

“Fare pane senza fare pane”. La poesia contadina italiana dell’acqua e farina

7 Ottobre 2026

di **Giancarlo Pierannunzi**



ROMA – C'è stato un tempo in cui bastavano acqua, farina e un pugno di sale per sfamare una famiglia intera. Un tempo in cui il pane non era quotidiano, il forno era lontano, il denaro scarso e il lavoro dei campi consumava le giornate dall'alba al tramonto.

Nelle cucine contadine d'Italia nacquero così preparazioni semplici, robuste, ingegnose: dischi di pasta cotti sulla pietra, focacce senza lievito, crespelle sottili, impasti fritti nello strutto, sfoglie tirate a mano con ciò che c'era. Erano cibi poveri, certo, ma dentro quella povertà viveva una straordinaria sapienza.



La piadina romagnola

La piadina romagnola, tipica della Romagna, è una focaccia sottile cotta sulla piastra, preparata con farina, acqua, sale e un grasso che un tempo era spesso lo strutto; si farcisce ancora oggi con formaggi, salumi o verdure. La tigella, o crescentina modenese, nasce in Modena e nell'Appennino emiliano: è un piccolo disco di pane cotto nei testi roventi, da aprire e riempire con ingredienti saporiti.



Lo gnocco fritto

Il borlengo, diffuso tra Modena e il Frignano, è sottilissimo, quasi una crêpe rustica, fatto con una pastella povera e cotto fino a diventare croccante. Lo gnocco fritto, tipico di Modena, Reggio Emilia e buona parte dell'Emilia centrale, è un impasto lievitato tagliato a rombi e fritto nello strutto, che si gonfia e diventa leggerissimo, perfetto con salumi e formaggi. Il chisulén, tradizionale dell'area tra Piacenza e l'Emilia occidentale, è una focaccina fritta contadina, semplice e sostanziosa, nata per accompagnare i pasti più frugali.



I testaroli

In Toscana troviamo i testaroli, preparazione antichissima della Lunigiana, cotta nei testi, cioè su piastre roventi, poi tagliata e condita, spesso con pesto o olio. I panigacci, anch'essi della Lunigiana tra Toscana e Liguria, sono simili per origine e cottura, ma si servono generalmente senza condimento, caldi e fragranti.

I necci, tipici della Montagna pistoiese e dell'Appennino toscano, sono crespelle realizzate con farina di castagne, spesso farcite con ricotta. La torta di testo, diffusa soprattutto nell'Umbria di confine e nell'area appenninica marchigiano-umbra, è una focaccia rustica cotta direttamente sul testo, che nasce come sostituto pratico del pane. La schiacciata all'olio, presente in tutta la Toscana, è una versione più quotidiana e semplice del pane, morbida e condita con olio d'oliva.



La torta al testo

In Umbria la torta al testo, tipica dell'Umbria centrale, è forse la sostituta del pane più celebre: una focaccia piatta cotta su una lastra rovente, spesso farcita con erbe, salumi o salsiccia. La crescita umbra, diffusa in tutto il territorio umbro, è una focaccia più ricca, resa saporita da strutto e pepe, dal profumo intenso e dalla consistenza corposa.

Le ciriole, specialità dell'Umbria meridionale e della zona di Terni, sono una pasta povera fatta soltanto di acqua e farina, tirata a mano e servita spesso con sughi semplici.



Il crescione pasquale

Nelle Marche la crescita sfogliata, tipica di Urbino e dell'area pesarese, è una focaccia ricca e stratificata, preparata con strutto o olio e lavorata fino a ottenere una consistenza fragrante. La crescita di Pasqua salata, diffusa in diverse zone delle Marche, è invece una versione più festiva, arricchita con uova e formaggio. I vincisgrassi poveri di campagna, tipici dell'entroterra marchigiano, sono una variante rustica della grande tradizione locale, preparata con ingredienti più semplici rispetto alla ricetta più celebre.



Le scrappelle

In Abruzzo le scrappelle, tipiche del teramano, sono sottili crespelle di acqua, farina e uova, cucinate in padella e spesso usate nei primi piatti. Le scrappelle 'mbusse, sempre dell'area teramana, sono la loro versione più nota: arrotolate e servite in brodo, rappresentano un piatto di conforto e memoria. Gli scrappelletti abruzzesi, diffusi tra Teramo e l'entroterra abruzzese, sono una variante ancora più rustica, legata alla cucina di casa. La pizza scima, tipica soprattutto dell'area pescarese e chietina, è un pane azzimo senza lievito, semplice e antico, mentre il friciò, diffuso in varie zone dell'Abruzzo interno, è una piccola preparazione fritta della tradizione povera. La cicerchiata rustica, legata soprattutto alle campagne abruzzesi, richiama dolci e impasti di festa nati da ingredienti minimi.

Nel Lazio la pizza fritta romana, tipica di Roma, è una pasta lievitata fritta in olio o strutto, spesso venduta come cibo di strada. Le fregnacce, diffuse in varie zone del Lazio rurale, sono sfoglie rustiche di acqua e farina, condite in modo semplice, mentre le pizzole, presenti nell'area laziale meridionale, sono focaccine povere e casalinghe. Il pane azzimo ciociaro, tipico della Ciociaria, è un pane senza lievito, nato per durare e per accompagnare la vita contadina.

In Campania la pizza frita napoletana, tipica di Napoli, nasce come cibo povero e generoso, spesso ripieno di ciò che la casa offriva. Gli scugnizzielli, anch'essi della tradizione napoletana, sono piccoli pezzi di pasta frita, oggi spesso serviti come street food. Le lagane, diffuse nell'Italia meridionale e presenti con forza in Campania e Basilicata, sono una pasta antica, antenata di molti formati rustici del Sud, mentre il migliaccio salato contadino, tipico dell'entroterra campano, è una torta povera a base di ingredienti semplici, che nelle campagne si preparava con grande fantasia.



Le friselle

In Puglia la frisella, diffusa in tutta la Puglia costiera e rurale, è un pane biscottato, duro e resistente, che si ammorbidisce con acqua e si condisce con pomodoro, olio e sale. Le pittule, tipiche soprattutto del Salento, sono palline di pasta lievitata fritte, soffici e dorate.

La focaccia barese, tipica di Bari e della provincia, nella sua versione più povera si prepara con acqua, farina e olio, senza troppi ornamenti. Il pane cotto al camino, diffuso nelle campagne pugliesi, appartiene alla cucina rurale più antica, legata alla semplicità e al fuoco domestico.



La focaccia barese

In Basilicata la strazzata, tipica dell'area lucana e in particolare del Potentino, è un pane o focaccia povera, spesso speziata e dal sapore deciso. La cialleda, diffusa in tutta la Basilicata contadina, è invece una ricetta di recupero, nata per valorizzare il pane secco con acqua, pomodoro, olio e altri ingredienti disponibili. Le lagane e ceci, piatto antico dell'interno lucano, sono simbolo della cucina più autentica della regione.

In Calabria la pitta calabrese, tipica della Calabria e in particolare delle aree interne e joniche, è un pane rustico e rotondo, spesso usato come base per altre preparazioni. I cuddruredri, diffusi soprattutto nella Calabria meridionale, sono ciambelle fritte, morbide e fragranti, amate nelle feste. Le frittelle di pasta, presenti in varie zone della Calabria contadina, appartengono alla tradizione domestica più semplice, fatta di pochi ingredienti e tanta sostanza.

In Sicilia il pane cunzato, tipico delle aree rurali siciliane e poi diffusosi in tutta l'isola, è pane condito con olio, pomodoro, formaggio e altri ingredienti poveri ma saporiti. La scaccia, diffusa soprattutto nel Ragusano, è una specie di focaccia ripiena, molto amata nelle varie

zone dell'isola.



La muffuletta palermitana

La muffuletta, tipica di Palermo e della sua provincia, è un pane morbido e rotondo, spesso farcito. Le panelle, nate a Palermo, pur non essendo di grano, condividono la stessa logica di cucina povera e popolare. Lo sfincione rustico, tipico di Palermo e dell'entroterra occidentale siciliano, è una pizza alta e soffice, condita in modo semplice ma molto identitario.



Il pane carasau

In Sardegna il pane carasau, tipico della Barbagia e dell'interno dell'isola, è il pane dei pastori per eccellenza: sottilissimo, croccante, pensato per conservarsi a lungo. Il pane guttiau, diffuso in tutta la Sardegna, è la sua versione condita con olio e sale. Il civraxiu, tipico del Campidano e dell'area sud-occidentale dell'isola, è un grande pane casereccio, più corposo e adatto alla vita quotidiana. Il pistoccu, diffuso nell'entroterra sardo, è un altro pane secco e resistente, nato per durare durante i lunghi spostamenti.



La farinata

In Piemonte e Liguria la farinata, tipica di Genova, della Riviera di Ponente e di alcune zone del Piemonte sud-occidentale, è una sottile torta salata di farina di ceci, acqua, olio e sale, cotta in forno fino a diventare dorata. La panissa, legata alla Liguria e al Piemonte orientale, è una preparazione fatta con farina di ceci o con polenta di ceci in versioni diverse.



La focaccia genovese

Il testarolo alessandrino, tipico dell'area di Alessandria e delle valli appenniniche liguri-piemontesi, richiama gli impasti cotti su piastre o testi. La focaccia genovese, tipica di Genova, è una delle forme più note di pane all'olio, semplice ma inconfondibile.



I Cjalsons

In Veneto e Friuli la pinza veneta, tipica del Veneto rurale, è un dolce povero contadino, preparato con ingredienti di recupero e legato alle feste invernali. I cjalsons, tipici del Friuli, sono una pasta ripiena della tradizione locale, spesso nata per usare ciò che c'era in casa. Il musetto con polente rustiche, diffuso in Friuli-Venezia Giulia e nel Veneto orientale, appartiene alla cucina contadina del Nord-Est, dove la polenta ha avuto per secoli un ruolo centrale.

Queste preparazioni hanno sostenuto generazioni intere. Hanno accompagnato vendemmie, mietiture, inverni durissimi, guerre e povertà. Erano il cibo dei contadini, dei pastori, dei muratori, delle donne che cucinavano vicino al camino mentre fuori il freddo saliva dalla terra. Poi arrivò il benessere, e per molti anni quei piatti furono dimenticati o guardati con imbarazzo, quasi fossero il ricordo di un'Italia troppo povera per essere raccontata. La modernità preferiva il pane bianco, l'abbondanza, le tavole ricche. Eppure, lentamente, qualcosa è cambiato.



I panigacci

Oggi proprio quei cibi tornano a vivere. Negli agriturismi dell'Appennino ricompaiono i testi di ghisa e le ricette delle nonne. Le cresce sfogliate vengono servite con salumi artigianali e verdure dell'orto. I panigacci tornano sulle tavole fumanti insieme ai formaggi di malga. La pizza scima, nata come pane senza lievito della miseria, viene riscoperta per la sua essenzialità quasi contemporanea. E accade anche qualcosa di ancora più interessante: la cucina povera è entrata nelle osterie di prestigio e persino nell'alta ristorazione, dove chef giovani e cuochi custodi della tradizione hanno capito che dentro questi impasti minimi esiste un patrimonio culturale enorme.

Non si tratta solo di nostalgia, ma di una nuova idea di lusso. Un lusso fatto di tempo, territorio, memoria, fuoco vivo e semplicità. Così la farinata viene servita con tecniche contemporanee, il borlengo diventa croccante e raffinato, la piadina romagnola si trasforma in supporto per ingredienti ricercati senza perdere la propria anima popolare, e le scrippelle 'mbusse tornano nei menù degustazione come racconto identitario di un territorio.

Dietro ogni focaccia cotta sulla pietra c'è una storia di sopravvivenza. Dietro ogni impasto di acqua e farina c'è il gesto antico di qualcuno che cercava di nutrire una famiglia con poco o

nulla. Oggi quelle ricette parlano ancora, ma con una voce diversa: non più voce della necessità, bensì della memoria. Ed è forse questa la loro forza più grande, perché in un'epoca veloce, sofisticata e spesso distante dalla terra, questi cibi ci riportano vicino al fuoco, con i loro odori di brace, di camino, di case semplici e mani infarinate.

Ci ricordano che la semplicità, quando attraversa il tempo, può diventare eleganza. E che a volte il futuro della cucina italiana passa ancora da lì: da un vecchio impasto di acqua e farina.

Le immagini sono generate con l'IA