

## Gli antichi pani di Sardegna protagonisti a Buddusò

mercoledì, 17 ottobre 2018

di *Francesca Bianchi*

Grande successo per la tavola rotonda sul tema *Dal Campo alla Tavola. Grano e Pani di Sardegna: I Pani di Buddusò*, svoltasi sabato 7 ottobre presso la Sala Conferenze del Centro Culturale di Buddusò. Al convegno, organizzato nell'ambito della manifestazione *Artes in Carrera* dal Comune di Buddusò, da Regione Sardegna Assessorato Turismo Sardegna e dall'associazione culturale "La cucina delle Matriarche", hanno partecipato più di 200 persone. Coordinato dalla prof.ssa Lucia Giovanelli dell'Università di Sassari, dopo i saluti del Sindaco Giovanni Antonio Satta e dell'Assessore alla Cultura e al Turismo Tomaso Tuccone, sono intervenuti: Maria Antonietta Mazzone, Presidente de "La cucina delle Matriarche" e grande appassionata di cucina; Giovanna Fundoni, archeologa dell'Università di Sassari (che ha anche tenuto un laboratorio sul pane nuragico con la collega Valeria Congiatu del Laboratorio RIPAM dell'Università di Sassari); Giovanni Fancello, giornalista gastronomico e storico del cibo; Efisio Rosso, Direttore filiera etico sociale Sardo Sole; Marco Dettori, Agris; Pietrina Senes, imprenditrice agricola. Ha concluso i lavori Pierluigi Caria, Assessore all'Agricoltura.

Grande affluenza di pubblico anche per la mostra organizzata e curata da Maria Antonietta Mazzone e da Simonetta Bazzu, rispettivamente Presidente e Vicepresidente

Maria Antonietta Mazzone e Simonetta Bazzu

dell'associazione culturale *La cucina delle Matriarche*. I circa 1500 visitatori hanno ammirato incantati gli eleganti pani votivi, rituali e quotidiani, tutti decorati finemente. Custoditi in teche trasparenti, tra i pani votivi e rituali spiccavano quelli realizzati da Anna Rita Fadda de "L'Arca del Gusto", i pani di Francesca Porcheddu, quelli di Olimpia Orrù, il Cogone di San Marco di Lucia Demurtas e Anna Uda, i molti pani di Antonietta Spanu, alcuni dei quali risalenti a più di 40 anni fa. C'erano anche i pani di Santa Rita e di Sant'Antonio, provenienti dalla famiglia Pinnadi Mores e da tante altre località della Sardegna. Tra i tanti pani pasquali, spiccavano per la Gallura quelli realizzati da Piera Chessa di Aglientu, nelle due forme di "la franca", destinata alle bambine, e "lu culboni", destinato ai bambini. Presente in mostra anche il pane fine di Ozieri del *Panificio Sanna*.

*Una parte del percorso espositivo era riservata ai pani di Buddusò, realizzati da Maria Antonietta Mazzone, Giovanna Bacciu e Rita Saba, con un posto d'onore per su pane olzatu, il pane d'orzo, che purtroppo a Buddusò non si panifica più da molti anni.*

*Nella sala espositiva dei pani quotidiani faceva bella mostra di sé il Carasau di Monococco, panificato per l'occasione da Franca Congiu, un pane adatto a chi soffre di intolleranze alimentari, genuino, altamente digeribile e molto saporito. Il grano di Monococco è stato il primo cereale utilizzato dall'uomo ed è nato in Sardegna 10000 anni fa. Avendo una spiga molto corta, con il tempo si è smesso di produrlo ed è stato sostituito dal grano tenero e dal grano duro, più produttivi. Povero di glutine, è ricco di antiossidanti e proteine, e si dice che aiuti addirittura a prevenire la celiachia.*

Come già accennato sopra, era esposto anche il pane d'orzo, uno degli alimenti fondamentali della dieta dei centenari sardi, che purtroppo non si produce quasi più. Vincenzo Palimodde, detto Cenceddu, maestro di piatti tradizionali in terra barbaricina, ha presentato il pane d'orzo di Oliena. Titolare del noto ristorante "Gicappa" di Oliena, da 40 anni Vincenzo è alla ricerca di prodotti genuini che rischiano l'estinzione e oggi cerca di riportare sulla tavola i sapori della cucina di una volta. Intervistato durante la mostra da FtNews, ha parlato di "Su Ghimisione", il lievito madre di orzo biologico grezzo da cui nasce *Su pane Ogiatzu* o *Olzatu* (pane orzato). Acqua, orzo biologico grezzo non trattato, sale e lievito madre si uniscono per dare vita ad una sfoglia croccante dal profumo forte e deciso. Ci ha raccontato di Tonina, Peppina e zia Raimonda che quando preparano il pane d'orzo, ricavano dalla prima sfoglia

Uno scorcio della sala espositiva dei pani quotidiani.

cotta "sas pipinita". Strofinano le mani sul disco di pane orzato, tolgono la mollica e quello che rimane viene messo in forno e tostato.

Tra le tante qualità di pane Zichi esposte, spiccava il **Pane Zichidi** Bonorva, panificato con la semola della varietà antica del trigu biancu bonorvesu, di cui è custode l'agronomo **Angelo Morittu**. Intervistato telefonicamente da FtNews, Morittu ha affermato: *Maria Antonietta Mazzone mi ha invitato ad esporre nella mostra il pane Zichi che produciamo a Bonorva. Attualmente si fa in due modalità: una morbida, simile alla spianata di Ozieri, l'altra, più dura, per poter essere consumata ha bisogno di essere sottoposta a bollitura. Anticamente il pane si faceva soltanto con la forma morbida che poi, con il passare dei giorni, si induriva. E' importante ricordare che i contadini restavano diversi giorni, spesso anche settimane, nelle campagne, lontani da casa. Quando il pane diventava duro e non potevano più utilizzarlo, lo bollivano, preparando una zuppa con spezie vegetali, prodotti dell'orto e lardo, cui aggiungevano il pane che si era indurito tagliato a piccoli pezzi. L'alta temperatura dell'acqua rendeva il pane più morbido. Spesso lo accompagnavano con formaggio. Lo usavano anche i pastori, che lo cucinavano nel brodo di pecora. Una volta pronto, il pane veniva condito con pecorino grattugiato. Il pane Zichi è ottenuto dalle farine che si ricavano dalla molitura del frumento duro. In Sardegna si coltiva da sempre il frumento duro, arrivato nell'isola dopo il Neolitico. Fino a poco tempo fa i contadini coltivavano il grano duro, per cui c'è sempre stata una produzione domestica di Pane Zichi che col passare del tempo, purtroppo, è venuta meno. Il fatto di produrre pane con la farina di grano duro gli conferisce caratteristiche visco-elastiche quali tenacità, elasticità e estendibilità dell'impasto, dovute all'alto contenuto di proteine. Più alto è il contenuto delle proteine, maggiore è la qualità delle impasto. Attualmente a Bonorva ci sono tre aziende che producono pane Zichi, acquistando farine del mulino. All'interno di queste farine c'è una miscela di varietà diverse di grano, per cui ogni panificatore sceglierà la farina da acquistare in base al prodotto che vuole ottenere.*

Per promuovere e dare dignità a questo pane che ha lo stesso uso della pasta, ho ideato la Sagra del Pane Zichi di Bonorva, organizzando anche convegni con relatori provenienti dal mondo accademico. Quest'anno a maggio la bonorvese Pietruccia Paba, alla veneranda età di 94 anni, ha preparato il pane alla manifestazione della Condotta Slow Food. Dopo un lungo lavoro, qualche anno fa la varietà di grano duro Biancu Bonorvesu è stata iscritta al Registro Nazionale delle varietà da conservazione (codice SIAN 17076). A me è stata affidata la responsabilità della "conservazione in purezza". Sto lavorando per far sì che si creino produzioni di pane Zichi nella maniera tradizionale, utilizzando materia prima locale nella varietà locale "su trigu biancu". Il nostro pane Zichi è un pane di altissima qualità che si può produrre nel rispetto del territorio e

Pani pasquali

dell'ambiente ed io mi sto attivando per far sì che nascano consorzi o cooperative che producano il grano.

Grande soddisfazione da parte di **Maria Antonietta Mazzone** e **Simonetta Bazzu** dell'associazione culturale **La cucina delle Matriarche**, un'associazione nata per promuovere e tramandare la cultura enogastronomica della Sardegna. Queste le loro parole: *Siamo rimaste profondamente colpite dal grande interesse che gravita attorno al mondo del pane, non solo da parte degli addetti ai lavori, ma anche e soprattutto della gente comune. Hanno assistito al convegno e visitato la mostra tecnici, medici, insegnanti, tanti adolescenti, gente anziana, tutte persone diverse per età ed estrazione sociale. Alcuni ci hanno addirittura chiesto se fosse stato possibile acquistare i pani esposti. Speriamo di poter realizzare per il prossimo anno una mostra ancora più grande, dove possano essere presenti le centinaia di pani della Sardegna. Ci auguriamo che il convegno e la mostra possano contribuire a far conoscere e a valorizzare il prezioso, sterminato patrimonio che abbiamo, un patrimonio da cui partire per costruire il futuro. Soprattutto, ci auguriamo che possa concretizzarsi la proposta di Mario Serpillo, Presidente UCI (Unione Coltivatori Italiani) di ripetere a Roma convegno e mostra.*