

**Ricetta recuperata da Lucio Fasano**

Capitolo di riferimento: **u Panu**

Sezione: **cu Panu**

N° relativo di ricetta: **9/277**

Voci correlate di Glossario: *Cuuppi* - Foglie secche di spighe di miglio

*Liittu* - Letto

*Livatu* - Lievito

*Mugliusu* - Molliccio

*Mmischenti* - Appiccicoso

*Ristucci* - Resti dei gambi delle spighe dopo la mietitura

*Saccuni* - Pagliericci

*Tavole du liittu* - Assi di legno del letto

**9/277. u Panu i Jirmanu**

*U panu i jirmanu*, fatto con sola farina *i jirmanu*, *livatu*, acqua e sale, si presenta con un impasto *mugliusu*, *mmischenti* e di colore marrone scuro, un po' difficile da amalgamare. Si può aggiungere all'impasto, quindi, altra farina di frumento diverso per facilitarne la lavorazione.

La forma che si dà al pane è *a pitta*, che però diventa dura dopo pochi giorni; conviene perciò aprire a metà la maggior parte delle *pitte* e fare *i frise*, così da poterle conservare per più tempo.

***u Jirmanu* note informative**

La *Segale (Secale cereale)* è un tipo di cereale diffuso nelle zone temperate. Viene seminata in settembre/ottobre e raccolta in pieno autunno. La *segale* si adatta meglio del grano ai climi asciutti e

## Appendice

ventilati di montagna. Conosciuta fin dall'Età del bronzo (2200 - 900 a.C.), costituiva la base alimentare di molte popolazioni, quali Celti e Germani.

Sicuramente fino al primo periodo dopo la II<sup>a</sup> Guerra Mondiale (vedi: *u Panu d'atre farine*, a pag. 47), la segale veniva ancora coltivata a Sant'Agata in località *Rienza*, nella Valle di Trek - Santa Maria.

Probabilmente *u Panu i Jirmanu* santagatese era preparato con sola farina di segale. E' comunque possibile, secondo i gusti, utilizzare nell'impasto una miscela di farina di segale e farina di frumento nelle proporzioni desiderate.

La paglia e *i ristucci* ben asciutti del grano *i jirmanu*, venivano utilizzati per riempire *i saccuni du liittu* e renderlo più morbido, in quanto era privo di reti.

*I saccuni*, che potevano essere riempiti anche di *cuoppi* di spighe di *migliu*, venivano appoggiati sopra *i tavole du liittu* e coperti da materassi di lana.