

Pane&Olio: quando il gusto fa storia e piace alla scienza



L'abbinamento tra i due prodotti base della Dieta Mediterranea raccontato nei suoi aspetti storici e sociali meno conosciuti in un convegno organizzato da ASSITOL e AIBI alla Fondazione Sassi di Matera, con l'aiuto della storica Maria Giuseppina Muzzarelli e del presidente di NFI Andrea Poli.

L'olio come alimento opulento, da consumare con attenzione religiosa. Il pane, onnipresente su tutte le tavole e alla base di ogni pasto. In mezzo, un matrimonio tra "diversi" che dura da secoli. E se la tradizione ha dato loro compiti inusuali nel passato, oggi la scienza moderna dà nuovo rilievo all'abbinamento tra pane fresco artigianale e olio extra vergine d'oliva, sia da soli che abbinati insieme, grazie alla Dieta Mediterranea.

Sono solo alcuni degli aspetti curiosi e misconosciuti, emersi oggi al convegno "Pane&Olio è cultura", organizzato a Matera da ASSITOL, Associazione Italiana dell'Industria Olearia, e da AIBI, Associazione Italiana Bakery Ingredients, in collaborazione con la Fondazione Sassi.

L'incontro-dibattito, inserito tra gli appuntamenti del Festival Terra del Pane, ha ripercorso la lunga strada che ha portato il pane fresco e l'olio extra vergine ad avere, nonostante la profonda mutazione dei costumi, un grande peso nella cultura alimentare degli italiani. Per raccontare credenze e nuove verità su pane e olio, AIBI e ASSITOL hanno coinvolto Maria Giuseppina Muzzarelli, professore ordinario di Storia medievale e Storia delle città presso l'Università "Alma Mater" di Bologna, e Andrea Poli, ricercatore e presidente di NFI - Nutrition Foundation of Italy. Due esperti che, ognuno dalla propria differente prospettiva, hanno ricostruito modi e ragioni della popolarità che questa pietanza carica di simboli ha conquistato nel tempo.

In un'epoca di informazione approssimativa e frettolosa, Andrea Poli ha puntualizzato una serie di aspetti medico-nutrizionali a difesa dell'olio d'oliva. "Ad un maggior consumo di extra vergine in una popolazione corrisponde, in generale, un calo delle patologie cardiovascolari - ha spiegato il presidente della Nutrition Foundation of Italy - l'olio extra vergine è quindi un grasso 'buono', che non va accomunato con

altri grassi, che invece aumentano il rischio di malattie come l'infarto cardiaco". È altrettanto sbagliato ritenere che l'olio di oliva faccia ingrassare. In tal senso, ha ricordato l'esperto, "la strategia vincente consiste nel consumare dosi equilibrate di questo alimento, nell'ambito di una dieta variata".

Vittima sacrificale dei moderni creatori di fake news è soprattutto il pane. "Eppure, possiamo affermare - ha sottolineato Andrea Poli - che il pane di oggi è migliorato rispetto a quello dei nostri nonni: contiene meno sale di un tempo, ed è spesso preparato utilizzando farine poco raffinate, o ottenute da cereali integrali, ricchi di fibra alimentare, e di composti con attività vitaminica o, ancora, antiossidante". Anche i pani di addizionati con ingredienti selezionati come i semi hanno favorevoli proprietà salutistiche. Molto ben assortito il matrimonio tra pane e olio: l'extra vergine rallenta la comparsa del picco glicemico associato al consumo del pane, mentre quest'ultimo, veicolando le proprietà dell'olio, mette a disposizione carboidrati complessi, il "carburante" ottimale per l'organismo. "Questa serie di indicazioni - ha commentato Andrea Poli - ci consente di affermare che la tradizione, almeno in questo caso, sposa bene le conclusioni della scienza, combinando gusto e benessere".

E se la scienza ne conferma la bontà nutrizionale, la storia ci ricorda la portata simbolica di pane e olio, buoni non soltanto da mangiare, ma per molti altri, inconsueti utilizzi, di cui però la società contemporanea non ha perso del tutto le tracce. Ad esempio, il pane, un tempo, era letteralmente un "affare da donne". Addirittura nel '300 Gli Statuti dei fornai di Firenze prevedono, cosa rara per l'epoca, la figura della panificatrice e a Cortona esistono le "panicocole", le venditrici di strada. "Il pane è stato considerato per secoli il simbolo della vita, l'alimento basico per eccellenza - ha sottolineato Muzzarelli -. Le donne, da sempre incaricate di curare la vita domestica e l'alimentazione, gli sono quindi legate strettamente. Con il pane le donne nutrono i loro cari e non solo: attraverso pratiche speciali di panificazione, che oggi definiremmo magiche, tentano persino di aggiustare i rapporti affettivi che non funzionano, cercando di ritrovare la passione o indebolire e perfino uccidere il loro amato".

L'attrazione tra donne e pane resta indissolubile fino al '900. "Agli inizi del secolo scorso - ha osservato la storica - il consumo pro-capite di pane è, al massimo, e per gli uomini robusti, di 500 grammi, per le donne e i bambini da 150 a 250. Senza pane non si mangia e le donne, per questa ragione, scendono più volte in piazza, con tanto di grembiule, come dimostra una celebre copertina della Domenica del Corriere del 1908".

L'olio, al contrario di oggi, è stato per lungo tempo appannaggio di pochi. Per molto tempo segnato dalla liturgia e dal simbolismo religioso, l'uomo del Medio Evo lo considera prezioso quasi come l'oro, di cui ricorda il colore, ma al tempo stesso lo vede come un elemento polifunzionale. Ha un costo alto, per questo si deve consumare con molta parsimonia. Trotula de Ruggero, medichessa della Scuola di Salerno nel XII secolo, lo consiglia come rimedio essenziale per la salute femminile, oltre che come lenitivo e cosmetico. L'olio, prima ancora di nutrire, cura e rende belli. Resta soprattutto un simbolo: per Ildegarda di Bingen, religiosa e nutrizionista ante-litteram, l'olio è l'immagine stessa della misericordia e va coniugato ad altri alimenti, mai da solo.

In tempi più vicini a noi, si è tentato di fare il pane senza farina e senza olio, come attestano le ricette di Amalia Moretti Foggia, famosa con lo pseudonimo di Petronilla. Per "La Domenica del Corriere", questa giornalista, prima donna in Italia a specializzarsi in pediatria, negli anni Trenta-Quaranta suggeriva innumerevoli modi per cucinare con pochissimi ingredienti. Di fronte alla carenza di pane e olio, si aguzza l'ingegno, ricorrendo così ad alternative di fortuna. Poveri sì, ma mai senza pane e olio, seppure reinventati.

Un dato, però, resta identico nel tempo: pane e olio hanno sempre avuto un ruolo centrale, anche se non sempre di puro consumo alimentare. Vederli oggi banalizzati nell'uso quotidiano e spesso denigrati sui social appare, purtroppo, un segno tipico della modernità. Ecco perché, secondo gli imprenditori del



settore, l'abbinamento tra pane e olio, merenda storica degli italiani, deve riconquistare il posto che merita, con il contributo dei valori, salutistici e sociali, che porta con sé.

“Si può ben dire che questo spuntino semplice ma gustoso, salutare e sostenibile, ha fatto la storia - ha concluso Anna Cane, presidente del gruppo olio d'oliva di ASSITOL - e ha sostenuto generazioni di italiani. E' tempo di riconoscere il suo valore, promuovendone il consumo consapevole”.

Per Palmino Poli, presidente di AIBI, “il pane è sempre esistito, e sempre ci sarà, come pure l'olio extra vergine. Ecco perché a nostro avviso è giusto puntare su questa 'coppia' mai passata di moda. I consumatori, del resto, sono sempre alla ricerca dei sapori di una volta e di ingredienti più naturali. E cosa ci può essere di più naturale e sostenibile di pane e olio?”.

In tal senso, come ha sottolineato Vincenzo Santochirico, presidente della Fondazione Sassi, “da sempre il pane è elemento di convivialità, di condivisione e di comunione, come è stato evidenziato più volte in questi giorni al Festival. Coniugarlo all'olio, grazie alla presenza di ASSITOL, richiama l'attenzione ad alcuni beni fondamentali nella nostra tradizione nella Dieta mediterranea, ci induce a insistere sul tema della qualità alimentare, ma anche ad esaltarne il valor simbolico di accoglienza e di pace, temi propri del Festival Terra del pane”.

Al termine del convegno, moderato dal giornalista Attilio Romita, è seguita una degustazione a base di pane di Matera Igp e di vari oli extra vergine d'oliva. Un modo per valorizzare questa specialità dei fornai materani, autentico monumento dell'arte bianca.