geophagy (Soileating) in Relation to Anemia and Helminth Infection among HIV Infected Pregnant Women in Tanzania*. American Journal of Tropical Medicine and Hygiene 80: 36-43, 2009.

KUBIAK-L. MARTENS, *The plant food component of the diet at the late Mesolithic (Ertebølle) settlement at Tybrind Vig*, Denmark. *Veget Hist Archaeobot* 8:117-127, 1999.

A. I. LUOBA - P. W. GEISSLER - B. ESTAMBALE - J. H. OUMA - P. MAGNUSSEN - D. ALUSALA - R. AYAH - D. MWANIKI - H. FRUS, *Geophagy among pregnant and lactating women in Bondo District*, western J. D. MIDDLETON, 1989, *Sikor*, an Unquantified Hazard.

British Medical Journal, 298:407-408, 2004.

P. MANTEGAZZA, *Profili e paesaggi della Sardegna*, Ed. G. Brigola, p.116. 1869.

M. T. MAZZELLA, *Pane di ghiande: un'intervista di venti anni fa*, in PANI; *Tradizione e prospettive della panificazione in Sardegna*, Ilisso, Nuoro 2005. J. D. MIDDLETON, *Sikor - an Unquantified Hazard*. British Medical Journal 298:407-408, 1989.

J. J. PARSON, *The Acorn-Hog Economy of the Oak Woodlands of Southwestern Spain*. Geographical Review, Vol. 52, NO.2. pp. 211-235 Published by: American Geographical Society, 1962.

L. PAZZAGLIA, *Il nostro pane quotidiano come simbolo, fenomeno biochimico, alimento*, Fossataro, Cagliari 1966.

D. PIGNONE - G. LAGHETTI, *On sweet acorn (Quercus spp.) cake tradition in Italian cultural and ethnic islands*. Genet Resour Crop Evol 57:1261-1266, 2010. G. S. PLINIO, *Storia naturale III*, Botanica, Libro XVI, Giulio Einaudi, Torino 1984.

A. C. PRUDENTIUS, IV-V d. c., *Contra Symmachum*, II, (403), 946-947.

M. D. SABRIN, *Characterization of acorn meal*. A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree. Master of Science, Athens, Georgia 2009.

Saint Isidore (of Seville), 1911 - *Etymologiarum Sive Originum*, Saint Isidore (of Seville), curato da W. M. LINDSAY, XX, 1-2, Ed. Typographeo Larendoniano. C. F. SAUNDERS, *The acorn as human food and some other wild nuts*, in "Useful Wild Plants of the United States and Canada". Chapter IV. P.67. Ed. R.M. McBride, New York 1920.

E. SONZOGNO, *Le cento città d'Italia*, numero dedicato a Lanusei, Ed. Sonzogno, Milano 1902.

The Incredible Edible Oak. In: *Landscaping not just for the birds*. Nursery News March 2006 - Research & Development. Beeson's McHenry County Nursery. Available at:

www.beesongrows.com/ArchivePage.html

J. THOMSON, *Anaemia in pregnant women in eastern Caprivi*, Namibia. South African Medical Journal, 87:1544-1547, 1997. D. TURCHI, *Oliena, Barbagia, Sardegna*, Nuoro 1977.

A. USAI, *Il pane di ghiande e la geofagia in Sardegna*, Ed. Fossataro, Cagliari 1969.

G. VARGIU, *Gli antichi sardi e la quercia*, in: "Piazza del popolo", Periodico di cultura ed informazione. XV, n. 4 [87], 2009. D. E. VERMEER, *Geophagy among Ewe of Ghana*. Ethnology, 10:56, 1971.

M. L. WAGNER, *Ùi vita rustica della Sardegna rispecchiata nella sua lingua*, Ed. Cosma, Cagliari 1928.

M. L. WAGNER, *Dizionario Etimologico Sardo*, I, Heidelberg 1960.