

I grani antichi delle Madonie

The ancient grains of the Madonie Mountains

Anche nel territorio delle Madonie c'è grande interesse per il recupero dei grani antichi. Si tratta di varietà di frumento che, nel corso del tempo, non hanno subito modificazioni genetiche e selezioni da parte dell'uomo, rimanendo alla loro natura originaria. Il loro pregio principale risiede nel conservare proprietà nutrizionali incomparabili, affiancate da un sapore e un profumo fortemente caratteristici. La loro 'riscoperta' è scaturita dall'esigenza di tornare alla genuinità, fuori dalle produzioni industriali di massa, basate sulla standardizzazione dei processi. Il punto di forza dei grani antichi è, soprattutto, il loro stretto legame con il territorio, con metodi di coltivazione, raccolta, trasformazione e produzione finale che sono, allo stesso tempo, orgogliosa testimonianza di storia e valori, nonché dimostrazione di qualità e bontà che non teme confronti. Con i grani antichi il territorio delle Madonie ha riportato alla luce la propria storia contadina, che diventa punto di riferimento per una rinascita economica, culturale, turistica, regalando alle generazioni presenti e future un ulteriore motivo di orgogliosa appartenenza territoriale. Le tradizionali tecniche di coltivazione, la trasformazione in farina



con metodi tradizionali, l'uso per la produzione di eccellenze gastronomiche che abbracciano, per varietà di forme e gusti, tutto il territorio di appartenenza, le proprietà nutritive, il loro uso sempre più diffuso oltre i confini regionali: sono queste le pietre miliari del percorso di riscoperta dei grani antichi che troverete raccontato qui.

In the area of the Madonie Mountains there is also a great interest in preserving ancient varieties of grains, in particular wheat, which have not been genetically modified or are not the fruit of selection and have thus retained their original characteristics. These grains possess unparalleled nutritional qualities, as well as a distinct taste and aroma, making them highly sought after by those seeking authentic and unprocessed foods, in contrast to mass-produced, industrial products. One of the main strengths of these ancient grains is their bond with the territory. Their cultivation, harvesting, and processing methods are a testament to the area's pride and values and to their unparalleled quality and wholesomeness. Through these ancient grains, the Madonie area has seen a revival of its history based on farming, which has become a driving force to boost its economy, culture and tourism while offering current and future generations yet another reason to be proud of their native land. The stories we wish to share with you describe the milestones along the path to rediscover the ancient grains, including (a) traditional farming techniques and methods to process flour, (b) its use to make exceptional gastronomic products, whose variety of shapes and flavours enrich every corner of this area, (c) their nutritional properties, (d) and their increasing use beyond Sicily's borders.



Raccontando la storia... vivendo la comunità

Telling the story...experiencing community living

La riscoperta e la promozione dei grani antichi passano, soprattutto, attraverso le numerose sagre, i musei e i percorsi culturali all'interno del territorio madonita. Dalla sagra della Spiga ai musei, dai percorsi degli antichi mulini ad acqua, fino all'abbraccio tra sacro e profano. La tradizione contadina e il suo grande patrimonio di conoscenza e difesa della natura, di cui la riscoperta dei grani antichi è il risultato più tangibile, sono diventati motivo di attrazione turistica. Un turismo che viene motivato dalla ricerca di sapori e tradizioni genuine e che trova nei nostri paesi un luogo d'elezione.

The revival and promotion of ancient grains mainly happens through the numerous fairs, museums, and cultural trails within the Madonie area. These include the wheat ear fair, museums, the itinerary of old water mills and the embrace between sacred and profane traditions. The peasant tradition, with its rich heritage of knowledge and defence of nature, embodied in the rediscovery of ancient grains, has become an attraction for tourists. One of the driving forces of tourism is the search for authentic flavours and traditions, which are a feather in the cap for our towns.



La mano dell'uomo e il rispetto per la natura

Human skill and respect for nature

Il percorso di coltivazione dei grani antichi è, soprattutto, rispetto per i ritmi naturali delle piante e per la conservazione della biodiversità genetica. Infatti, a differenza delle coltivazioni intensive, per i grani antichi parliamo di piante il cui adattamento all'ambiente non è stato in alcun modo 'indirizzato' o forzato. Ecco le varietà di grano duro più diffuse sui nostri monti: il perciasacchi, le due timilie (a reste bianche e a reste nere), il bidì, il russello e il grano tenero maiorca. Nell'insieme rappresentano il nuovo orizzonte per i consumatori attenti alla qualità. Il loro punto di forza è la maggiore altezza delle spighe, che permette di essere resistenti ad alcuni parassiti del grano e alle specie infestanti. Per questo motivo i grani antichi sono particolarmente vocati alla coltivazione biologica, a vantaggio della qualità e salubrità delle farine.

Growing ancient grains is a way to rediscover and respect the natural cycle of plants while preserving genetic biodiversity. Unlike intensive farming, the ancient grain have not been forced to adapt or "guided" to adapt to the environment. Among the ancient grain varieties that are most widespread on our mountains are 'perciasacchi', two types of 'timilia' (one with white ears and one with black), 'bidì', 'russello', and the soft wheat called 'maiorca'. Together, they represent the new frontier for consumers who prioritise quality. Their taller ears make them more resistant to wheat parasites and infesting species, making ancient grains particularly suitable for organic farming, which produces top-quality and healthy flours.



'Pani i casa' il pane casereccio

Home-made bread

Quella del pane casereccio è un'antichissima tradizione. Un tempo il pane si preparava tra le mura domestiche: c'erano i forni dove si poteva andare a comprare il pane già pronto, ma molte famiglie preferivano farlo in casa. La preparazione del pane, esclusivamente con semola rimacinata di grano duro e lievito naturale (il 'criscenti'), era lunga e laboriosa, per cui il pane casereccio si faceva solo una volta alla settimana. L'impasto era amalgamato manualmente nella 'maidda', un recipiente di legno con i bordi bassi, e poi portato all'"impanaturi", per essere tagliato a pezzi per ricavarne le forme volute: rotonde ('vastedda'), ad anello ('cucciddati') o allungate (filoni). Per la cottura del pane in molti paesi erano un tempo adoperati i forni di quartiere; quando questi erano pronti, il proprietario suonava una trombetta avvertendo così le massaie che il forno era caldo e che si poteva 'infumari'.

There is a very longstanding tradition of homemade bread. Even when bakers started selling bread, many families preferred to make their own. The process was laborious and time-consuming, so bread was typically made once a week. They used re-milled durum wheat semolina and sourdough (called 'criscenti'), which was mixed and worked by hand in a wooden kneading trough with low edges called 'maidda'. The dough was then moved to the 'impanaturi', a board where it was cut into pieces and given different shapes such as round loaves (vastedda), rings (cucciddati), or elongated ones (baguette). In many towns there were communal ovens where women would take their bread to be baked. Once the oven was hot, the owner would blow a trumpet to let them know that they could go and bake their bread.



Forme e sapori di amore ed antica sapienza

Shapes and flavours of love and traditional wisdom.

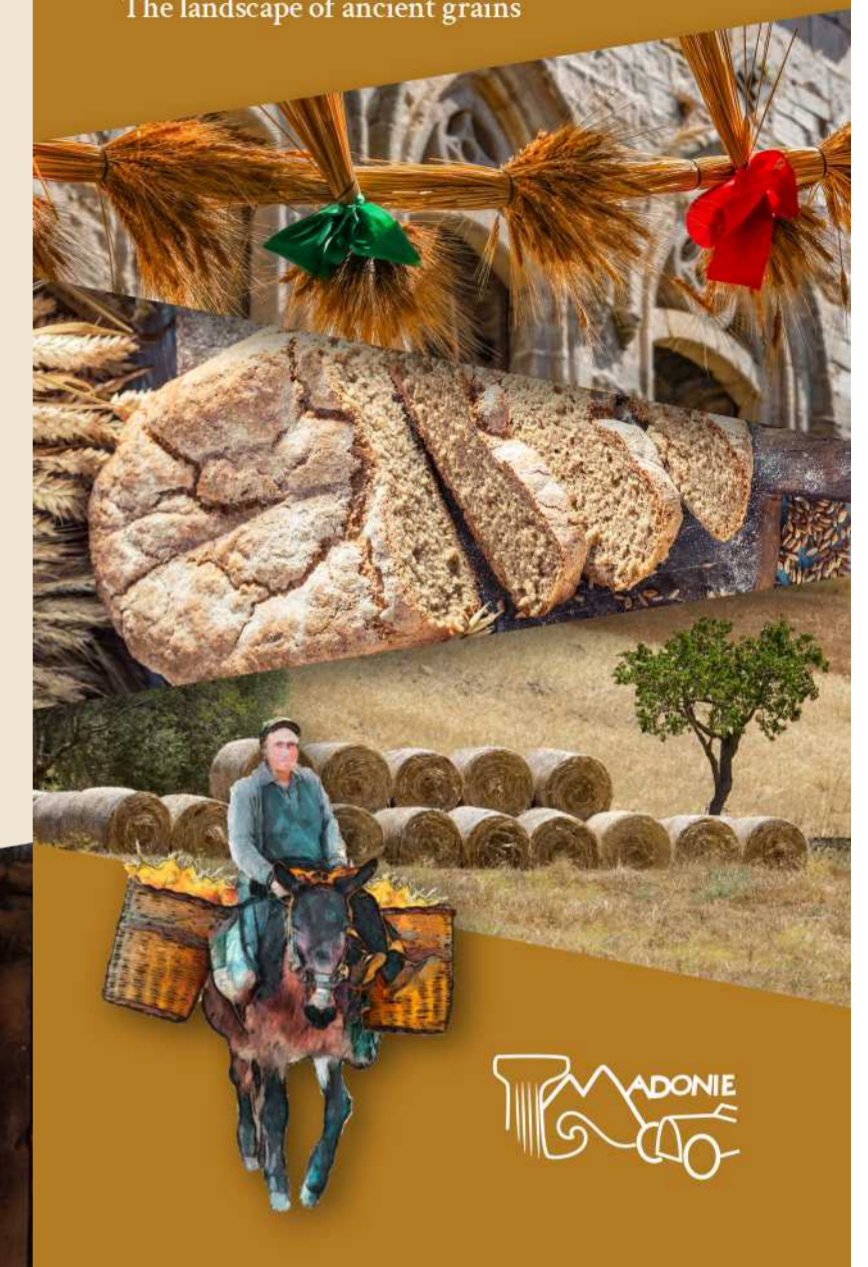
Con i grani antichi si riscopre il gusto del grano che le farine raffinate ci avevano fatto dimenticare. Il risultato è un profumo intenso e un sapore più ricco. Profumi e sapori che l'antica tradizione contadina, di borgo in borgo, ha trasformato in prodotti tipici di panetteria, dolciari e, soprattutto, nel biglietto da visita gastronomico del territorio. La pasta e il pane fatti in casa, i 'turrinetta' dolci di mandorle, farina e zucchero; 'l'istantanii' dolci di pastafrolla; 'a cuddura patedda' fatta con pane lievitato e poi fritto, condito con zucchero o sale. Senza dimenticare la 'forma regina' dei prodotti di panetteria: il cosiddetto 'pane dei Burgisi', una grossa pagnotta casereccia di circa 12 chili, così chiamata perché era caratteristica del pasto dei piccoli proprietari terrieri (i burgisi, appunto).

Ancient grains have provided an opportunity to rediscover the taste of wheat that industrial flours had erased. The result is an intense and richer flavour that, from one hamlet to another, has been passed down through farmers' traditions into bread products, pastries, and above all, they have become the culinary calling card of this area. There is a long list of products that include (a) homemade pasta and bread; (b) 'turrinetta', sweets made with almonds, flour, and sugar; (c) 'l'istantanii', shortcrust pastries; (d) 'a cuddura patedda', made with risen bread dough that is fried and eaten with sugar or salt. Not to be forgotten is the star of bakery offerings, a large loaf of about 12 kilos called 'pane dei Burgisi' because it was traditionally eaten by the 'small landowners' (the 'burgisi') to accompany their meals.



Il paesaggio dei grani antichi

The landscape of ancient grains



Progetto realizzato nell'ambito della Strategia Nazionale Aree Interne (SNAI) - Madonie grazie alle risorse del PO FESR Sicilia 2014-2020 Azione 6.8.3 Project implemented under the Italian National Strategy for Inland Areas (SNAI) - Madonie thanks to funds allocated under OP ERDF Sicily Action 6.8.3



BuonaStrada
l'informazione sulla strada giusta

Unione dei Comuni Madonie
Petralia Soprana (PA) Piazza del Popolo
Tel. +39 0921 684111

www.visitmadonie.info

Il paesaggio dei grani antichi



1 I grani antichi delle Madonie. Principalmente sono quattro le varietà di grano duro diffuse nelle Madonie: il Perciasacchi, le due Timilie (a reste bianche e a reste nere), il Bidi, il Russello e il grano tenero Maiorca.

The ancient grains of the Madonie Mountains. Four are the main varieties of hard wheat most widespread on our mountains: 'perciasacchi', two types of 'timilia' (one with white ears and one with black), 'bidi', 'russello', and the soft wheat called 'maiorca'.

2 La pietra macina, ossia il "motore" del processo di trasformazione dei chicchi di grani antichi in pregiata farina. Giro dopo giro, i disegni a rilievo tendevano a scomparire, per via dell'attrito tra le superfici. Qui, entrava in gioco l'abilità degli scalpellini perché risagomare il disegno della mola richiedeva grande abilità manuale e tanta pazienza.

The grindstone was the driving force of the transformation process of grains into precious flour. One turn after the other and the relief decorations faded due to the friction between the surfaces. Then stone cutters were called in to remould the patterns on the grindstone, a job which needed great skills and patience.

3 'Tagli pu pani.' Promemoria usato nel rapporto soccidario (cioè del rapporto che regolava l'uso comune dei forni). Segni apposti su bastoncini di legno per ricordare chi e quante volte avesse panificato. 'Tagli pu pani': cuts for loaves of bread. It was a reminder used at communal ovens to regulate their use. Marks were done on wooden sticks to record who had baked and how many times.

4 'A pisatina' ovvero la trebbiatura del grano nell'aia come una volta. Di buon mattino si procedeva a fare l'aia la quale comprendeva in genere uno spazio circolare di circa 20 metri. I muli o i cavalli, in genere legati l'un l'altro per il collo giravano insieme per calpestare i covoni; detta trebbiatura, infatti, era detta 'u pisari' (dal pestare dei cavalli o dei muli).

'A pisatina' was the traditional threshing performed on the barnyard. At sunrise, peasants organised an enclosed circular space of 20 metres, where donkeys or horses, usually tied one to the other by their necks, were driven round and round over the sheaves of wheat to tread out the grains.

5 Biscotti artigianali Tumminello, preparati con farina di grano antico siciliano Timilia e Maiorca.

Tumminello's artisanal biscuits are made with flour of two varieties of ancient grains, namely Timilia and Maiorca.
6 Il 'Tumminu' era un recipiente cilindrico col fondo in legno e l'impugnatura in ferro. Antica misura degli aridi (cereali) pari a 17 litri. 'Tumminu' was the name of a cylindrical container with a wooden bottom and an iron handle. It was the traditional unit of measurement of grains and corresponded to 17 litres.

7 Il mulino e gli antichi mestieri. Le figure lavorative attorno al mulino erano molteplici: mugnaio, macinatore, paratararo di albaggio, custodo pesatore, custodo gestore dei mulini, custodo pesatore del macino. *The mill and the traditional jobs. Many people worked together with the miller to guarantee a smooth production process from grains to flour.*

8 I buoi modicani. La modicana è la razza bovina tipica della Sicilia, originaria dell'antica contea di Modica e utilizzata dai contadini per arare i terreni prima della semina. *Modica's oxen. The 'modicana' cow is a traditional Sicilian breed, in particular native to the Modica County, and was used by peasants to plough the fields before sowing season.*

9 La sagra della spiga, manifestazione folkloristica, rievoca i costumi, le tradizioni e la cultura della vita contadina di un tempo, intrecciandoli alla mitologia pagana e in particolare alla celebrazione del mito di Demetra, dea delle messi. *The wheat ear fair (Gangi) is a folkloric event, which revives the costumes, traditions and culture of past peasants' life by intertwining it to profane mythology and in particular to the celebration of Demeter, the goddess of harvest.*

10 'Fasciddatu' tipo di pane preparato per le festività pasquali a Gangi di 45-50 cm di diametro circa. *The 'Fasciddatu' is a loaf of bread with a diameter of 45-50 centimetres made during Easter time in Gangi.*

11 Il 'pane dei Burgisi' è una grossa forma di pagnotta casereccia (12 kg). Chi erano i Burgisi? La classe agricola era divisa in 'burgisi' 'mitatieri' e 'iurnatara' (piccoli proprietari, mezzadri e lavoratori alla giornata). *The 'pane dei burgisi' was a large homemade loaf (12 kilos). Who were the Burgisi? People who worked in agriculture were divided into small landowners, the 'burgisi', sharecroppers and day workers.*

12 L'artista del pane. Francesco Logiudice di Gangi è un artista che trasforma i prodotti da forno in capolavori da ammirare. *The artist of bread: Francesco Logiudice from Gangi is an artist for the way he turns bakery products into masterpieces for the eyes.*

13 La molitura. Ci sono diversi tipi di mulini ed ognuno si differenzia dall'altro dal proprio diagramma di macinazione che è la capacità di poter trasformare il chicco di grano in sfarinato con diverse granulometrie. *Milling. There are different types of mills and each has a different milling diagram, which is the capacity to transform a wheat grain into flour of different particle sizes.*

14 'Pani i casa' dalla forma rotonda e la crosta croccante, preparato con semola di grano duro, lievito naturale (criscenti), acqua e sale. *Home-made bread with a round shape and crunchy crust. It was made with durum wheat semolina and sourdough (called 'criscenti'), water and salt.*

15 Il 'pupo' o 'pupu' dalla forma allungata è un pane di circa 500 g caratteristico di alcuni paesi delle Madonie. *The 'pupu' was an elongated bread of about 500 grams and was characteristic of some towns of the Madonie area.*