

Tra i compiti più femminili, ma certamente non meno faticosi, c'erano quelli della preparazione del pane e della pasta che solitamente, specie nelle famiglie di estrazione contadina, veniva effettuato a casa.

Il pane veniva preparato una volta la settimana, in pratica si metteva da parte u *livatu*, una piccola parte della pasta lievitata della settimana precedente, dopo averla leggermente unta di olio. La sera precedente alla preparazione del pane *si criscia a livatina*, cioè lo si amalgamava con 1-2 Kg di farina e si lasciava riposare l'insieme per tutta la notte. L'indomani sarebbe servito per innescare la fermentazione di 20-25 Kg dell'impasto preparato con la farina regolarmente setacciata e acqua tiepida, e sale. Tale impasto veniva *scanatu*, lavorato con i pugni, fino a quando *facia i papuli*, fin quando cioè era così elastico da creare delle bolle. A questo punto la pasta veniva fatta lievitare per circa un'ora (dipendeva dalla temperatura e dal rapporto tra massa iniziale di lievito e farina aggiunta), quindi si provvedeva a realizzare le forme di pane, per la più *vasteddi*, pani dalla forma rotonda di circa 1Kg, che venivano messe *a lettu*, cioè fatte riposare dentro a *maidda*, un contenitore rettangolare di legno con sponde basse. Dopo un riposo di circa una mezz'oretta, durante il quale la massaia *camiava u furnu*, portava a temperatura il forno, veniva infornato.

La lavorazione della pasta era diversa, innanzitutto perchè, ovviamente, non necessitava il lievito e poi perchè la consistenza dell'impasto rendeva quasi impossibile l'operazione a mano. Si faceva ricorso, quindi, ad un attrezzo particolare: la *sbia*, un ripiano in legno dalla forma leggermente trapezoidale di circa 1,20-1,30 m di lato, dotata di un dente mediano al quale veniva incastrata in un apposita fessura presente a muro. Sul ripiano di legno era presente una sorta di cerniera in cui si articolava una robusta asta di legno lunga quasi 3 metri che fungeva da mattarello. In pratica l'operatore si sedeva sull'asta impugnandola contemporaneamente con le due mani e provvedeva, flettendo e distendendo, alternativamente le ginocchia, a schiacciare con l'asta la pasta fino a quando questa raggiungeva il giusto grado di omogeneità. A questo punto l'impasto, prelevato a blocchetti, era ulteriormente lavorato per mezzo di un altro attrezzo: l'*arbitriu*, un torchio a vite dotato di trafila in bronzo intercambiabile montato su una panca di legno su cui l'operatore montava a cavalcioni. La pasta veniva infilata nel cilindro sottostante la pressa, man mano che si avvitava il torchietto, usciva dalla parte inferiore della panca, e quindi veniva stesa ad asciugare, dentro canestri, qualora si trattava di pasta corta, a cavallo di apposite canne nel caso dei formati lunghi.