

# Il gusto. Lo storico della gastronomia ha aperto "Appetitosamente", il festival di Siddu 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».



TRADIZIONE Giovanni Fancello, studioso di storia della gastronomia e scrittore. A destra, il pane frattau, piatto a base di pane carasau, sugo di pomodoro e pecorino grattugiato

Sequesto è l'attacco, non comincia affatto bene la conversazione con Giovanni Fancello. L'occasione è l'appuntamento di apertura di Appetitosamente, il festival del gusto di Siddu. Ieri la prima giornata (si conclude oggi) che in cartellone aveva, tra gli altri, un appuntamento in tema di "Avanzi? L'arte di mangiare bene recuperando i cibi in cucina". 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».

**Già, ma piatti come la zuppa gallurese non sono nati forse dall'esigenza di recuperare il pane rafferma?**

«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...».

**Avanzi.**

«Era il ciclo del pane. Il concetto 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, Olinde 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? Secondo i dati dell'Osservatorio Waste Watcher, solo in Italia lo spreco alimentare vale 15 miliardi di euro all'anno.**

«E tanta gente muore di fame. Intanto succede che magari mangiamo giapponese senza conoscerne niente di quella tradizione. Dovremmo tornare alla semplicità delle preparazioni, pochi ingredienti del luogo e della stagione. È ciò

**REGOLE D'ORO**

“Dovremmo tornare alla semplicità delle preparazioni, pochi ingredienti del luogo e della stagione



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

**Prego.**

«Chi abitava in campagna la preparava con le verdure; era invece a base di pesce nei paesi di mare; di carne se invece si disponeva 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 pane.**

«Diventa duro ingiornata, anche perché, per accelerarne la preparazione si usa il lievito di birra. Un tempo invece, col lievito madre, durava anche venti giorni. Grazia Deledda ci racconta che il pane d'orzo arrivava fino a tre mesi».

**Come possiamo riutilizzare il pane rafferma?**

«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-Ilos de Istiu, della compagnia Ilos Teatro, con "Sas comares luvulesas 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

**Cagliari**

**Anna Tifu e Tang**

Stasera, alle 21, Anna Tifu e Tang in concerto stasera al Teatro Auditorium del Comune di Cagliari. L'appuntamento della ventunesima stagione della Orchestra da Camera fondata e diretta da

**Oristano**

**Il talento dell'Al**

La cantante maliana Fawwara in concerto stasera al Teatro Auditorium del Comune di Oristano. Con lei sul palco Ferra, tastiere, Jurandir Santos, Juan Finger al basso e batteria. In piazza Duca

**Cala Gonone**

**Jazz carioca**

Il piano di Amaro Freire in concerto stasera alle 22, presso il Teatro Auditorium del Comune di Cala Gonone. In apertura, il dipartimento di Jazz della Università di Sassari, con il concerto di brani standard e jazzistica che si concluderà alla bossa nova fino a

**Alghero**

**C'è Kinga Glyk**

Stasera, alle 21.30, la giovane stella di Kinga Glyk in concerto stasera al Teatro Auditorium del Comune di Alghero. Con Michael Jakubczak al saxofono e Weissman al sassofono alla batteria. Il concerto è la prima edizione di Jazz

**Codrongianos**

**Liquida a Sa**

Stasera ultima serata nel "Troppi sinonimi" del giornalista Raffaele Saggio "Gaza. La guerra in un'isola". Alle 21, una serata di cultura e politica con la scrittrice e giornalista Elena Artificiale e la scrittrice di Immagine "Tecnologia dell'acqua". Alle 22 il ciclo di saggi "La politica e la Costituzione"

**Narcao**

**Ranucci a**

Il giornalista Sara Vigorito in concerto questa sera al Teatro Auditorium del Comune di Narcao. Il concerto si concluderà in piazza Duca