Se il pane è comunità. Il forno sociale di Villa San Sebastiano

di Ornella Gargano - *Architetta*

Dedicato a Lucia Tellone, al Forno di Villa San Sebastiano e a noi abitanti di Villa

È un tranquillo pomeriggio di primavera, l'aria è fresca e i rami degli alberi si velano di fiori chiari. Nell'erba si intrecciano il profumo della terra e quello lieve del polline. Un vento leggero attraversa le finestre aperte e muove appena le tende, portando con sé il ronzio delle api. La luce del sole filtra dorata, distende le ombre, le rende morbide, e tutto sembra respirare con calma: i gatti abbandonati al tepore, le foglie che tremano appena, il tempo che scorre senza fretta. C'è un'attesa quieta, quasi impercettibile, come se il mondo si stesse svegliando lentamente, senza fretta, solo in un respiro lungo, tiepido, colmo di vita nuova.

Villa San Sebastiano è un piccolo paese nel cuore dell'Abruzzo marsicano, frazione di Tagliacozzo, con poco più di quattrocento abitanti. La sua storia recente ne ha segnato la struttura: oggi è diviso in due borghi, distanti circa un chilometro, separati dalla violenta alluvione del 1965 che distrusse gran parte dell'antico abitato. Negli anni successivi, è stato in parte ricostruito, dando vita al borgo nuovo, accanto a ciò che restava del vecchio. Insieme alle case e alle infrastrutture essenziali, fu realizzato anche un forno pubblico. Ogni settimana veniva acceso e diventava un luogo di incontro oltre che di necessità: qui le famiglie cuocevano il pane destinato a durare per i giorni successivi. In una comunità legata all'agricoltura e alla pastorizia, il pane era molto più di un alimento: era presenza quotidiana, base di ogni pasto, l'unico cibo davvero accessibile a quasi tutti.
La strada che unisce i due borghi attraversa il verde, fiancheggiata da filari di alberi che regalano ombra e quiete a chi la percorre. Un paesaggio che custodisce anche la memoria della storia: qui si combatté la battaglia di Tagliacozzo del 23 agosto 1268, ricordata da Dante Alighieri nel Canto XXVIII dell'Inferno – "E là da Tagliacozzo / ove sanz'arme vinse il vecchio Alardo".

Alcuni giovani del posto hanno scelto di dedicare la propria vita all'agricoltura. Spinti dal desiderio di restare legati alla loro terra e alle sue tradizioni, hanno investito il proprio futuro in piccole aziende agricole. Il loro impegno si concentra soprattutto sulla conservazione e sulla riproduzione dei grani antichi, tra cui la solina: una varietà preziosa di grano tenero, coltivata da secoli nell'Abruzzo di montagna. Oltre a questa, coltivano anche il Senatore Cappelli e altri grani tradizionali, trasformati in farine macinate ancora nei pochi

mulini a pietra, custodi di profumi autentici e rustici. Ed è proprio questo profumo che avvolge il paese: un odore intenso, profondamente evocativo, quasi primordiale. Una nota calda e avvolgente, fatta di legno che brucia lentamente.

È un richiamo. Il Forno è acceso!
Le strade si animano, i bimbi salgono in sella alle loro biciclette: una mano sul manubrio, l'altra impegnata nel sostenere durante il percorso la ciotola per impastare, la farina e un canovaccio.

Lucia è lì, il forno già scoppiettante per i rovi delle potature che gli uomini del paese hanno lasciato ordinati davanti all'ingresso. La storia di Lucia è una bella storia: ha lavorato con Enrico Bartolini, Carlo Cracco l'ha indicata come una delle dodici promesse della cucina italiana; a Oslo e a Stoccolma ha valorizzato la cucina italiana con grande sapienza. Eppure, al cuore non si comanda e così nel gennaio del 2020, decide di riaccendere il forno del paese, spento da 35 anni. Per Lucia, il forno è il suo modo per "riprendermi il mio tempo e restituirlo agli altri, lo faccio per ritrovare un po' di umanità. Nei piccoli paesi, c'è bisogno di qualcuno che ci creda, qualcuno che li faccia vivere". Il suo modo di servire la comunità.

Immediatamente, come succede nei piccoli centri, la voce si è sparsa subito: "Nell'incredulità generale, molti mi hanno dato della matta! Ho cominciato ad accendere il forno ogni quindici giorni", dopo poche settimane la pandemia ha fermato il forno.

Lucia, alla riapertura dal lockdown, ha riacceso il forno e da allora durante il periodo invernale si accende ogni quindici giorni, nel periodo estivo tutti i fine settimana per i villeggianti e per chi arriva dai paesi limitrofi. I bambini e le bambine, le donne e le signore più anziane arrivano al forno con una ciotola per impastare, la farina, altri ingredienti da aggiungere eventualmente all'impasto e un canovaccio. Si prepara il primo impasto unendo nelle giuste proporzioni acqua e farina. E così si dà cuore e sostanza a un'arte antica e trasformativa: la panificazione.

La storia di Lucia che nasce nei suoi gesti quotidiani diventa comunità. Ogni impasto è diverso, vivo, e richiede ascolto e attenzione, allo stesso tempo è tecnica, fatta di regole precise e saperi tramandati. Tempi, temperature e proporzioni determinano il risultato finale, lieviti e fermentazioni trasformano la materia. Il forno diventa così un luogo di trasformazione, quasi un laboratorio. Il pane è relazione e condivisione: l'arte di trasformare un bisogno primario in cultura e vita condivisa.
I bimbi preparano i giochi, sistemano le coperte sul marciapiede, prendono i gessetti colorati con i quali realizzano scritte e disegni sull'asfalto della strada di fronte. Le donne iniziano a conversare tra loro raccontando i fatti della settimana appena trascorsa, i ritmi scanditi dal lavoro e dalla frenesia sono lontani.

Passa Lucia per nutrire il contenuto delle ciotole con il lievito madre, conservato gelosamente dalla sua famiglia da diverse generazioni, rinfrescato la sera precedente per rinforzare la capacità lievitante. I più tradizionalisti preferiscono un pane semplice, i più audaci sperimentano nuovi sapori con l'aggiunta di cereali, fichi, cioccolato fondente, pomodori secchi sottolio e ogni altro ingrediente con cui ci si voglia deliziare il palato. Si aggiunge il sale e si copre di nuovo la ciotola con il canovaccio in attesa che il lievito madre si attivi ed inizi la lievitazione dell'impasto.
Ed è proprio in questo momento che avvie-

ne il primo piccolo miracolo: il pane diventa un veicolo di coesione sociale. Il forno è il cuore pulsante del paese, uno spazio in cui si ritrova una comunità viva, al forno ci si incontra per stare insieme, raccontarsi, leggere, mangiare. Qualcuno prepara il caffè, un bambino porta la frutta, Lucia prepara i suoi pancake, altri arrivano con qualcosa da bere: la merenda diventa un rito condiviso, tutti partecipano.

Nel frattempo, Lucia ci accompagna dentro i segreti della panificazione. Spiega le fasi, racconta le farine, mette a confronto quelle industriali con quelle lavorate in modo tradizionale da pochi agricoltori che custodiscono e valorizzano i grani antichi. Coltivare varietà come la solina, infatti, richiede fatica e dedizione: i terreni montani sono difficili da raggiungere, i tempi del raccolto sono lunghi, le rese contenute. Serve alternare le colture, rispettare i ritmi della terra, preservarne la fertilità e proteggerla da parassiti e malattie. È un lavoro paziente, che tiene insieme sapere, cura e resistenza.

Arriva il momento tanto atteso della pezzatura. Ognuno prende la propria ciotola, la rovescia sul piano infarinato e inizia a "fare le pieghe", dando forma al pane e adagiandolo poi in un cestino o avvolgendolo in un canovaccio. Su un piccolo foglio di carta forno, ciascuno scrive il proprio nome e lo appoggia sull'impasto: servirà a riconoscerlo dopo la cottura. Gli impasti vengono sistemati sulle tavole antiche che Lucia ha recuperato nelle cantine dei nonni e dei vicini, poi disposti sulle mensole ai lati della bocca del forno, dove resteranno a lievitare per tutta la notte. Ci si saluta così, dandoci appuntamento al mattino seguente.

Il sabato si apre con un gran vociare. I bambini arrivano di corsa davanti al forno, le donne portano gli ingredienti per impastare le pizze: salse di pomodoro fatte in casa, erbe, condimenti semplici. Lucia alimenta il fuoco: la cupola del forno deve "diventare bianca", segno che ha raggiunto la temperatura giusta. È il momento di infornare le pizze, un passaggio che ha un doppio valore: regalare a tutti una merenda golosa e allo stesso tempo testare il calore del forno. Questa prima pizza, chiamata "cacciannanzi", cioè cotta prima del pane, è la prova decisiva: se cuoce bene, il forno è pronto. Ed è anche, in fondo, un piccolo inno alla condivisione. Poi si passa al pane. Lucia afferra la lunga pala, spolvera di semola la superficie e, una alla volta, le pagnottine vengono adagiate con cura, lasciando ben visibile il foglietto con il nome, soprattutto per i bambini. Quando tutto è pronto, il forno viene chiuso.

Durante l'attesa, Lucia propone piccoli lavori per migliorare il locale che ospita il forno. In pochi minuti, tutto prende forma: gli uomini si rendono disponibili per la manodopera, mentre altri offrono con generosità i materiali necessari. È una mobilitazione semplice, naturale, quasi istintiva.

La gioia più grande è la presenza dei bambini, che riempiono il forno di voci e movimento.

"I bambini sono diventati i primi utilizzatori del forno. È bellissimo. C'è tanta fatica per portare avanti questo progetto, ma ogni sforzo è ripagato dalle emozioni che le persone, con le loro storie, mi restituiscono." Perché è proprio davanti al pane che le storie emergono: si ricordano eventi, si condividono gioie e fatiche, si racconta la vita quotidiana. Il pane non è solo cibo, è un simbolo vivo di relazione e comunità. Davanti al pane accade qualcosa di semplice e profondo: le persone si incontrano, si fermano, parlano. Condividerlo significa cre-

are legami – un gesto antico quanto l'umanità stessa, nato dal bisogno di sopravvivere insieme e diventato nel tempo espressione di fiducia, solidarietà e appartenenza. Non a caso, in molte culture, "spezzare il pane" è sinonimo di riconciliazione e costruzione di relazioni. Nella tradizione Cristiana, questo significato si fa ancora più denso: il pane è al centro dell'Eucaristia, presenza reale del Corpo di Cristo, pane di vita e nutrimento spirituale. È segno di unità e condivisione, sacrificio e dono, frutto della terra e del lavoro umano.

Intorno al pane nascono storie: familiari, popolari, intime. Racconti tramandati di generazione in generazione, ricette, ricordi d'infanzia, momenti di difficoltà o di festa. Una delle cose più importanti che si sperimentano partecipando al processo di panificazione è legata anche alla riscoperta dell'attesa e della sorpresa; inizialmente c'è un lavoro manuale, le mani impastano con un gesto concreto e controllato. Dopo la cottura, c'è un'altra sospensione del tempo: il pane è pronto, ma non del tutto, deve raffreddarsi, assestarsi. Il pane diventa così una metafora molto precisa: non tutto dipende dalla nostra azione. Ci sono momenti in cui bisogna fermarsi e fidarsi del processo. "L'attesa della cottura trasforma il paese in una piazza. Quando l'aria si riempie del profumo del pane appena sfornato, tutti accorrono. Ognuno, la sua pagnotta. E il sapore è quello della tradizione".

La storia del forno sociale di Villa San Sebastiano è stata raccontata al pubblico, numerose troupe televisive hanno voluto visitare il forno: TG1, Unomattina Estate, Unomattina in Famiglia, TG5, Studio Aperto, molte riviste specializzate hanno parlato di questo esperimento sociale, tra cui anche il *Gambero Rosso* e *VirtùQuotidiane,* oltre alle testate giornalistiche locali tra cui Il Centro.

Il forno è stato scelto come una delle tappe abruzzesi raccontate nella serie "Tucci in Italy", disponibile su Disney+, con il format *The Heart of Italy*, targato BBC e National Geographic. Per un giorno, il forno è diventato un set cinematografico: Stanley Tucci, attore e regista di fama internazionale, ha voluto raccontare la storia del forno, simbolo di tradizione, semplicità e comunità; lo ha fatto inserendolo tra le cinque storie ritenute più emblematiche per rappresentare l'autenticità e la ricchezza culturale dell'Abruzzo. Lucia, accompagnata da un gruppetto di bambini e bambine, ha riprodotto una tipica giornata di panificazione. La troupe è rimasta molto colpita dallo spirito di comunità che si respira nel forno, oltre che dal profumo speciale del pane e della pizza sfornati per l'occasione, accompagnati da tanto buon cibo e vino locali.

Il forno è diventato uno spazio dove è possibile aiutare le varie associazioni di volontariato che a livello nazionale promuovono regolarmente la vendita di prodotti alimentari o piante per aiutare la ricerca scientifica in campo medico; Lucia si impegna personalmente nella raccolta dei fondi. Con i suoi piccoli impastatori, partecipa attivamente ai vari eventi organizzati dalle altre associazioni locali preparando pane, pizza, dolcetti e bevande realizzate con erbe spontanee raccolte nella campagna circostante.
Per Lucia, il pane è molto più che nutrimento: è un viaggio sensoriale che celebra il ritorno a casa, la forza delle radici e il potere della comunità. Per questo suo impegno è stata scelta come tedofora di Milano Cortina 2026, portando la sua terra e la sua storia sulle vie della staffetta olimpica.

Durante le festività natalizie e pasquali, Lucia promuove un'iniziativa simbolica: "Un pensiero buono come il Pane", un regalo diverso, basato sul calore e sul profumo

del pane appena sfornato. Una "pagnotta sospesa" a disposizione di chiunque lo desideri, in modo gratuito. L'obiettivo è quello di donare un po' di quella serenità che solo il pane sa regalare, trasformando un alimento antico in un pensiero buono per tutti, anche per chi vive in condizioni poco agiate. Un virtuoso circolo di solidarietà: si può prendere una pagnotta oppure lasciare un piccolo dono alimentando la reciprocità del mettere a fattore comune. Riscoprire la bellezza del donare rende le festività un momento di autentica coesione comunitaria.
Il forno e il pane rappresentano una speranza per il nostro piccolo Paese.

Il calore del forno diventa il calore della comunità; questa è la magia che ogni volta si ripete: il lievito madre, la farina, l'acqua, il fuoco, tutti elementi apparentemente semplici che presi singolarmente non hanno la stessa importanza. È nella loro unione che si dà vita al pane, che con il suo profumo invade le strade e con delicatezza arriva a toccare il cuore dei suoi abitanti.

"Perché il pane genera del bene, con dolcezza, delicatezza, quasi chiedendo permesso; ed io sono felice di avere la possibilità di ricreare ogni volta questa magia". La magia di Villa San Sebastiano.