

Sara Papa e l'importanza del ritorno al passato per un'alimentazione sana

scritto da Enzo Radunanza | 12/05/2016



Sara Papa è stata la prima a parlare di pane in televisione, conquistando il pubblico con la sua competenza. Sostiene con fermezza il principio dell'alimentazione sana e naturale e ha riportato in auge ingredienti come i grani antichi, le farine macinate a pietra e il lievito madre.

[Sara Papa](#) è una delle più autorevoli esperte di panificazione in circolazione e si distingue dalla massa per la straordinaria capacità di trasmettere le sue conoscenze in modo semplice e appassionato.

Nata in Calabria, si trasferisce a Roma dove inizia a lavorare come costumista per cinema e televisione senza abbandonare la passione per la cucina che ha assorbito dalla sua mamma. Segue

importanti scuole professionali e si forma con grandi chef, acquisendo competenze nella pasticceria, gelateria, lavorazione del cioccolato e della pasta phyllo anche se la panificazione rimane il settore che la contraddistingue.

Vanta un curriculum di tutto rispetto e il nome di **Sara Papa** figura tra quelli dei membri dell'[Associazione Professionale Cuochi Italiani](#) e della [Chaîne des Rôtisseurs](#), la più antica associazione di gastronomia al mondo in cui ha un incarico direttivo. Scrive su **Cucina Moderna** e ha collaborato con altre importanti riviste di settore come **Il Panificatore**, **A Tavola** e **Alice cucina**. Il suo libro "[Tutta la bontà del pane](#)" del 2010, ha venduto oltre 20.000 copie e attualmente è in ristampa. Sono seguiti "[Impara a cucinare in un mese](#)" nel 2011, "[Pane, dolci & fantasia](#)" nel 2012 e "[Lievito madre vivo](#)" nel 2015.

La popolarità mediatica arriva, però, con la televisione e dopo aver partecipato, con successo, a **La prova del cuoco**, conduce **Pane amore e fantasia** per il canale Alice. Attualmente ha un contratto con Rai 3 dove è esperta tecnico-scientifica nella trasmissione **Geo&Geo**.

La incontro in occasione del **Vinitaly 2016**. Bella, elegante, raffinata e sicura di sé ma anche molto disponibile al punto da rilasciarci questa bella intervista.

Ciao Sara, spiegaci cosa hai assorbito da bambina che non si impara nei corsi di cucina.

Ho vissuto a 360° la vita dell'agricoltore perché mio padre aveva la vigna, gli uliveti, i campi di grano e quindi la nostra vita, e soprattutto l'alimentazione, erano scandite dai ritmi della natura e dalle materie prime stagionali. Ho imparato l'importanza degli ingredienti, della frutta, della verdura e della pazienza che serve a coltivarli. Nei periodi di abbondanza non si sprecava niente e, mancando i frigoriferi, i frutti naturali si conservavano in vista di un approvvigionamento futuro, senza l'impiego di conservanti chimici. Oggi, sugli scaffali dei supermercati troviamo cibo di cui non conosciamo l'effettiva composizione e invece dobbiamo informarci per essere consapevoli di cosa facciamo mangiare ai nostri figli. Mi piace parlare di tutto questo quando faccio lezione e delle distorsioni che ci sono dietro la grande distribuzione.

A proposito dei tuoi corsi, che impronta hanno?

Oggi svolgo prevalentemente corsi sulla panificazione perché su questa pratica ho fondato la mia immagine di persona che conserva un costante riferimento al passato. Parlo della nostra alimentazione, di dove sta andando e non tanto - o almeno non solo - di ricette perché quelle si trovano dappertutto. Se vuoi fare una frolla è semplice trovare la ricetta ma la cosa più importante è capire cosa c'è in quella preparazione, che farina e che burro impieghiamo e da dove arrivano queste materie prime.

Secondo te il ritorno alla panificazione casalinga è semplicemente una moda o ha motivazioni più profonde?

Senza peccare di presunzione, posso dire di aver aperto uno spaccato essendo stata la prima a parlare in televisione del mondo del pane. Un'archeologa parlando di quello che ho fatto ha usato il termine "scoperchiare" perché ho riportato alla luce ingredienti come i grani antichi, le farine macinate a pietra e il lievito madre. Grazie a Sara Papa, oggi si parla tanto di pane e, purtroppo, quello che si vende non ha più identità, odore e sapore; io dico sempre che è gesso.

Cosa vuol dire per te "Cucina della tradizione"?

Oggi le parole "tradizione" e "prodotti del territorio" sono abusate perché, nella pratica, sono cose che non esistono più. Gli stessi chef che ne parlano tanto, alla fine cucinano cose stranissime in cui per me non ci sono né tradizione né territorio. Il pane, soprattutto, non ha nessuna considerazione nell'ambito dell'alta cucina e mi è capitato di partecipare a cene di chef stellati in cui il cestino del pane era tristissimo. È molto difficile che in un ristorante si faccia il pane e solo qualche volta ci si

affida a panifici seri, anche se ce ne sono pochi.

Come riesci a coinvolgere il pubblico su questi temi?

Ho fatto riscoprire alle persone che seguono i miei corsi o che mi guardano in televisione, il piacere di mettere le mani in pasta, di andare a scoprire i mulini che macinano a pietra e gli agricoltori che coltivano grano biologico nella propria zona. La gente impazzisce perché fare il pane a casa è qualcosa di meraviglioso e non così difficile come si pensa. Molti che dicevano *“non ho tempo”* adesso non lo dicono più e, tra i miei allievi, ci sono anche psichiatri, professori universitari, medici, ingegneri.

In cosa si distingue il tuo approccio alla panificazione?

In tanti fanno corsi sul pane, scrivono libri o creano blog sull'argomento ma, in realtà, non raccontano una storia. Parlano di lievito madre, di utilizzo della frutta, dell'aceto, del miele e invece io dico che il lievito madre si prepara semplicemente con acqua e con una buona farina. L'essenziale è partire da una materia prima eccellente e il mio impegno è stato proprio quello di non concentrarmi sulle ricette ma convincere le persone a ricercare l'eccellenza degli ingredienti. Questo l'ho imparato dalla mia mamma e, nonostante abbia seguito grandi scuole e preparato tanti tipi di pani, quell'insegnamento non l'ho mai dimenticato. Ecco, cerco di tramandare proprio questo concetto e non semplici nozioni.

Facci un esempio di pane “creativo”?

Nel periodo in impazziva il cake design ho preparato un pane a 5 colori: il verde con la clorofilla di spinaci, il rosso con la paprika o il pomodoro, il giallo con la curcuma e lo zafferano, il nero con il nero di seppia e il bianco con la semplice farina. Ecco, pur ottenendo qualcosa di buono e bello da vedere, non c'era nessun colorante chimico ma erano gli autentici colori della natura, provenienti da ciò che nasce dalla terra.

Cosa pensi degli integratori che oggi sono tanto diffusi?

Penso che tutto quello di cui abbiamo bisogno ce lo mette a disposizione la natura. Oggi seguiamo una pessima alimentazione, assumiamo cibi che l'industria chimica riempie di additivi per conservare, colorare, emulsionare ma che non hanno nessun valore nutrizionale. La conseguenza sono disagi alimentari e sovrappeso che poi ci obbliga a seguire delle diete che sono diventati un altro business. Perfino quando andiamo in palestra ci suggeriscono di bere bibite colorate contenenti sale o cose che non sono naturali e fanno solo male, oltre a costare tanto.

Uno dei problemi moderni sono le intolleranze. Quanto dipendono da questo sistema malato di cui parli?

C'è un uso spropositato di farine scadenti. Oggi l'intolleranza al grano è drammatica e pochi dicono che non è il grano a provocarla ma il modo in cui è stato coltivato, impiegando erbicidi, pesticidi e micotossine che, ovviamente, sono assorbite dal terreno. La celiachia è dovuta anche alle farine di scarsa qualità con aggiunta di glutine secco a farine con W. Mia madre non si è mai posta il problema di quale fosse il W della farina ma sapeva come era stata prodotta e il pane veniva benissimo. Non è importante la quantità di proteine contenute nella farina ma la qualità delle stesse.

Parlaci della tua esperienza in TV

Conduco su Alice TV il programma **“Pane Amore e fantasia”** che va in onda tutti i giorni alle 10.30 circa e alle 17.30 e poi sto vivendo una bellissima esperienza su Rai 3 come ospite fissa al programma **Geo&Geo** condotto da Sveva Sagramola ed Emanuele Biggi.

Progetti per il futuro?

Diversi progetti ma, come si suol dire, andando vedendo perché le cose vengono man mano.