

A Porto Cervo un convegno sull'antica tradizione del lievito madre in Sardegna

venerdì, 10 novembre 2023



Dal nostro inviato

Francesca Bianchi

Sabato 21 ottobre l'Accademia Sarda del Lievito Madre, presieduta dal prof. Giovanni Antonio Farris, ha organizzato un convegno dal titolo *Storie di pane: l'arte del lievito madre in Sardegna*. L'incontro, che si è tenuto presso l'Hotel "Luci di La Muntagna", a Porto Cervo, è stato organizzato dall'Accademia Daniela Nurra. Oltre al Presidente dell'Accademia, sono intervenuti come relatori gli accademici Marco Dettori (Agenzia LAORE Sardegna), la nutrizionista Giulia Mugheddu, l'enogastronomo Tommaso Sussarello. Hanno partecipato l'Azienda Agricola - Coda di Lupo, il panificatore Enrico Cirilli e il ristoratore Fabrizio Sechi. L'evento ha ottenuto il patrocinio del Comune di Arzachena tramite Stefania Fresu, delegata alle Attività Produttive.

FtNews ha intervistato il prof. Farris, già docente di Microbiologia Agroalimentare e Presidente del Corso di Laurea di Tecnologie Alimentari all'Università degli Studi di Sassari. Farris recentemente ha pubblicato il libretto *racconto del lievito madre. I bambini alla scoperta della madre del pane* (Carlo Delfino Editore, 2023), dedicato ai piccoli lettori. Ricco di illustrazioni, il libro invita alla scoperta del magico mondo della lievitazione naturale e dei procedimenti che consentono la creazione, l'uso e la conservazione del lievito madre.

Queste le parole del prof. Farris sull'evento *Storie di pane: l'arte del lievito madre in Sardegna: Porto Cervo è un ambiente prestigioso, ma è distante da Cagliari, Nuoro, Sassari. Eravamo convinti partecipassero solo gli addetti ai lavori, invece sono intervenute tante persone, anche esponenti del mondo dell'Università: medici, professionisti vari, molte persone in grado di divulgare questa antica tradizione. In Gallura, a differenza di tutte le altre zone della Sardegna, dove si è sempre coltivato il grano duro (anche se attualmente è in forte declino), si coltivava una varietà di grano tenero chiamato "Tricu Cossu". Il convegno è stato introdotto da un intervento del dott. Marco Dettori di Agris, un ricercatore che si occupa prevalentemente della selezione delle varietà di grano duro. Dettori ha mostrato le differenze fra le diverse varietà di grano e tra i diversi sfarinati, sia grano duro che grano tenero. Per quanto riguarda il grano duro, ha mostrato le diverse parti che costituiscono lo sfarinato e le caratteristiche che ciascuna parte apporta al pane e alla pasta. Si è trattato di un convegno dimostrativo, nell'ambito del quale ognuno ha potuto vedere e toccare con mano le differenze fra gli sfarinati. La dott.ssa Giulia Mugheddu, nutrizionista, ha parlato dei benefici nutrizionali e salutistici del pane fatto con lievito madre rispetto a quello fatto con lievito di birra: tra questi, maggiore digeribilità, capacità di avere a disposizione più sali minerali, rapporto positivo per quanto riguarda la glicemia.*

Io ho portato diversi campioni di lievito madre, che ho distribuito ai partecipanti per realizzare un laboratorio esperienziale. Mentre spiegavo, invitavo ad annusare e a chiedere se sentissero o meno le differenze col lievito di birra. La maggior parte dei presenti ricordava bene il pane fatto con lievito madre dalle mamme e dalle nonne. Parliamo di 60-70 anni fa, quindi in molti paesi l'abbandono del lievito madre risale agli anni '50-'60. Nonostante i ricordi, oggi nessuno è in grado di riproporre quell'antico metodo di lavorazione. Dico sempre che è bastata una generazione per dimenticare l'uso del lievito madre, e questo è stato un grande danno. Il lievito di birra, avendo un formulato molto più pratico e agevole da manipolare, ha soppiantato il lievito madre, ma senza che si spiegassero alla gente le differenze tra i due lieviti e senza fare le ricerche scientifiche del caso.

Nell'ambito del convegno si è tenuto anche un laboratorio di degustazione dei pani, coordinato da Tommaso Sussarello dell'Accademia Sarda del Lievito Madre. Questa parte è stata molto interessante. Sono stati portati alcuni campioni di pani fatti con il lievito madre e altri campioni fatti con il lievito di birra. In un piatto abbiamo messo una fetta di pane fatto con lievito madre e una fetta con lievito di birra. Le persone

hanno potuto degustare utilizzando tutti i sensi; noi abbiamo cercato di far capire quali fossero le grosse differenze tra un pane e l'altro. Inizialmente molti erano scettici, poi però, quando si sono accorti delle differenze, anche nella masticazione, si sono ricreduti. Il pane fatto con lievito madre è un pane acido; questo agevola la salivazione, per cui è facile da deglutire. Al termine del laboratorio di degustazione si è aperto un dibattito molto interessante, con un intervento di **Diego di Niglio** sulle varietà che alcuni chiamano antiche, mentre noi crediamo più corretto chiamare storiche, in quanto in agricoltura, data la sua lunga storia, parlare di una pianta coltivata 80-100 o più anni fa è come parlare di un qualcosa avvenuto ieri. Di Niglio è un produttore di varietà storiche. Penso sia fondamentale avere varietà coltivate nel territorio di produzione del pane, se al pane vogliamo dare anche un significato culturale e territoriale, che è quel valore che sopperisce, o dovrebbe sopperire, alle basse produzioni: noi non possiamo competere con le produzioni che si registrano nelle grandi pianure americane o canadesi. Se uno vuole vendere il pane in Sardegna, deve necessariamente legarlo a qualcos'altro: il prezzo al di sopra della media è giustificato dalla qualità e nella qualità rientrano diversi parametri, soprattutto quello territoriale. Il territorio diventa, così, un fattore importante, proprio come la storia, tanto che si stanno diffondendo esempi di persone che coltivano, macinano e trasformano all'interno di un unico territorio, chiudendo la filiera. Questo è successo a Ploaghe, a Orosei, ma anche in Marmilla. In Marmilla, tra l'altro, stanno portando avanti anche il discorso dei musei del pane, oltre a quelli di altre tradizioni. Per questo quattro comuni, Pompu, Siris, Masullas e Morgongiori, hanno costituito una Fondazione, la quale, attraverso l'unione e la cooperazione (trattandosi, tra l'altro, di piccolissimi paesi), possa aiutare a creare occasioni di lavoro, soprattutto per i giovani. Infatti molti di questi, dopo gli studi secondari o universitari, non ritornano più nei paesi d'origine proprio per l'impossibilità di utilizzare la loro professionalità.

Presso l'ISRE - Istituto Superiore Regionale Etnografico di Nuoro - il 30 novembre faremo, in collaborazione con l'ISRE e l'Editore Carlo Delfino, un convegno sui musei del pane, nel corso del quale, oltre ai Presidenti dell'ISRE (Dott. Stefano Lavra) e dell'Accademia Sarda del Lievito Madre (Prof. G. Antonio Farris), interverranno antropologi, archeologi, esperti di musei. Si cercherà di capire se un Museo del Pane possa essere un aiuto anche economico per i piccoli paesi: è fondamentale lanciare il messaggio che è utile e ci si può unire per portare avanti iniziative importanti, come una rete di musei o altro.

FtNews ringrazia il prof. Farris per la consueta disponibilità e seguirà con piacere e interesse i prossimi appuntamenti dell'Accademia Sarda del Lievito Madre.

