

IL PANE FATTO IN CASA

A Narbolia, così come negli altri paesi della zona, è ancora viva la tradizione di fare regolarmente il pane al forno casalingo.

Una tradizione antichissima che se passato le prime fasi di lavorazione del pane consistevano nel minuzioso lavoro di pulitura del grano e, a seguito della macinazione, nell'ulteriore pulizia della farina, attualmente queste prime fasi della lavorazione vengono fatte direttamente al molino in cui si acquistano già pronti i vari tipi di farina.

Sin dalla sera prima la farina viene posta a lievitare in una terrina con dell'acqua e lievito e si lavora fino a formare come un grosso pane. Una volta pronto, cioè quando si gonfia e si spacca, viene impastato con la restante farina dentro un recipiente di terracotta, si aggiunge dell'acqua tiepida nella quale è stato sciolto del sale e quindi si procede alla lavorazione a mano dell'impasto così ottenuto. Si lavora così per circa un'ora e in base al tipo di farina utilizzata si aggiunge dell'acqua per rendere l'impasto più o meno soffice a seconda del tipo di pane che si vuole produrre: i più classici sono sa farranetta e su crivazu.

Numerose sono le forme e i tipi di pane soprattutto con quello fatto di semola.

Is tureddus che sono fatti con pezzi di pasta aperta in due o tre parti con il coltello ai quali venivano date delle sforbiciate al centro e alle estremità per favorire la cottura del pane e renderlo più croccante (Is coccois).

Altre forme sono le coroncine usate per i bambini al momento della prima dentizione.

Su pani pintau, il pane delle grandi occasioni.

Su coccoi fatto con un pezzo di pasta tagliato in tre parti;

Is brufullettis costituiti da pezzi di pasta piegati e tagliati nella parte superiore.

Su crivazu preparato con la farina ordinaria, separata dalla semola (sa farranetta). L'impasto è molto morbido e occorre parecchia maestria per ricavarne delle forme ben precise; queste vengono fatte rotolare sulla farina e sistemate in grandi canestri.

Quando il pane raggiunge il giusto grado di lievitazione si procede all'accensione del fuoco nel forno a legna e, una volta formatasi la brace, questa viene accumulata verso la bocca del forno, e si procede alla cottura del pane.

I DOLCI TIPICI

Ogni stagione ha i suoi dolci tipici. Per Carnevale si usa fare le zippole. In passato se ne facevano in grande quantità, perché se ne offrivano a quanti non erano in grado di farne, per malattia o per povertà.

Per Ognissanti si fanno i papassini e le ziddias, dolci fatti col mosto cotto.

Per natale su pai cun ozzu (pane con l'anice e lo strutto).

Per il primo dell'anno si faceva su trigu cottu, grano cotto nella saba.

Per Pasqua, su caccoi cun ou e is padruas.

E infine i gueffus, amarettus, mustazzous, pirichittus, pipia de tzuccuru, che si potevano fare e mangiare in qualsiasi occasione, come per i battesimi, le cresime, le feste patronali, is agabbamentu de coia (fidanzamenti ufficiali), i matrimoni, Natale, Pasqua e come regalo gradito sempre da tutti.