# UnionEstate

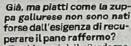
Il gusto. Lo storico della gastronomia ha aperto "Appetitosamente", il festival di Siddi

# Com'è ecosostenibile la cucina sarda!

Giovanni Fancello: «Gli avanzi? Non esistevano, il cibo era sacro»

«Avanzi? Nella cucina sarda non esistevano. Ogni pietanza aveva un senso, direi un ciclo di vita»

Sequesto è l'attacco, non comincia affatto bene la conversazione con Giovanni Fancello. L'occasione è l'appuntamento di apertura di Appeti-tosamente, il festival del gu-sto di Siddi, Ieri la prima gior-nata (si conclude oggi) che in cartellone aveva, tra gli altri, un appuntamento in tema di "Avanzi? L'artedi mangiar bene recuperando i cibi in cuci-na". Nel loggiato di Casa Pau, relatore, assieme alla cuoca Chiara Cogotti, appunto Giovanni Fancello, studioso di storia della gastronomia e scrittore di molti libri (l'ultimo "Grazia Deledda e il cibo") che non sopporta neppure il suono della parola "avanzi". «Un concetto che nella cucina sarda non esisteva».



«Tutti i paesi della Sardegna hanno una tradizione di zuppe fatte col pane: pensiamo a piatti come su mazzamurru, sa suppa cotta, o il pane frattau. Quest'ultimo in Barbagia si faceva con le briciole del carasau...»

«Era il ciclo del pane. Il concet-to di avanzo è nato con la cucina borghese del Novecento. E l'unico testo che abbiamo è il ricettario firmato da un amico di Pellegrino Artusi, Olindo Guerrini, dal titolo "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", del 1918. I poveri, però, non avevano questo problema: non esisteva la possibilità dello spreco».

Cos'è cambiato oggi? Se-condo idatidell'Osservatorio Waste Watcher, solo in Italia lo spreco alimentare vale 15 miliardi di euro

«Etanta gente muore di fame. Intanto succede che magari mangiamo giapponese senza conoscereniente di quella tradizione. Dovremmo tornare alla semplicità delle prepara-zioni, pochi ingredienti del luogo e della stagione. È ciò



Giovanni Fan-cello, studio-so di storia della gastro-nomia e scrittore. A destra, il pane frattau, piatto a base di pane carasau, sugo di pomodoroe pecorino grattugiato

REGOLE

D'ORO

Dovremmo

tornare alla

semplicità

delle prepa-

razioni, po-

chi ingre-

dienti del

luogo e del-

lastagione



che ci insegna la cucina sarda, prendiamo la cassola...».

«Chi abitava in campagna la preparava con le verdure; era invece a base di pesce nei paesi di mare; di carne se invece sidisponeva di selvaggina. Difficile che ne avanzasse, ma quando la si riscaldava era ancora più buona».

# A parte la frutta, oggi uno dei cibi più sprecati è il pa-

«Diventaduro ingiornata, anche perché, per accelerarne la preparazione si usa il lievito di birra. Un tempo invece, col lievito madre, durava anche ventigiorni. Grazia Deledda ciracconta che il pane d'orzo arrivava fino a tre mesi».

#### Come possiamo riutilizzare il pane raffermo?

«Facciamo il pani indorau. Passato nel latte, nell'uovo sbattuto e lo friggiamo».

Piera Serusi

RIPRODUZIONE RISERVATA

#### Teatro a Onifai

# Le comari di Lula e "sos contos de fochile"

"Contos de fochile" tra comari, storie che traggono spunto dalle avventure d'infanzia e dall'ansia dello sguardo verso il futuro. Fa tappa questa sera a Onifai (ore 20.30, Anfiteatro comunale Pasqualina Fois), il festival itinerante Domusdeteatro-llos de Istiu, della compagnia Ilos Teatro, con "Sas comares luvules as e le onde gravitazionali", spettacolo comico-satirico in limba con Rosa Beccu, Teresa Loi e Elena Musio, che ne ha curato i testi e la regia. Storie lontane nel tempo, quelle del recente passato della pandemia che ricorda l'epidemia di Spagnola degli inizi del secolo scorso, e l'imminente futuro, con il progetto Einstein Telescope grande opportunità per il territorio.

«Lo spettacolo», spiega Elena Musio, «vuole essere una boccata di "buon senso", e di serena riflessione sulle sfide che la vita ci propone per ricordarci quali siano i valori più importanti da preservare e difendere». I biglietti d'ingresso sono «ad offerta libera e consapevole».

RIPRODUZIONE RISERVATA

# eventi@unionesarda.it occoccoccoc

Anna Tifu e Tang

Stasera, alle 21, Anna Tifu tet all'Auditorium del Co Cagliari. L'appuntament della ventunesima stagio ca dell'Orchestra da Can gna fondata e diretta da

# Oristano

# Il talento dell'A

La cantante maliana Fa wara in concerto stase Con lei sul palco Ferna tastiere, Jurandir Sant Juan Finger al basso e batteria. In piazza Duc

## Cala Gonone

### Jazz carioca

Il piano di Amaro Frei palco del teatro comu ne, stasera alle 22, pe 37esima edizione del Festival. In apertura, dipartimento di Jazz Canepa di Sassari, ch torio di brani standa zione jazzistica che s alla bossa nova fino

#### Alghero

# C'è Kinga Gly

Stasera, alle 21.30, I una giovane stella d brillare sul palco sai lacca Kinga Glyk. Co Michał Jakubczak al Weissman al sassofo ro alla batteria. Il co ma edizione di Jazz

#### Codrongianos

# Liquida a Sa

Stasera ultima se nel "Troppi sinor Il giornalista Raf saggio "Gaza, La ple). Alle 21, una genza Artificiale catrice sull'etica datrice di Imma Tecnologia dell tore). Alle 22 il g col saggio "La pi re la Costituzio

### Narcao

# Ranucci a

Il giornalista S questa sera a N piani) e Il Patto tamento del Fe vento in piazza ra Sara Vigorit