

Sentiero del Pane Cilentano

Chicchi di grano
in cammino verso il pane



Comune di
Trentinara



Progetto realizzato
grazie al sostegno di:



Fondo europeo agricolo
per lo sviluppo rurale
L'Europa investe nelle zone rurali



Assessorato Agricoltura



Programma di Sviluppo Rurale
PDR CAMPANIA
2007-2013
Misura 313

Trentinara novembre 2011

Il Sindaco e
l'Amministrazione Comunale



Fiume Solofrone



Antico ponte sul fiume Solofrone

L'itinerario

Partendo dalla strada provinciale n. 13, all'altezza del bar Cavallino, si passa vicino alla fontana Vetuso, si segue il sentiero fino al Mulino della Serra, si oltrepassano le arcate in pietra che sostengono l'antica condotta dell'acqua e ci si incammina in un terreno ricco di rocce affioranti, ginepri, carpini, ginestre e altre varietà tipiche della macchia mediterranea.

Si prosegue risalendo gradatamente, costeggiando la fattoria Calabrese e il B&B L'Aia.

Si attraversa la strada provinciale e, seguendo le indicazioni per l'agriturismo Green Park, si incontra subito sulla sinistra la fontana Voso. La vegetazione cambia, ci si avvicina ai piedi del Monte Soprano, tra boschi di castagni, ulivi e lecci, con un ricco sottobosco. Si prosegue fino all'agriturismo Green Park, dove è possibile assaggiare il pane cotto nel forno a legna e assistere alla sua lavorazione previa prenotazione.

Si continua poi fino alla fontana Capo d'Acqua, di fronte alla quale si trova una grande aia dove avveniva la trebbiatura (pisatura) del grano. Il cammino prosegue fino alla Fontana che Assecca, dalla quale poi è facile raggiungere il centro abitato di Trentinara, attraversando una panoramica strada in contrada Perato.



Si visitano gli incantevoli punti panoramici presenti nel centro storico, dove si conclude il ciclo del pane con la cottura dello stesso negli antichi forni a legna, momento memorabile che inebria i sensi. Qui si trova anche la chiesa del Rosario in cui i pani vengono benedetti in occasione della Festa del pane in agosto. Dalla piazzetta panoramica, seguendo le indicazioni del sentiero Tremonti, è possibile tornare al punto di partenza, attraverso un comodo sentiero che porta al ponte medievale sul fiume Solofrone e al Mulino della Serra, dopo aver attraversato antichi terrazzamenti in pietra, lunghe file

di muri a secco e svariati resti di tecnologie tradizionali, simbolo dell'antico legame che da sempre ha unito la popolazione al territorio.

Il sentiero del pane si sviluppa in una zona particolarmente ricca d'acqua, con numerose sorgenti e fontane che forniscono all'escursionista diversi punti per dissetarsi. Nel passato, le fonti fungevano da unico mezzo di approvvigionamento idrico per il paese: lì si abbeveravano uomini e animali. Erano altresì luogo di aggregazione, dove le donne si trovavano per lavare i panni usando la lisciva e dove si scambiavano le informazioni e i fatti che accadevano nella loro vita.

Lungo il sentiero, oltre alle tante fontane e sorgenti, si incontrano diversi punti panoramici con scorci sull'abitato di Trentinara, sulla fitta vegetazione delle montagne che circondano il paese e sulla pianura di Paestum e il suo litorale sabbioso. Non mancano, inoltre, reperti di archeologia industriale, quali i resti dell'acquedotto romano e le "Carcare"; costruzioni circolari in pietra nelle quali, attraverso tecniche consolidate, veniva prodotta la calce.

I mulini

Le sorgenti hanno alimentato per anni gli antichi mulini che costeggiano il corso del fiume Solofrone, attraverso il sapiente utilizzo dell'acqua che veniva deviata dal suo corso naturale per essere convogliata in grosse vasche di accumulo, da dove defluiva lungo un canale che conduceva alla torre di caduta del mulino. Quando la distanza tra le vasche ed il mulino era ampia, il canale, che scorreva lungo una struttura muraria piena, si svuotava in una serie di arcate che ricordano l'andamento degli acquedotti romani. La torre di caduta è l'elemento che contraddistingue maggiormente il mulino a ritrecine,



Vedute del mulino Serra

fabbricato con un'altezza variabile dai 4 ai 12 metri. Dopo questo salto, l'acqua acquistava sufficiente energia per far girare la ruota idraulica posta orizzontalmente all'interno della torre di caduta alla quale era fissato l'asse del ritrecine che trasferiva la rotazione della ruota alla macina. Il grano versato in una tramoggia entrava tra le due macine (una superiore e l'altra inferiore)



attraverso un foro centrale praticato su quella superiore. La macina rotante, sfregando il grano contro la macina inferiore, ne provocava la frantumazione. Si otteneva così la farina che veniva espulsa verso l'esterno dalla forza centrifuga. Siccome le macine erano soggette ad usura, venivano impiegate pietre calcaree, molto resistenti, che venivano martellate continuamente

per garantire una buona resa. In particolare, la macina inferiore veniva incisa con solchi radiali che avevano la duplice funzione di aumentare la capacità di frantumazione e di favorire l'espulsione della farina. Il mulino di Trentinara meglio conservato è quello della Serra, appartenente alla famiglia Passaro. Sono ancora visibili le arcate in pietra che sostenevano la condotta dell'acqua per azionare le macine, la torre di caduta e la sua parte terminale rappresentata da un locale voltato a botte, sottostante la stanza adibita alla macinatura.



Torre di caduta del mulino



Lavorazione tradizionale del pane di Trentinara

Sentiero del Pane Cilentano

Chicchi di grano in cammino verso il pane



Oggi si può assistere alle fasi della lavorazione del pane presso alcuni forni didattici presenti nel comune di Trentinara. Seguendo il **Sentiero del pane cilentano**, si possono visitare campi di grano, antichi mulini e aie, forni a legna, fontane e sorgenti. Un itinerario che ripercorre le tradizioni e le usanze che hanno caratterizzato sin dal passato la vita delle popolazioni cilentane.

- 1 Fontana Vetuso
- 2 Mulino Serra
- 3 Fiume Solofrone
- 4 Fattoria Calabrese
- 5 L'aia
- 6 Fontana Voso
- 7 Forno
- 8 Sorgente e fontana Capo d'acqua
- 9 Fontana che Assecca
- 10 Centro Storico