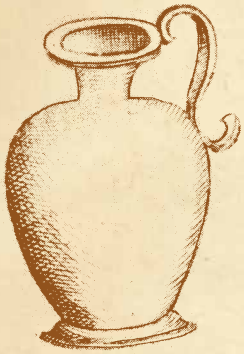
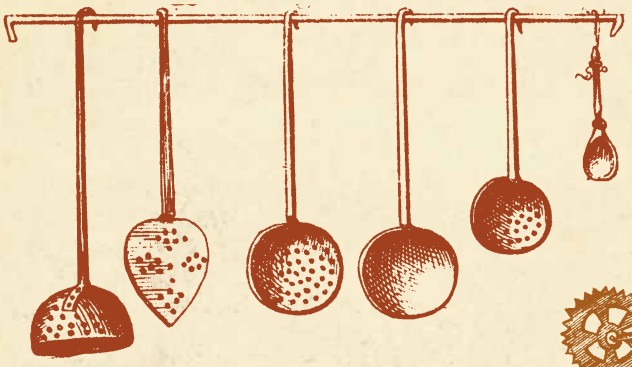
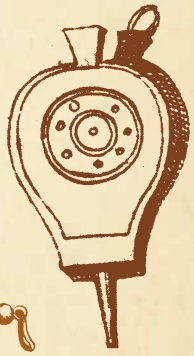
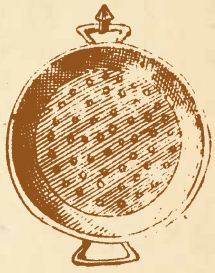
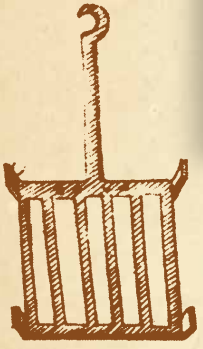
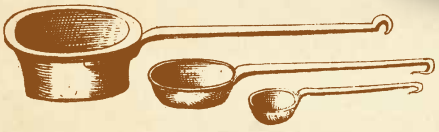
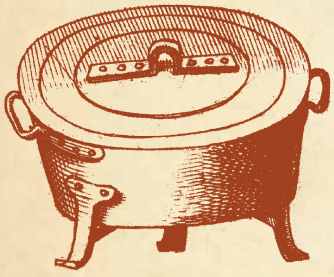
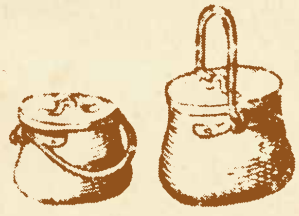
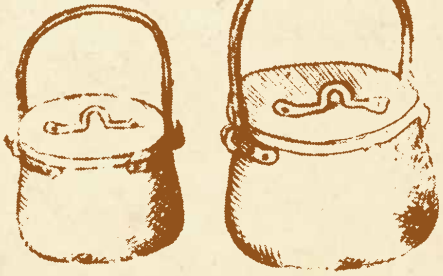






Ricettario

ARCHIVIO DELLA MEMORIA DELLA SARDEGNA



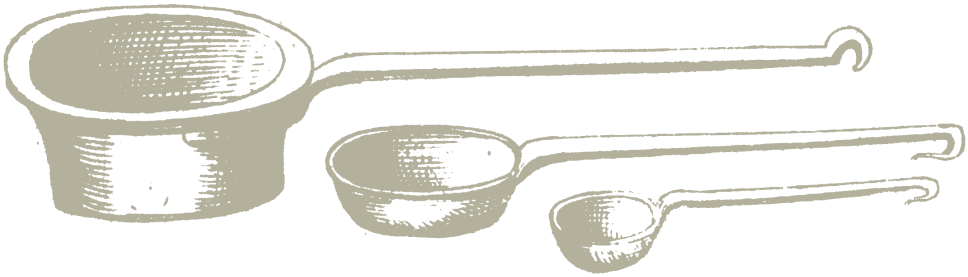





Ricettario

ARCHIVIO DELLA MEMORIA DELLA SARDEGNA

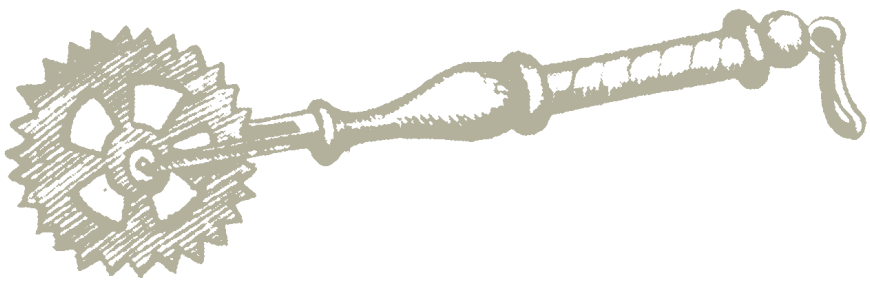
La Sardegna è un'isola dallo straordinario fascino, circondata da un mare cristallino che bagna incantevoli spiagge tra le più conosciute al mondo. Il suo clima mite la rende meta ideale di una vacanza in quasi tutto l'arco dell'anno. La ricchezza ambientale che la contraddistingue si evidenzia oltre che negli ecosistemi costieri, nei compendi montuosi dell'interno, ricoperti da fitti boschi popolati da cervi, daini e mufloni, e nelle zone umide, dove nidificano i fenicotteri rosa.

I nuraghi, millenarie residenze fortificate, hanno sempre identificato la Sardegna, ora rappresentata anche da un preziosissimo tesoro archeologico, le statue dei Giganti di Mont'e Prama.
Sono diventate il simbolo della fierezza di un popolo, che, appunto, ha saputo salvaguardare le sue tradizioni, ancora oggi riproposte in alcune note manifestazioni quali le sfide equestri della Sartiglia di Oristano o dell'Ardia di Sedilo e le processioni e sfilate di Sant'Efisio a Cagliari, del Redentore a Nuoro, della Cavalcata sarda e dei Candelieri a Sassari.



Una terra sana e generosa, vocata all'agricoltura, assicura produzioni di grande genuinità e bontà: dai formaggi pecorini, alle carni suine ("il porcetto"); dai vini (tra i più conosciuti il "Cannonau" e il "Vermentino") ai liquori e distillati (il "Mirto" e l'acquavite "Filu 'e ferru"); dalle paste e dai dolci, alle produzioni ittiche, tra le quali sicuramente è da annoverare la "bottarga", prodotta dalle uova essicate del muggine o del tonno. Sapori unici, esaltati da un'antica arte culinaria, espressione di un'isola con una lunga storia e salde tradizioni.

La cucina sarda custodisce un ricco e antico patrimonio di sapori. Estremamente variegata, è caratterizzata dall'insularità e dalla cultura agropastorale, arricchita nel tempo da contaminazioni, contatti e scambi fra diverse culture mediterranee. Ogni area dell'Isola vanta una tradizione propria e differente, con le carni arrostite, il pane, i formaggi, i vini, i piatti di mare e di terra, sia di derivazione contadina che pastorale, cucinati con la cacciagione, coi prodotti della pesca, ma anche con le erbe spontanee.
Gli alimenti della cucina sarda sono riconosciuti parte della dieta mediterranea, modello nutrizionale proclamato nel 2010 dall'Unesco tra i patrimoni orali e immateriali dell'umanità.



Panada de anguidda

PANADA DI ANGUILLE

INGREDIENTI

per una *panada* di media grandezza
(per quattro-sei persone)

· 500 gr di semola
· 500 gr di farina 00
· 300 gr di strutto
· acqua per amalgamare
· sale q.b.

Per il ripieno:

· 600 kg di anguille
· 400 gr di patate sarde
di montagna tagliate a tocchetti
· cinque pomodori secchi
· un paio di spicchi di aglio
· un mazzetto di prezzemolo
· olio q.b. a crudo
per amalgamare il tutto

PREPARAZIONE

Si prepara la pasta, si stende col matterello o la sfogliatrice e poi si preparano due dischi di pasta di grandezze differenti: quello inferiore dovrà essere più ampio, quello superiore fungerà da "coperchio" della *panada*.

Dopo aver modellato il disco inferiore all'interno di uno stampo capiente si inseriranno le patate tagliate a dadini, le anguille già pulite ed eviscerate a pezzi, i pomodori secchi, l'aglio, l'olio, tutto a crudo, a strati.

La base così ottenuta, che potremmo considerare la pentola del nostro preparato, verrà chiusa con il secondo disco, sigillandolo con la tipica bordura ottenuta pizzicando la pasta con pollice e indice
Si cuoce in forno a 180 gradi per un'ora e un quarto circa.

Kcal per 100 grammi	311
Proteine	12,80%
Lipidi	30,13%
Carboidrati	57,08%

Sa panada è un piatto tipico di Assemini, cittadina non lontano da Cagliari; nel nord dell'Isola la *panada* è un piatto tradizionale anche ad Oschiri, Berchidda e Pattada.
In Spagna, in Galizia (con la famosa *empanada gallega*) e in America latina sono note le *empanadas*, involucri di pasta di pane ben chiusi contenenti carni e verdure, da cui il nome.
La *panada* a nostro modo di vedere è una pietanza di origine medievale, legata com'è alla moda medievale appunto, di elaborare complesse torte di pasta di pane ripiene di uova, verdure, pesce e carni.
A Elmas e Assemini gli anziani raccontano che furono dei poveri pescatori che vivevano accanto allo stagno di Santa Gilla a inventare la *panada*... Un giorno avendo preso molte anguille e non sapendo come cuocerle poiché non avevano un recipiente per la cottura, uno di loro prese un po' di pasta di pane da casa e fece una specie di pentolina, mise dentro le anguille e mise la pentolina di pane direttamente sul fuoco: così nacque *sa panada*.
Tipicamente la *panada* asseminese è di carciofi, d'anguille o di agnello. Un tempo era d'obbligo inserire tra gli ingredienti il pomodoro secco, fonte di sale e di sapore; la pasta della *panada* tradizionale è composta da semola rimacinata di grano duro e strutto suino. La cottura avviene nel forno a legna. Modernamente si utilizza l'olio extravergine d'oliva nell'impasto al posto dello strutto e la cottura viene praticata nei forni elettrici o a gas.
Il carciofo sardo spinoso utilizzato nelle *panade* è una delle sette DOP (Denominazione di Origine Protetta) sarde. Coltivato da secoli nelle piane dei Campidani è molto ricercato in tutta Italia per le sue caratteristiche organolettiche.
Ovviamente l'agnello sardo la cui carne funge da ripieno è IGP (Indicazione Geografica Protetta).
Le *panade* della tradizione erano piuttosto grandi, da affettare con un coltello in un certo numero di fette; oggi i panifici artigianali le realizzano sempre più spesso in formato monoporzione.
È anche d'uso comune, per distinguere i ripieni, segnare le panade con icone che rappresentano il contenuto (una esse per indicare le anguille, un fungo stilizzato, eccetera).
Sa panada è anche sinonimo di floridezza fisica, ad Assemini si dice scherzosamente: “Sesi tunda comendi una *panada*”, sei rotonda come una *panada*, a una persona cicciottella.

Fregula cun cocciula

FREGOLA CON ARSELLE

INGREDIENTI

per quattro persone

· 250 gr di frégula grossa
· un chilo di arselle veraci (Ruditapes decussatus)
· 200 gr di passata di pomodoro
· due spicchi d'aglio
· olio extravergine di oliva q.b.
· un mazzetto di prezzemolo
· peperoncino (a chi piace)
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Dopo aver acquistato le arselle dal pescivendolo di fiducia si sciacquano velocemente sotto acqua corrente. Poi si mettono le arselle in un tegame sul fuoco per farle aprire, scartando quelle che rimangono chiuse a fine operazione. Si fanno filtrare le arselle con un colino molto fine o una garza; il brodino raccolto sarà poi utilizzato per il sughetto.
Nel frattempo si fa cuocere a mezza cottura nell'acqua salata *sa frégula*, che poi andrà messa nel sugo per terminare la cottura.
Intanto si fanno rosolare gli spicchi d'aglio nell'olio, si unisce il pomodoro e un po' di prezzemolo, il brodino delle arselle con le arselle, gran parte delle quali avrete sgusciato, e si versa la *frégula*.
È consigliabile tenere un po' d'acqua di cottura a parte nel caso servisse ad allungare un po' il sugo. Pochi minuti ed il piatto è pronto. Abbiate cura di tenere da parte qualche guscio pulito per guarnire il piatto insieme al rimanente prezzemolo fresco.

Kcal per 100 grammi	291
Proteine	40,48%
Lipidi	30,30%
Carboidrati	29,21%

La fregola con le arselle è uno dei piatti più caratteristici della cucina cagliaritana, la ricetta viene tramandata gelosamente di madre in figlia da generazioni.
La ricetta di sopra riportata prevede l'utizzo del pomodoro mentre ve ne è una altrettanto accreditata che realizza il piatto solo in verde.
La *frégula* abbinata a questo piatto si può fare a mano nella classica *scivedda*, ampio e profondo catino di terracotta, adatto alla lavorazione del pane e della pasta, oppure direttamente su *sa mesa*, il tipico tavolo di legno su cui si fa il pane.
La parola *frégula*, che indica una pasta piccola e tondeggiante, forse dal latino *"fricare"* a causa del movimento rotatorio impresso alle mani per realizzarla, è probabilmente con i *malloreddus* la tipologia più nota di pasta sarda. Nell'Isola ha vari nomi, dal *succu* logudorese al *cascà* nell'Isola di San Pietro e a Calasetta, pare che entrambi derivino dall'arabo *"cuscus"*.

Malloreddus cun bagna de caboniscu

GNOCCHETTI SARDI CON SALSA DI GALLETTO

INGREDIENTI

Ingredienti per quattro persone

· un galletto ruspante
(o un pollo ruspante, in sostituzione)
· una cipolla
· due spicchi d'aglio
· 400 gr di passata di pomodoro
· 300 gr di malloreddus
· un pizzico di zafferano
· olio e sale q.b.
· qualche foglia di basilico
·100 gr di pecorino sardo grattugiato

PREPARAZIONE

Dopo aver acquistato un galletto o un pollo ruspante dal pollivendolo di fiducia, che avrà provveduto a pulirlo ed eviscerarlo, tagliatelo in piccoli pezzi e dorate la carne con un po' d'olio, la cipolla a pezzetti, gli spicchi d'aglio; togliete gli spicchi d'aglio una volta dorati e aggiungete la passata di pomodoro, avendo l'accortezza di aggiustare di sale, e aggiungere una puntina di zucchero e un pizzico di zafferano. Una volta cotta la carne si spegne il sugo e si aggiunge a piacere qualche foglia di basilico fresco.
Nel frattempo si saranno fatti cuocere i malloreddus in acqua salata. Una volta scolati si aggiungono al sugo di galletto e si mescolano per bene. Completare con una spruzzata di pecorino.

Kcal per 100 grammi	**469**
Proteine	**36,37%**
Lipidi	**16,88%**
Carboidrati	**46,76%**

I cosiddetti gnocchetti sardi vengono denominati nel sud dell'Isola *malloreddus*, ossia piccoli tori o vitellini, tradizionalmente sono realizzati con un setaccio, *su ciuliri*, un setaccio particolare costituito da un cestino di paglia col fondo rigato, che fa parte degli *strexu de fenu* (attrezzi che si usavano nelle case per la panificazione), o col retro di una grattugia, o con la tavoletta (*sa tauledda*), tipica della zona di Quartu Sant'Elena, da cui proviene la ricetta.
La sera prima di preparare la pastasciutta si impasta la semola con acqua e sale e si lavora; una volta fatta la pasta se ne fanno dei lunghi e corposi spaghetti (*su stendiu*), dai quali vengono staccati dei pezzettini di pasta che vengono fatti rotolare su *sa tauledda*, un rigagnocchi di legno; *sa tauledda* imprime su ciascuno di loro la caratteristica arricciatura e naturalmente le righine.
La pasta viene fatta asciugare un paio di giorni all'aria, se la si vuole essiccare, o consumata fresca il giorno dopo con il sugo di galletto.
I *malloreddus* col sugo di galletto costituivano una pietanza tipicamente domenicale delle famiglie rurali, in cui tutte le famiglie avevano un pollaio e i maschi cresciuti dei pulcini, improduttivi, si potevano sacrificare per consumare un po' di carne, allora un alimento niente affatto quotidiano.
C'è anche da dire che la pasta in Sardegna gode di una tradizione millenaria, l'Isola infatti esportava pasta essiccata già nel Trecento e sino a tutto il Seicento la pasta sarda godeva di grande fama nella penisola, specie nel Regno di Napoli, dove veniva consumata dalla nobiltà.
Nei registri di dogana medievali e moderni, grazie ai quali si è potuti risalire alle caratteristiche della produzione di pasta, essa compare solo come prodotto d'esportazione, prova della sua origine autoctona.
Compare anche il termine generale "*obra de pasta*" che indicava la pasta in generale. Le mete della pasta sarda sono naturalmente i porti catalani di Barcellona, Maiorca, Valencia, ma anche di Genova, Napoli e Pisa. I due maggiori esperti di pasta italiana, Françoise Sabban e Silvano Serventi, affermano che «In effetti nei secoli XIII e XIV l'unica seria concorrente della Sicilia è la Sardegna».
Lo storico Sergio Rossi cita un documento del 1537 conservato all'Archivio di Stato di Genova, dove vi è l'acquisto, da parte di Genovesi, di ben 37 libbre di macaroni e fideli di Cajari per il costo di 2 lire e 16 soldi per ognuno dei due formati.
Nel 1611 il visitatore reale Martin Carrillo lascia una preziosa testimonianza sulle produzioni sarde nel suo memoriale sulle condizioni dell'Isola a re Filippo III : «*Confituras de azúcar y miel, también hechas como en Valencia; hazen à mas de los Andarines, Macarrones, Fideos, Lisaños, Tallarines, Arroz de Pasta, Frigola, semola y Amidon: hazen frutas de pasta y mil, y pasta de Marçapanes, con muchas labores muy vistosas y curiosas, que no la hazen en Castilla, ni Aragon*».
In questa fonte si citano diverse tipologie di dolci e soprattutto di pasta, come appunto andarini, maccheroni, fidelini, lasagne, taglierini, fregola.
Sull'Isola erano numerosi i pastifici artigianali sino a tutto l'Ottocento. Vittorio Angius nel noto *Dizionario geografico, storico, statistico, commerciale degli Stati di sm il Re di Sardegna* annota la presenza di più di una cinquantina di pastifici nel cagliaritano, di cui 17 a torchio (moderni, diremmo ora) e 40 a mano, alla sardesca; questa tradizione di produrre la pasta è proseguita sino ai giorni nostri, basti pensare al glorioso pastificio Puddu di Siddi, malgrado gli inevitabili alti e bassi dovuti alla concorrenza delle multinazionali, al declino della coltivazione del grano in Sardegna e, infine, alla delocalizzazione delle produzioni. Oggi i pastifici isolani sono sia industriali e sia artigianali. Per fortuna quasi tutti godono di ottima salute, avendo saputo diversificare le produzioni, valorizzare i prodotti, ad esempio con filiere corte, e spendere anche in innovazione e *marketing.*

Simbua fritta

SEMOLA FRITTA

INGREDIENTI

per quattro persone

· 150 gr di semola grossa secondo la preferenza
· due cipolle
· 200 gr di lardo (o 300 gr di salsiccia secca rosolata in poco olio extravergine)
· 1 lt di acqua salata

PREPARAZIONE

Si mettono a soffriggere nel lardo due cipolle tritate, e si aggiunge acqua salata.
Quando l'acqua bolle si versa la semola avendo l'accortezza di girare e si fa cuocere per circa 12-15 minuti sino a completa cottura.
Si consiglia di accompagnare la pietanza con un bicchiere di Monica di Sardegna di medio corpo e struttura.

Kcal per 100 grammi	419
Proteine	7,11%
Lipidi	48,11%
Carboidrati	44,79%

Sa simbua fritta era una ricetta della tradizione semplice e gustosa che costituiva un pasto serale della quotidianità contadina. Si può definire la versione mediterranea della polenta di mais, in quanto l'ingrediente principale è costituito dalla semola di grano duro; come grasso animale si usa quello suino, in quanto era caratteristico un po' di tutta l'Isola l'allevamento domestico del maiale, da cui si ricavava sia il lardo sia lo strutto, quest'ultimo usato anche per friggere più spesso che con l'olio d'oliva, che non tutti avevano a disposizione in casa.

Craba a s'arburesa

CAPRA ALL'ARBURESE

INGREDIENTI

per quattro persone

· 1 kg di carne di capra
· 250 gr di cardi selvatici
· un paio di pomodori secchi
· un pizzico di zafferano sardo DOP
· olio extravergine q.b.
· mezzo bicchiere di vino bianco da tavola
· prezzemolo (a chi piace)

PREPARAZIONE

I cardi si preparano precedentemente a parte, si puliscono e si fanno bollire con alloro e sale e si conservano nell'acqua di cottura; vengono inseriti quasi a fine cottura. La capra, già pulita e tagliata a pezzetti viene rosolata con aglio, cipolla, olio extravergine e chi vuole un po' di prezzemolo. A metà cottura viene irrorata con vino bianco, si aggiunge l'alloro, e si cuoce così, poi ci si aggiunge pomodoro e zafferano, a fine cottura il cardo. Si possono aggiungere anche delle olive verdi o della qualità “nera di Gonnos”, a piacere.

Kcal per 100 grammi	69
Proteine	76,97%
Lipidi	19,96%
Carboidrati	15,33%

La capra in Sardegna si può dire venga allevata da sempre, carne e formaggi di capra sono prodotti popolari e tradizionali; tra l'altro la Sardegna detiene il primato italiano per il numero di capri ovini, i dati Istat del 2010 parlano di 237.270 capi, un terzo di quelli presenti sull'intero territorio nazionale (771.713 capi), con un numero di aziende pari a 2615, sono incrementate le aziende con capi sino a 499, mentre sono solo 24 le aziende con oltre 500 capi; ciò significa che in larghissima misura l'allevamento caprino ha ancora una dimensione artigianale.
Nella Sardegna centro-meridionale nelle zone collinose e di montagna non è infrequente vedere piccole greggi di capre; nella zona di Arbus la capra viene cucinata arrosto ma anche in padella, a spezzatino, con cardi selvatici, e/o con olive e/o con pomodori, oppure in verde, con cipolla, aglio prezzemolo, vino e latte, sempre di capra.

Faa a sa seddoresa

FAVATA ALLA SANLURESE

INGREDIENTI

· 1 kg di fave secche
· 300 gr di cotiche di maiale
· 4 pomodori secchi
· 2 spicchi d'aglio
· la buccia di un'arancia
· 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
· 1 mazzetto di finocchietto selvatico o bietola selvatica
· un cucchiaino di semi di anice
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Mettere a mollo le fave dalla sera precedente, indi sciacquarle e in una pentola mettere l'olio, il pomodoro secco tritato, l'aglio, le cotiche e far rosolare a fuoco vivo per 3-4 minuti; aggiungere le fave, l'arancia, il finocchietto e acqua fino a coprirle abbondantemente, salare. Cuocere il tutto per circa un'ora e mezza, servire la favata calda, con fette tostate di pane di Sanluri.

Kcal per 100 grammi	401
Proteine	35,03%
Lipidi	6,85%
Carboidrati	58,12%

I piatti a base di legumi, come si è detto, sono tradizionali nella cucina sarda. In particolare le fave (*Vicia faba*) erano l'ingrediente di numerosi piatti sardi, essendo una delle coltivazioni principali nei campi in rotazione col grano; piccole, medie, fresche e secche le fave venivano mangiate intere o ridotte a purea (come nel *succu 'e faa*), fritte, in umido, lesse. Facevano eccezione all'abitudine di mangiare fave gli intolleranti a questo legume, affetti da favismo, piuttosto numerosi nell'Isola.
Per tutto il Medioevo e fino alla prima metà del '900, le fave secche hanno costituito la principale fonte di proteine di molte popolazioni dell'Italia del Sud. Ancora oggi le fave secche sono un alimento importante nella dieta delle popolazioni del Nord Africa, e la "bobba" carlofortina lo conferma.
Numerosi i detti popolari e i proverbi sardi aventi come protagonisti le fave, uno su tutti "Genti e genti e fai cun lardu" che significa che le persone dello stesso censo o della stessa età stanno bene tra loro come le fave col lardo, oppure "candu proidi fai cun lardu" che ha lo stesso significato de "*alle calende greche*", cioè mai.
Una ricetta classica è la favata, ossia fave e lardo, ma sono tradizionali anche le fave con i piedini di maiale, entrambe ricette invernali, prequaresimali, quando i grassi di origine animale si rendevano necessari per combattere il freddo e sostentarsi sufficientemente.
Il maiale allevato a livello domestico infatti rappresentava per la famiglia sarda la principale fonte di proteine dell'alimentazione tradizionale. L'uccisione del maiale (*su mannale*) era un rituale collettivo, in cui nulla era lasciato al caso e con tecniche di macellazione codificate; innanzitutto nulla del maiale andava perso, a partire dal sangue, che, raccolto, rappresentava l'ingrediente base, insieme ad altri (fra i quali uva passa e altri ingredienti, diversi da località a località, e dal fatto che si volesse fare sanguinaccio salato o dolce), del cosiddetto sanguinaccio (*su sàmbene*).
L'uccisione del maiale da ingrasso avveniva tra gennaio e febbraio, e spesso si faceva coincidere con l'apertura del Carnevale; il giovedì grasso oltre alle zeppole e ai *parafrittus* si preparavano le fave condite col lardo.
A Cagliari la favata (fave secche lessate e condite con aglio, menta, olio e pepe) si chiama ironicamente *"pisci a collettu"*, ossia "pesce col colletto" perché, si dice, i cagliaritani talmente poveri da non potersi permettere l'amato pesce chiamavano così le fave a causa della striscetta nera che ha sulla buccia il legume secco, immaginandolo un pesce elegante insomma, per darsi un tono, col tipico humour cagliaritano.
C'è la fama diffusa che i sanluresi, abitanti di una cittadina a una cinquantina di km da Cagliari, siano grandi mangiatori di fave, e c'è più di un proverbio e una storiella che li riguarda, come il modo di dire "*Saddoresu pappa faa/ogh' 'e pibara/facc' 'e arra*" ossia il sanlurese mangia fave occhi di vipera e faccia di rana.
Una delle storie popolari più note narra che una famiglia di contadini, nonni, figli, nipoti, tra cui il nuovo nato di sei mesi, si era riunita per mangiare favette una domenica... ne avevano mangiato così tante che il piccolino, che era stato messo addormentato in una *corbula* (cesta tipica) perché la madre golosa voleva avere le mani libere per mangiare, era stato sommerso dalle bucce di fave, che avevano invaso il pavimento... dopo molti minuti la madre si era accorta che la *corbula* col figlio era scomparsa e capendo cos'era successo avevano iniziato a scavare tra le bucce di fave per ritrovare il piccolino, che fortunatamente non si era accorto di nulla e dormiva beato.

Cordula cun pisurci

TRECCIA CON PISELLI

INGREDIENTI

· stomaco, trippa e intestini di agnello
· 400 gr di piselli sgranati
· 200 gr di pomodori
· una cipolla
· olio extravergine d'oliva
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Prendete la treccia e mettetela a bollire per un'ora circa, scolatela e fatela scottare con un po' di olio in una padella per qualche minuto; nel frattempo fate soffriggere la cipolla nell'olio e aggiungete prima i piselli, poi a metà cottura il pomodoro; a questo punto unite la treccia al sugo e terminatene la cottura per altri quindici minuti.

Kcal per 100 grammi	51
Proteine	66,11%
Lipidi	18,19%
Carboidrati	15,70%

La preparazione di *sa cordula*, chiamata in italiano “treccia” è lunga e laboriosa, richiede una certa manualità. I macellai la realizzano comunemente per i loro clienti perché è un prodotto molto ricercato, soprattutto per pranzi e cene legate alle feste. Il nome deriva dal fatto che il prodotto assomiglia ad una treccia o ad una corda intrecciata, da cui il sardo *cordula*. La *cordula* può essere cotta arrosto, sullo spiedo, o in tegame, solitamente con i piselli. Per essere servita va tagliata a fette spesse, alte circa 3 cm. La *cordula* è conosciuta in tutta l'Isola e fa parte dell'elenco dei prodotti tradizionali del MIPAAF.

Anguidda incasada

ANGUILLE AL FORMAGGIO

INGREDIENTI

per 4 persone

· 4 anguille freschissime
· 3 spicchi d'aglio
· pecorino sardo
tipo Fiore sardo DOP a piacere
o Pecorino sardo maturo DOP
· occorre un cucchiaio da tavola
abbondante di formaggio
grattugiato per ogni commensale

PREPARAZIONE

Le anguille vanno cotte in abbondante acqua salata e aromatizzate con l'aglio. Dopo averle scolate si dispongono su un piatto da portata e cosparse con abbondante pecorino grattugiato.

Kcal per 100 grammi	223
Proteine	38,47%
Lipidi	60,87%
Carboidrati	0,66%

Il termine sardo *incasadu/incasada* significa “condito con formaggio”, naturalmente al giorno d'oggi pecorino sardo DOP o Fiore sardo DOP, e si lo si trova abbinato a diversi prodotti della tradizione gastronomica cagliaritana, in primis all'anguilla, che costituisce un piatto tipico, diffuso in tutta l'Isola con particolare rilevanza nel cagliaritano e nell'oristanese.
S'anguidda incasada è una specialità rinomata del cagliaritano, dove le anguille vengono acquistate nei mercati civici, come il rinomato mercato di San Benedetto a Cagliari.

Burrida

BURRIDA

INGREDIENTI

per quattro/sei persone

· 1 Kg di gattucci di mare
(in alternativa palombo)
· 1 dl. di olio extravergine d'oliva
· 1 dl. di aceto di vino bianco
· una quindicina di noci sgusciate
· 2 spicchi d'aglio
· una manciata di prezzemolo tritato
· sale e pepe

PREPARAZIONE

Se non si trova questo pesce già spellato dal pescivendolo, lo si lava e si spella, si svuota dalle interiora si toglie la testa e si recuperano i fegatini, che serviranno per la preparazione della salsa, quindi si taglia il pesce a trance e si fa bollire in acqua salata; poi si scola e si lascia raffreddare in una terrina di terracotta.
Nel frattempo si prepara la salsa: si mondano gli spicchi d'aglio e e si fanno rosolare in un tegame con l'olio extravergine d'oliva e il prezzemolo, aggiungendo poi i fegatini tritati con le noci, e facendo soffriggere ancora un po' il tutto. A questo punto si irrora con l'aceto e si ultima la cottura a fuoco lento per una decina di minuti, rimestando continuamente la salsa affinché il tutto sia bene amalgamato.
Nella terrina si versa la salsa ben calda sino a coprire completamente le trance di gattuccio, si copre la terrina con un coperchio, si attende che si raffreddi e si conserva in frigorifero per 24 ore prima di servirlo.
La burridda si accompagna con un buon pane con mollica, atto a raccogliere il sughetto, come *su moddizzosu*.

Kcal per 100 grammi	214
Proteine	82,06%
Lipidi	11,28%
Carboidrati	6,67%

La *burridda* o *burrida* cagliaritana è assai diversa da piatti simili di altre zone del Mediterraneo; pensiamo alla *buridda* genovese, a base di molluschi in umido con verdure, l'abbinamento più tipico è costituito da seppie e piselli; *buridda* è la probabile traduzione del provenzale *bouride*, zona di probabile origine medievale del piatto; in Francia il *bourride* è un piatto a base di pesce bollito, di fatti *bouride* deriva dal provenzale *bourrido*, che significa bollito.
La *burrida* cagliaritana conserva il nome mediterraneo ma si declina in maniera del tutto originale, essendo una preparazione a base di gattuccio (*Scyliorhinus canicula*), cotto in padella con aceto insieme ai suoi fegatini e alle noci, e consumato freddo.

Pardulas

PARDULE

INGREDIENTI

per il ripieno delle pardule

· 1 kg di formaggio fresco o ricotta
· 150 gr di zucchero
· 120 gr di farina 00
· due arance grattugiate
· due limoni grattugiati
· tre uova intere
· due dita di liquore Villacidro Murgia giallo in un bicchiere da tavola
· un pizzico di zafferano macinato

Per la pasta

· 1 kg di granito
· 200 gr di strutto
· un pizzico di sale
· una scodella di acqua tiepida

PREPARAZIONE

La pasta va impastata con l'acqua tiepida nella quale si sarà versato un pizzico di sale, piano piano va incorporato lo strutto. Un po' di liquore Villacidro va messo nei palmi delle mani per aiutarsi a impastare e dare gusto alla pasta.
Una volta impastata la pasta si lascia riposare qualche minuto sotto un telo.
Il formaggio fresco va tagliato a fette e poi macinato; si versa il pizzico di zafferano nel bicchierino dove c'è il Villacidro Murgia giallo rimasto. Una volta macinato il formaggio, ci si mette lo zucchero, la farina e piano piano la buccia grattugiata delle arance, dei limoni e le tre uova sbattute bene, amalgamando tutto bene, infine il pizzico di zafferano, dopo averlo lasciato qualche minuto nel bicchierino di Villacidro Murgia giallo col liquido che era rimasto dalla lavorazione della pasta.
Una volta amalgamato il tutto si prende la farcia e se ne fanno delle palline e si mettono nella sfoglia. Nel frattempo si tira la pasta con un matterello o ancora meglio con una sfogliatrice e si taglia la sfoglia ottenuta con una formina tagliapasta circolare o col classico bicchiere, il diametro dipende dai gusti, ma bisogna tener conto di aver abbastanza sfoglia a disposizione per chiuderla.
Si pone la pallina sopra la sfoglia e si chiude facendo da sei a sette pinzature, si mettono le pardule ottenute nella teglia e si infornano a 160 gradi per 25-30 minuti, senza aprire mai il forno, ma controllandone la cottura. Sino a che non avranno un bel colore dorato vanno lasciate in forno o si sgonfiano.
In seguito vanno tolte e lasciate freddare e poi si prepara eventualmente la glassa per abbellirle ulteriormente.
La glassa si fa con l'albume dell'uovo ben lavorato e lo zucchero a velo, con un pennellino alimentare si passa sopra la pardula e ci si mette sopra la mompariglia colorata (*sa traggera*).

Kcal per 100 grammi	168
Proteine	20,99%
Lipidi	22,47%
Carboidrati	56,54%

Le *pardulas*, "pardule" nella traduzione italiana, erano un dolce tipico del periodo pasquale, quando vi era buona disponibilità di ricotta e formaggi freschi, dopo i parti primaverili delle pecore; oggi si trovano quotidianamente sugli scaffali di negozi e *market*, essendo venuta meno la loro funzione segnica di dolci primaverili, ben-augurali, legati alla festività pasquale.
Già Vincenzo Porru le cita nel proprio *Nou dizionariu* di primo Ottocento: «*Pàrdula ... spezia de fogazzedda de casu friscu postu in pillu de pasta, est fatta a pizzus, e si coit in forru*, schiacciatina, o schiacciata di cacio fresco fatta a merletti». Da notare la presenza dello zafferano del quale in Sardegna esiste una produzione rinomata, e che rappresenta una delle sette DOP (Denominazioni di Origine Protetta) sarde.
Abbiamo tracce della coltivazione dello zafferano sin dal Medioevo, dove venne reintrodotto, dopo le migrazioni barbariche, dai monaci di diversi ordini. Ad esempio la storia culturale dello zafferano nell'agro di San Gavino è ben documentata: reintrodotto probabilmente dai monaci Basiliani, nella zona in cui sorgeva il loro convento di Santa Lucia, nelle fonti troviamo il toponimo "los horts de S.ta Luxia" sino al XI secolo; poi altre fonti mostrano inequivocabilmente il declino o la scomparsa della coltura, sino al XIV secolo quando ne troviamo ampia traccia nel Breve Portus Kallaretani, in cui un articolo era dedicato al commercio degli stimmi di zafferano nel porto di Cagliari. A San Gavino prove copiose della sua coltivazione si trovano dal 1535; notevole la citazione di Giovanni Francesco Fara del 1580, sino alla citazione di Martin Carrillo insieme ad altre spezie, pepe, chiodi di garofano, cannella, zafferano (sino alla sua quasi scomparsa nel corso del Seicento barocco delle pesti e delle carestie, e la reintroduzione, consigliata a fine Seicento da una Prammatica di Re Carlo II di Spagna). Nel 1759 l'Anonimo piemontese, che soggiornò a lungo sull'Isola annotava che: «In alcuni luoghi si ha de zafrano bellissimo» sino ai passi dell'Angius che indica in San Gavino, Turri, Villamar, Donori, i paesi dove si coltiva maggiormente e stima di ben 36 libbre la decima di zafferano (cfr. Guigoni 2011).

Maharrones de busa

MAHARRONES DE BUSA

INGREDIENTI

· 1 kg di farina
· 1 cucchiaio di sale
· 1 uovo
· acqua q.b.

PREPARAZIONE

Impastare la semola con l'uovo e l'acqua per almeno 30 minuti fino ad amalgamarla bene.
Successivamente dall'impasto bisogna realizzare delle piccole palline.
A lavoro ultimato prendere un ferretto fine e formare
delle strisce di cm. 5 circa.
Preparare un buon sugo con carne di cinghiale.
Cucinare *sos maharrones de busa* in acqua salata e scolarli al dente.
Servire caldo con una buona spruzzata di pecorino stagionato.

Kcal per 100 grammi	644
Proteine	14%
Lipidi	8%
Carboidrati	38%

I *Maharrones de busa* rappresentano uno dei piatti più tradizionali della cucina sarda. Questa particolare pasta fresca simile ai bucatini e realizzati con un ferro allungato, come evoca il nome, allude al ferretto usato normalmente per preparare le maglie e calze.
I *maharrones de busa* hanno notevole somiglianza con paste analoghe di tipo casalingo e artigianale preparate con cura nei paesi della Sicilia, della Calabria e in altre regioni meridionali. Si tratta di una tipologia di pasta di semola di grano duro, lunga e bucata nel mezzo, lavorata accuratamente avvolgendo la sfoglia attorno a lunghi ferri e successivamente fatta seccare.
La sua forma e consistenza la rende idonea ad ospitare condimenti che si fondono in un piatto unico: tra tutti sono particolarmente adatti i ragù di agnello, di vitello o di cinghiale, arricchiti con formaggio fresco, leggermente acido, fatto sciogliere a bagnomaria o con ricotta.
Nel nuorese i *Maccarrones de busa* sono conditi anche con patate, cipolle, pecorino e talvolta con pomodori secchi.
Un tipico piatto riservato alla vigilia di Natale e al venerdì santo è quello dei *Maccarrones de sa vigilia*, preparati con un condimento di noci pestate nel mortaio e pane grattugiato.

Su filindeu

SU FILINDEU

INGREDIENTI

· 1 kg di semola di grano duro
· acqua q.b.
in stretta correlazione
alla semola
· gr. 50/70 di pecorino
fresco a persona
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Fare un buon impasto e lavorare con l'impastatrice per circa 20 minuti.
Iniziare la lavorazione a mano prendendo un pezzo di pasta ed inumidirla con l'acqua salata, lavorandola fino ad ottenere una pasta liscia, abbastanza morbida e elastica. Quando la consistenza della pasta è ottimale fare un rotolo ed iniziare la "moltiplicazione" stirando il rotolo piegato in due per otto volte fino ad arrivare ad avere 250 fili. Si parte dal rotolo di pasta piegato in due, si afferra il bordo inferiore e con un gesto rapido lo si piega e lo si attacca vicino alla radice del primo ottenendo 4 fili.
Si afferra il bordo inferiore di questi 4 fili, lo si ripiega e si posiziona vicino alla radice degli altri ottenendo così 8 fili e si continua così per 8 volte fino ad avere un totale di 256 fili. A questo punto si depositano gli esilissimi fili sul fondo, partendo sempre dal centro verso l'esterno.
Fare un primo strato coprendo tutto il fondo. Ruotare il fondo e iniziare a depositare il secondo strato obliquamente rispetto al primo, sempre partendo dal centro. Il terzo strato sarà posizionato obliquamente al primo e secondo strato.
Mettere ad asciugare al sole (nella bella stagione occorrono circa 90 minuti per l'asciugatura completa).
Durante l'asciugatura i bordi della pasta si ritirano permettendo il distacco dal fondo senza causare rotture. Tagliare a grossi pezzi la pasta, ogni fondo in sei/sette pezzi, per essere conservata ben involta sulla carta bianca.
Per comporre la minestra si prepara un "robusto" brodo di carne di pecora nel quale si frantuma letteralmente la rete de "su filindeu". A cottura ultimata la minestra viene condita con abbondante pecorino fresco che al calore lo rende filante. Servire la minestra bollente per assaporarne al meglio il gusto.

Strumenti per la preparazione de "su filindeu"

· fondo circolare in legno
· trespolo per poggiare il fondo in legno
· raschietto raccogli pasta

Kcal per 100 grammi	730
Proteine	15%
Lipidi	37,5%
Carboidrati	85%

Durante i festeggiamenti per San Francesco di Lula, *Su Filindeu* tradizionalmente viene offerto dai priori ai pellegrini che da Nuoro ogni anno percorrono a piedi 32 chilometri per raggiungere il luogo sacro in occasione della festa, ma è anche genericamente una minestra squisita da assaporare in ogni occasione conviviale.
La storia di questa pietanza ha un velo di leggenda: si narra, infatti, che il visitatore che si rifiuta di assaggiare la minestra potrebbe offendere San Francesco. Ad avvalorare questo racconto, si narra che una sposa non volle assaggiare *Su Filindeu* e, al suo ritorno a Nuoro, cadde da cavallo precipitando nel dirupo che oggi è noto come "Il fosso della sposa".
È il premio nobel Grazia Deledda nel libro "Tradizioni popolari di Nuoro" a raccontare come *Su Filindeu* sia anticamente preparato in occasione della festa: il pranzo di carne e *Filindeu* viene condito con formaggio fresco, così da realizzare una minestra densa e squisita.
Ancora oggi *Su Filindeu* viene preparato con cura da alcune signore nuoresi, vere custodi della tradizione, che con maestria e professionalità impastano la semola di grano duro con acqua e sale. L'impasto viene poi lavorato con energia: le mani delle donne "tirano" e "allungano" la pasta tanto da formare fili sottilissimi e quasi invisibili, disposti successivamente a strati sopra un fondo di asfodelo di forma circolare. *Su Filindeu* viene poi fatto asciugare al sole così che una volta asciutta la pasta si stacchi naturalmente, formando una sorta di "merletto" finissimo. In un denso brodo di pecora, insaporito con pecorino fresco, viene cotta la pasta molto speciale, il cui nome, *Filindeu*, significa forse "fili di Dio".

Eladina

GELATINA (RICETTA DI DORGALI)

INGREDIENTI

· 4 zampe di maiale
(si possono usare anche
due zampe di vitello)
· un piccolo bicchiere di aceto
· circa 4/5 litri di acqua
per la bollitura
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavare bene le zampe, raschiandole con molta cura.
Mettere in una pentola grande e coprirle con acqua e salare.
Portare ad ebollizione e schiumare.
Cuocere per almeno 6 ore a fuoco basso, rimestando di tanto in tanto.
Levare le zampe dal brodo (non è più acqua) e, dopo averle depositate in una grande teglia, provvedere ad estrarre tutti gli ossi.
L'operazione viene fatta a mano, "pizzicando" la carne e la cartilagine per sentire se ci sono ossicini.
L'operazione è particolarmente difficile per il fatto che può essere svolta solo con la carne ancora caldissima.
Eliminati gli ossi e, dopo aver filtrato il brodo, rimettere la carne e la cartilagine a sobbollire per altre 3 ore, sempre a fuoco basso, e rimescolando quasi continuamente.
Levare dal fuoco, versare l'aceto e rimescolare.
Versare il composto ottenuto in una teglia, far raffreddare e, successivamente e per accelerare i tempi, mettere in frigo; consumare l'indomani, dopo aver tagliato a cubetti "sa eladina".

Kcal per 100 grammi	134
Proteine	64%
Lipidi	36%
Carboidrati	0%

Piatto tipico della tradizione agropastorale che punta a massimizzare il consumo di ogni parte del maiale.
In particolare per questo piatto vengono utilizzate le zampe del maiale, ma non è infrequente l'uso di muso, orecchie e lingua.
Come tante altre pietanze del mondo pastorale la *eladina* veniva preparata in occasione della macellazione del maiale, che rappresentava per le famiglie un vero e proprio momento di festa e aggregazione.
La prima ribollitura serviva per togliere le ossa e la seconda per arrivare all'ottenimento della tipica sostanza gelatinosa.

Minestra de castangia

MINESTRA DI CASTAGNE

INGREDIENTI

· 1 kg di castagne secche
· gr. 200 di lardo o pancetta
· 1 cipolla
· gr. 330 di pasta per minestra
· sale q.b.

PREPARAZIONE

È necessario mettere le castagne in ammollo in acqua tiepida dalla sera prima.
Tagliare il lardo (o la pancetta) a dadini piccoli e tagliare la cipolla finemente.
Far soffriggere il lardo (o la pancetta) con la cipolla.
Successivamente aggiungere l'acqua e far cuocere il tutto per almeno due ore.
Alla fine aggiungere la pasta per minestra e far cuocere per 6/8 minuti. Servire calda.

Kcal per 100 grammi	956
Proteine	8,75%
Lipidi	29,50%
Carboidrati	61,75%

Nelle zone montuose della Sardegna, tra gli scenari affascinanti disegnati dalle maestose montagne e dalla ricca natura fitta e selvaggia, viene preparata con antichi gesti la minestra di castagne. È una zuppa che, con gli stessi ingredienti base ed eventualmente con l'aggiunta di alcuni particolari elementi, viene preparata in tutti i territori ricchi di castagni, proprio perché era anticamente un piatto invernale di sopravvivenza delle popolazioni prealpine e dell'Appennino. Infatti, le castagne sostentavano le popolazioni dell'entroterra sino all'Ottocento, mentre nelle zone montuose della Sardegna questa particolare minestra era ben nota ancora prima dell'arrivo delle patate dall'America, che soppiantarono in gran parte la castagna, il cui utilizzo alimentare si è marginalizzato sempre di più.
La minestra di castagne sembra essere una zuppa povera, eppure è piuttosto consistente e apprezzata, così da divenire un piatto unico.

Figadu de anzone

FEGATO D'AGNELLO (O VITELLO) CON CROSTINI DI PANE DI GRANO DURO (PANE TIPICO DI BELVÌ) E CASTAGNE ARROSTO

INGREDIENTI

· gr. 600 di fegato d'agnello pulito (o fegato di vitello)
· gr. 60 di porro
· 2 pomodori secchi
· ¼ di moscato di Sorgono (alternativa Vernaccia)
· ¼ fondo bruno di manzo
· 18 castagne arrosto (caldarroste)
· 1 rametto rosmarino o timo fresco
· 1 cucchiaio di farina 00
· ¼ olio extravergine d'oliva
· gr. 50 di burro
· gr. 1000 di pane
· 1 cipolla
· Sale q.b.

PREPARAZIONE

Soffriggere in metà olio la cipolla e i pomodori secchi finemente tritati.
Aggiungere il fegato a pezzi piccolissimi, lasciare rosolare bene per 4-5 minuti con aggiunta di un po' di farina.
Aggiungere le castagne tritate grossolanamente precedentemente arrostite, sbucciate e saltate in padella con il burro e il rametto di rosmarino o timo.
Bagnare con il moscato e successivamente aggiungere il fondo bruno di manzo.
Lasciare cuocere per almeno dieci minuti fino a risultare cremoso.
Servire ben caldo sui crostini di pane (almeno tre per ogni porzione).

Kcal per 100 grammi	1049
Proteine	16,9%
Lipidi	32,4%
Carboidrati	50,7%

La Barbagia autentica ancora oggi si riscopre nella degustazione di piatti a base di carne che ricordano la cultura di questi luoghi. Nella memoria del nuorese si può riscoprire la tradizione agropastorale attraverso i sapori di questa tipica pietanza a base di fegato e cuore d'agnello.
Questo antico piatto ristorava gli abitanti tra le montagne della Barbagia durante i freddi inverni.
Particolarmente adatto nelle giornate di festa, questo piatto di carne dal gusto deciso e aromatizzato dalle carote, dal sedano e dalla cipolla viene gustato nei momenti di condivisione familiare. Il pane raffermo trovava anch'esso un riutilizzo tramite tostatura che serve quale base di appoggio per il fegato.
L'eterogeneità dei prodotti utilizzati per la preparazione conferma la natura di piatto unico.

Macarrones furriaos

MACARRONES FURRIAOS

INGREDIENTI

· gr. 400 di semola
· 2 uova
· un pizzico di sale
· acqua q.b-
· gr. 200 di pecorino fresco acidulo
· gr. 100 di caprino
· 6-7 pistilli di zafferano
· 1 noce di burro
· 1 rametto di timo (armidda)

PREPARAZIONE

Impastare la semola con le uova, l'acqua e un pizzico di sale. Lavorare bene per amalgamare gli ingredienti fino a rendere la pasta morbida ed elastica. Ricavare dei rotolini del diametro di 2 cm. Tagliarli in tanti pezzetti di 1 cm di lunghezza e schiacciarli con il pollice nella parte interna della grattugia a mano o in "*su chilivru*" (setaccio). Stenderli su di un telo infarinato e lasciarli asciugare. Far cuocere i *macarrones* in una pentola e a fuoco lento e sempre girando con un mestolo di legno, aggiungere i formaggi tagliati a piccoli pezzettini, lo zafferano fatto sciogliere precedentemente in acqua tiepida, il burro e infine il timo (*armidda*) finemente tritato e servire ben caldo con una spolverata di pecorino grattugiato.

Kcal per 100 grammi	468
Proteine	18,5%
Lipidi	55,17%
Carboidrati	23%

Simili agli spaghetti, vengono conditi col cacio fresco filante e con esso rimescolati ben bene fino a formare una specie di pastone: il gusto della tradizione viene così esaltato dall'unione della pasta fresca con il formaggio filante. In altre località della Sardegna sono noti come *macarrones cravaos* o *macarrones de ungia* e possono essere realizzati sia rigati che lisci.

Cordedda

CORDEDDA DI AGNELLO ARROSTO SU *AMMURATZHA* IN *FRISSURA*

INGREDIENTI

*· 1 treccia di interiora di agnello da latte (*cordedda*)*
*· gr. 400 di ravastrello selvatico (*ammuratzha*)*
· gr. 100 di finocchietto selvatico
· gr. 200 di lardo
· 1 cipollotto
· 3 testine di aglio
· Sale q.b.
· olio extravergine di oliva q.b.

PREPARAZIONE

Lavare asciugare bene il ravastrello (*s'ammuratzha*); in una pentola con acqua salata bollire la treccia di interiora (*sa cordedda*) e, a cottura ultimata, tagliare dei medaglioni e tostarli in una padella con l'olio extravergine riserva.
Soffriggere con l'olio a fuoco alto in una casseruola il cipollotto, l'aglio intero, il lardo tagliato fine e infine *s'ammuratzha* e il finocchietto selvatico; aggiungere sale, poco pepe e lasciar cuocere per qualche minuto.
Servire *sa cordedda* su un letto di *ammuratzha* in *frissura*.

Kcal per 100 grammi	810
Proteine	21,67%
Lipidi	43,53%
Carboidrati	32,86%

Sa Cordedda è un piatto particolarmente legato alle tradizioni culinarie del centro Sardegna (a seconda del paese assume il nome di *córdula, corda , cordha, tattaliu, fressura*).
Tra i secondi, uno dei più apprezzati, viene servito spesso insieme alla vitella alla brace e al maialetto arrosto, con le patate al rosmarino a fare da cornice a queste squisitezze dal sapore deciso.
Queste chicche della tradizione culinaria pastorale hanno una storia antica: i pastori sardi, con la premura di valorizzare tutto quello che l'animale ha da offrire, hanno sempre mostrato un'attenzione particolare alle interiora degli animali macellati, dimostrando una vera e propria abilità nella preparazione di piatti appetitosi.
Anticamente *sa cordedda* veniva preparata per lo più in occasione delle feste più importanti, quando venivano uccisi gli agnellini da latte. *Sa cordedda* deve essere sempre ben lessata per far perdere i liquidi in eccesso e le impurità, dopo di ché può essere cotta allo spiedo o cucinata in padella con verdure, come i piselli e le favette.

Sa piscadura

SA PISCADURA

INGREDIENTI

· kg. 2,5 di carne di maiale (costine,
· pancetta e testa)
· 8 cipolle medie
· kg. 1 patate
· 1 cavolo cappuccio

PREPARAZIONE

La carne di maiale con le ossa devono essere messe sotto sale per almeno due giorni, poi tolte dal sale e lavate in acqua corrente almeno la sera prima dell'utilizzo.
Far bollire per circa un'ora in abbondante acqua la carne di maiale, a cottura ultimata aggiungere le patate, le cipolle, il cavolo e a piacere qualche finocchietto selvatico.
Continuare la cottura per altri 15-20 minuti. Prima di essere servito col brodo si bagneranno un paio di fogli di pane carasau che verranno serviti su un ulteriore piatto da portata.

Kcal per 100 grammi	680
Proteine	29,5%
Lipidi	17,75%
Carboidrati	52,75%

Nel Cuore della Sardegna e più precisamente nella zona del Goceano, si prepara uno dei piatti più tipici e tradizionali della regione: *Sa Piscadura.*
Si tratta di un piatto prevalentemente invernale e particolarmente nutriente: storicamente nelle case dei contadini e dei pastori, ma anche degli artigiani e tra coloro che allevavano i maiali, si usava conservare sotto sale le ossa sommariamente spolpate (ad esempio i piedi, parte della cotenna, le orecchie, parti della testa come anche il lardo e la pancetta).
La macellazione del maiale, infatti, avveniva alla fine di novembre o inizio di dicembre, per cui le parti conservate accuratamente sotto sale potevano essere consumate in primavera.
Il piatto, originario del paese di Bono, secondo la sua ricetta originale si prepara facendo cuocere (con tempi di cottura diversi) fave secche, finocchi, patate, cipolla, lardo e vari pezzi del maiale (la coscia e qualche parte grassa, come la testina).
Il nome deriva presumibilmente dal fatto che, a fine cottura, si devono estrarre tutti questi ingredienti "pescandoli" dal brodo, che verrà usato per ammorbidire il pane disposto a strati.

Minestra 'e merca

MINESTRA DI *MERCA*

INGREDIENTI

· gr. 200 di quagliato (merca, caxagedu salato, frue salata)
· gr. 250 di cavolo cappuccio (giallo)
· gr. 250 di patate
· fregolina sarda
· 2 pomodori freschi (maturi)
un bicchiere di olio extravergine di oliva
· piccolo battuto di lardo
· basilico

PREPARAZIONE

Si mettono a bollire le patate a dadini e il cavolo tritato finissimo; non appena l'acqua arriva ad ebollizione si aggiungono i due pomodori interni che vanno tolti quasi subito per essere pelati e dopo averli schiacciati con una forchetta si rimettono in pentola insieme al basilico.
Intanto un'ora prima si dissala *sa merca* (formaggio di pecora salato fresco) e anche questa si schiaccia bene con una forchetta.
Contemporaneamente si fa soffriggere il battuto di lardo in un bicchiere di olio extravergine di oliva.
Controllare intanto la cottura delle patate e dei cavoli; quando tutto è quasi cotto, aggiungere la fragolina e il soffritto, continuando la cottura fino ad ultimarla.
A fuoco spento si aggiunge la merca e si gira sino a squagliarla completamente.
Far riposare 20 minuti prima di servire.

Kcal per 100 grammi	1518
Proteine	16,14%
Lipidi	43,29%
Carboidrati	40,57%

La storia degli abitanti delle regioni interne del Nuorese, prevalentemente popoli di pastori itineranti, ha dato vita ad una cucina e ad una alimentazione basata sul latte e sui formaggi. Durante i lunghi mesi di transumanza dei pastori con le proprie greggi, il pane e i formaggi erano i prodotti irrinunciabili.
La quotidiana preparazione dei piatti della cucina barbaricina, ispirata appunto ai pochi prodotti che si avevano a disposizione, ha dato vita a molteplici ricette che raccontano ancora oggi le tradizioni e i profumi dell'isola.
È così che la minestra tipica del nuorese è insaporita dalla *merca*, un formaggio di pecora salato fresco, fatto asciugare e messo in salamoia fino al suo utilizzo. La grande quantità di sale utilizzato per conservare il formaggio e insaporirlo richiede, nella fase che precede la preparazione della minestra, di collocare la *merca* alcune ore in acqua. Secondo la ricetta tradizionale, la minestra di *merca* viene preparata con il latte appena munto e una varietà di ingredienti a seconda delle diverse modalità di preparazione; proprio per il suo sapore e per il profumo particolare questa minestra si presta ad essere assaporata tiepida anche nelle sere d'estate.
È un piatto povero ed essenziale, ma di grande gusto. Caratteristiche che rendono la minestra di *merca* unica e inconfondibile.

Pane frattau

PANE FRATTAU

INGREDIENTI

· gr. 400 di pane carasau
· gr. 50 di pomodori pelati
· gr. 100 di pecorino grattugiato
· n. 4 uova
· n. 1 spicchio d'aglio
· basilico abbondante

PREPARAZIONE

Va preparato un sugo leggero con pomodori pelati, aglio, olio extravergine di oliva e basilico. Il tutto deve cuocere per 10-15 minuti.
Nel frattempo si fa bollire, a parte, in un tegame largo e alto, dell'acqua con un pizzico di sale.
Dopo di ciò, si spezza il pane e pezzo per pezzo si immerge, solo un attimo, nell'acqua bollente e si adagia sui piatti dei vari commensali.
Strato dopo strato si condisce col sugo preparato precedentemente e una spolverata di pecorino, fino a raggiungere la dovuta porzione.
Infine, nella stessa acqua, si fanno cuocere le uova in camicia che verranno adagiate sul piatto pronto.

Kcal per 100 grammi	555
Proteine	24%
Lipidi	30%
Carboidrati	47%

Un piatto tipico della Sardegna pastorale tra i più conosciuti, molto nutriente, buono e facilissimo da preparare. Il *pane carasau*, alla base di questo piatto, è il pane croccante, molto sottile, che le donne della Sardegna preparavano per i pastori che andavano sulle montagne a pascolare il gregge e stavano mesi lontani da casa, avendo quindi necessità di portare con se del cibo che non si deteriorasse nel tempo.
Le donne di casa preparavano il *pane carasau* una volta al mese e di solito in gruppo, perché lavorare l'impasto era molto faticoso; era un lavoro a catena, ognuna aveva un compito e tutto si eseguiva secondo un rituale magico e accorto. Il pane doveva durare almeno due mesi e quindi doveva essere fatto con attenzione.
Leggenda vuole che il *Pane Frattau* abbia le sue radici nelle vecchie usanze dei pastori: quando questi partivano all'alba con le greggi, riponevano nella loro "*taschedda*" (comodo zaino in pelle) il cibo per la giornata: un po' di *pane carasau,* del pecorino e dell'acqua.
Al tramonto, al rientro a casa, il *pane carasau* così conservato si sminuzzava (*vrattau/frattau*, appunto) dentro la "*taschedda*" e tutto ciò non veniva mai buttato, ma ammorbidito nel brodo condito con un po' di salsa di pomodoro e col pecorino rimasto e mangiato per cena. Queste sono le tradizioni pastorali più povere che hanno portato oggi a quella saporitissima pietanza arricchita dall'uovo in camicia.

Su succu a sa Busachesa

SU SUCCU ALLA BUSACHESE

INGREDIENTI

per 8 persone

Per la pasta:
· 500 gr. di semola di grano duro
· acqua e sale q.b.

Per il brodo:
· 2 kg. di carne mista (castrato o pecora, manzo e pollo ruspante)
· un mazzetto di aromi
· prezzemolo
· cipolla
· pomodoro secco
· acqua sufficiente per produrre 2,5 litri di brodo
· sale q.b.

Per il condimento:
· 500 gr. di casu aghedu
· pecorino stagionato
· ½ gr. di zafferano in polvere

PROCEDIMENTO PER LA PREPARAZIONE DEI TAGLIOLINI

Mettere la semola nella spianatoia e versare gradatamente l'acqua dove sarà stato sciolto un pizzico di sale; impastare e lavorare la pasta fino a formare una palla liscia e compatta. Dopo averla fatta riposare per qualche minuto, dividere la pasta e stendere con il mattarello delle sfoglie dello spessore di tre millimetri circa; dopo aver fatto asciugare leggermente le sfoglie, arrotolarle una per volta e, con un coltello molto ben affilato, tagliarle a striscioline della larghezza di tre millimetri.
Stendere poi le striscioline su una superficie piana; per impedire che la pasta si attacchi, smuoverla ogni tanto utilizzando un ferro per lavorare la lana. Questo procedimento va ripetuto anche nei giorni successivi fino a che la pasta sarà completamente asciutta e potrà essere riposta in un canestrino. E' consigliabile preparare la pasta almeno due giorni prima in modo da farla asciugare.

PROCEDIMENTO PER LA PREPARAZIONE DEL BRODO

Il brodo va preparato secondo il sistema canonico, mettendo a cuocere la carne (manzo, pecora e pollo) in una pentola capiente, ricoprendola di acqua fredda. Quando incomincia a bollire schiumare e aggiungere gli aromi. Una volta raggiunta la cottura della carne procedere ad una leggera sgrassatura del brodo, quindi colarlo in un recipiente largo e basso, possibilmente di coccio.

PROCEDIMENTO PER LA PREPARAZIONE DE SU SUCCU

Sbriciolare una parte del formaggio acido (circa 300 grammi) e l'altra parte, 200 grammi circa, tagliarla a fette sottili; sciogliere lo zafferano in una scodellina con del brodo. Mettere sul fuoco il brodo precedentemente colato, aggiungervi lo zafferano e successivamente aggiungervi il formaggio stagionato grattugiato e quello fresco sbriciolato, man mano che la pasta viene inserita nel tegame; questa va versata gradualmente, districandola con una forchetta; al contempo fare molta attenzione che il formaggio si sciolga senza attaccarsi al fondo. Il liquido deve diventare di un bel giallo quasi ocra. Finita l'operazione portare a ebollizione il contenuto del tegame e spegnere il fuoco; distribuire sopra la pasta il formaggio tagliato a fette, su cui si verserà con un cucchiaio il brodo con lo zafferano rimasto, mettere il coperchio e lasciar stufare per una buona mezz'ora.

Kcal per 100 grammi	107
Proteine	22%
Lipidi	33%
Carboidrati	44%

Su succu è un'antica pietanza sarda preparata in diversi paesi dell'oristanese con tagliolini sottilissimi, o capelli d'angelo, cotti nel brodo di carni miste, aromatizzato con lo zafferano in stimmi, e conditi con pecorino fresco acidulato. Rinomato e famoso è quello di Busachi, paese in cui a *su succu* è anche dedicata una sagra.
Il piatto ha origini antichissime e veniva tradizionalmente consumato per le festività pasquali, a Natale o per l'Epifania e in occasione dei matrimoni. In questa circostanza, in particolare, si svolgeva, un tempo, anche l'antico rito de "*Su Presente*", durante il quale un paio di giorni prima delle nozze, parenti e amiche degli sposi, vestite a festa, in processione per le vie del paese portavano in testa corbule (cestini) e canestri colmi di pane, tagliolini per fare *su succu*, dolci e liquori da consumare durante i festeggiamenti. Ancora oggi, durante la sagra che si tiene abitualmente nel mese di settembre, le donne e le ragazze busachesi indossano i magnifici costumi tradizionali e in corteo, accompagnate da un fisarmonicista, sfilano per le vie del centro storico portando sulla testa i cesti e le corbule.
Su succu a sa busachesa è dunque un primo piatto, una minestra asciutta, dichiarato anni fa piatto tipico di Busachi dall'Accademia della Cucina, in cui la pasta viene cotta per pochi minuti in un brodo di carni miste arricchito dallo zafferano ridotto in polvere, con l'aggiunta di formaggio pecorino acidulo e poche cucchiaiate di pecorino stagionato (o in alternativa caciocavallo), per essere lasciata per una mezz'oretta nel tegame a fuoco spento e con il coperchio, ricoperta da uno strato di sottilissime fette di pecorino acidulo.
Il piatto è pronto quando la pasta ha assorbito completamente il brodo.

Lorighittas cun bagna de pudda

LORIGHITTAS CON SUGO DI POLLO

INGREDIENTI

per 8/10 persone

Per la pasta:
· 1 kg semola di grano duro
· ½ litro di acqua
· sale q.b.

Per il sugo:
· carne tenera di pollo ruspante (1 pollo di 5/6 mesi)
· 1,5 kg di salsa di pomodoro
· olio extravergine di oliva
· cipolla
· 1 spicchio d'aglio
· 1 pomodoro secco
· formaggio pecorino sardo per il condimento

PREPARAZIONE

In una spianatoia impastare la semola con acqua tiepida, uova e un pizzico di sale. Lavorate a lungo gli ingredienti, fino ad ottenere un composto morbido e compatto. Coprite la pasta con un telo e lasciatela riposare.

Stendetela realizzando dei fili di pasta, simili ad uno spaghetto che dovete avvolgere in doppio giro intorno alle dita ottenendo un intrecciato chiuso.

In un tegame scaldate olio extravergine di oliva e aggiungete il trito di cipolla.

Quando diventa dorata, unitevi la carne del pollo ruspante tagliata a pezzetti. Fate rosolare tutti gli ingredienti e versate la salsa di pomodoro. Regolate il sale, mescolate e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora. In una pentola con abbondante acqua salata fate quindi bollire le *lorighittas*.

Quando sono cotte al dente, scolatele e conditele con il sugo preparato e una spolverata di formaggio pecorino appena grattugiato.

Kcal per 100 grammi	174
Proteine	21%
Lipidi	36%
Carboidrati	43%

Le *lorighittas* sono un tipo di pasta prodotta esclusivamente nel paese di Morgongiori, ottenuta con un impasto di semola di grano duro, sale e acqua. L'origine del termine risale a *loriga*,cioè anello, quindi *lorighittas* significherebbe piccolo anello o orecchino. La lavorazione delle *lorighittas*, chiamate un tempo *macarronis fibaus*, secondo la tradizione tramandata oralmente, sarebbe da far risalire ad alcuni secoli fa, quando in occasione della festa di Ognissanti, le donne li preparavano con procedimenti artigianali, utilizzando un impasto di semola di grano duro e acqua leggermente salata. L'impasto veniva lavorato a lungo dentro un recipiente di terracotta (scivedda), ricavando da esso dei fili di pasta a forma di cordoncino, da arrotolare attorno alle dita della mano, dando agli anelli ottenuti, intrecciati insieme, la forma di un orecchino.

Connesso al culto dei defunti era il racconto che genitori e nonni tramandavano ai bambini su *Maria Puntaoru* (Maria Spiedo), una donna molto brutta e sempre affamata perché era morta di fame sognando un piatto di *macarrois* (spaghetti), per cui la sera del primo novembre bisognava lasciare un piatto di pasta a sua disposizione e i bambini non dovevano mangiarne, altrimenti *Maria Puntaoru* avrebbe bucato con il suo spiedo la loro pancia. Un'altra versione di questa tradizione, diffusa a Morgongiori, è che sempre la vigilia del primo novembre si usava preparare *Sa xena de is animas o de is mortus*, la cena delle anime o dei morti: si imbandiva la tavola in attesa che i defunti ritornassero nelle case a mangiare un piatto di pasta e un po' di vino con i loro cari.

Sa merca

SA MERCA

INGREDIENTI

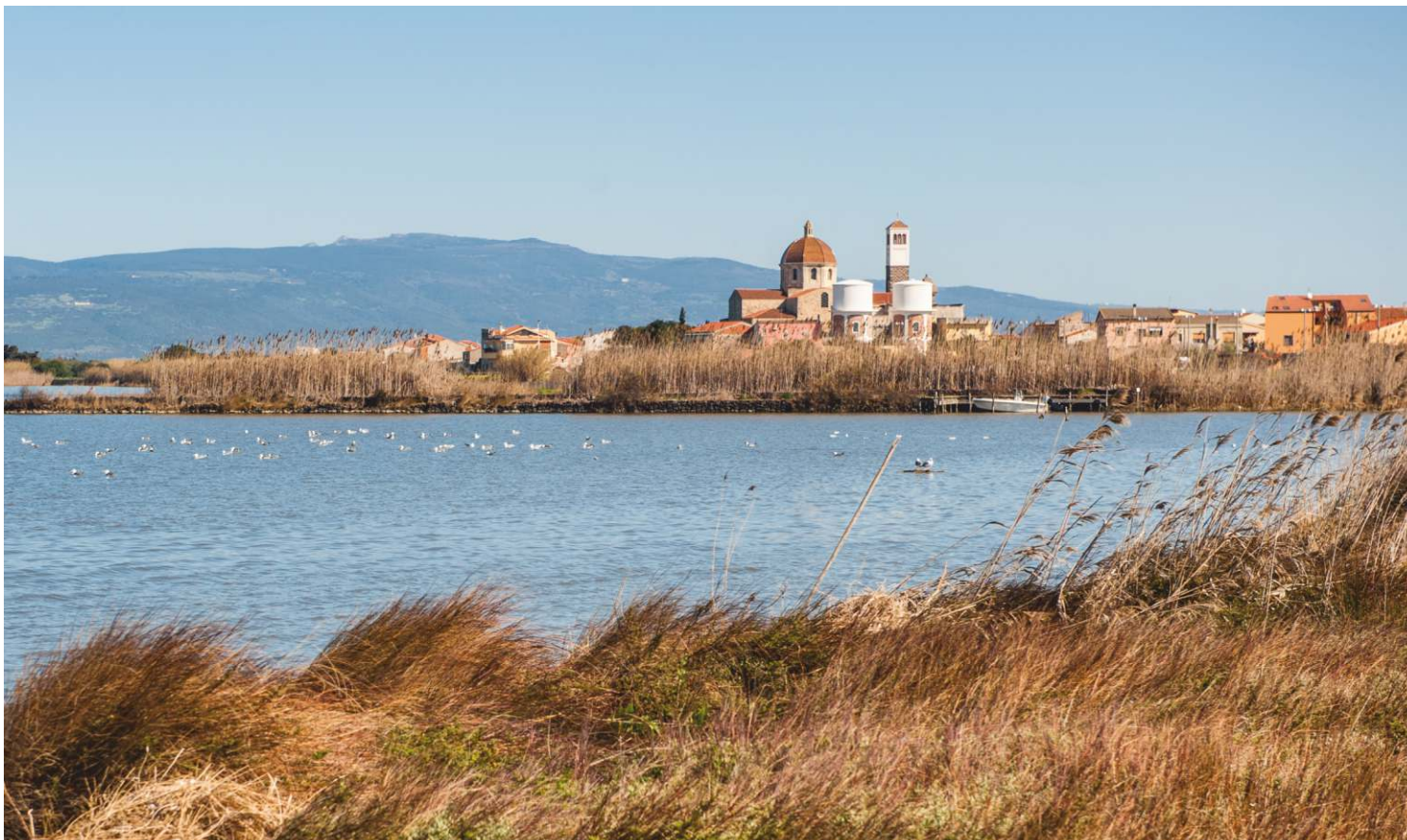
· muggini locali
di media grandezza (450 gr)
· sale
· erbe palustri locali “Sa Ziba”

PREPARAZIONE

Desquamare ed sviscerare i muggini e riporli in acqua salata.
La concentrazione del sale in acqua varia in funzione della prevista durata di conservazione del prodotto (fino a 200gr/l).
Portare a bollitura l'acqua salata con i muggini per 30 minuti circa.
Scolare il muggine, stenderlo all'ombra sulle erbe palustri e far raffreddare all'aperto per circa 30 minuti.
Il processo di raffreddamento e di sostanziale asciugatura non deve essere troppo prolungato in quanto il prodotto deve conservare una certa umidità.
Il prodotto (6/7 muggini) viene quindi avvolto nell'erba *sa ziba* realizzando ai fini della confezione e presentazione una sorta di involucro.

Kcal per 100 grammi	127
Proteine	50%
Lipidi	48%
Carboidrati	2%

Piatto tipico della cucina cabrarese.
Si tratta di un piatto tradizionale dei pescatori che ci riporta ad epoche remote, nel periodo in cui questi dovevano restare lontano da casa con le loro barche ed era necessario predisporre cibi che si conservassero a lungo, in assenza di un sistema di refrigerazione come quelli che oggi conosciamo.
I muggini venivano messi a bollire in acqua salata. La quantità di sale da adoperare dipendeva da quanto a lungo si voleva conservare il prodotto (di solito erano 200 grammi di sale per 1 litro d'acqua). Più sale si usava, più a lungo si conservava il pesce.
I muggini venivano poi avvolti nell'erba palustre, chiamata *Ziba* (Salicornia) che serviva a mantenerli morbidi e umidi e a conferirgli un aroma particolare.
Si ritiene che il nome *merca*, il cui significato etimologico è "cibo salato", sia stato dato a questa pietanza proprio per il procedimento di conservazione, a base di sale.



Mustatzous di Oristano

MOSTACCIOLI DI ORISTANO

INGREDIENTI

per circa 50 mostaccioli
(circa 700 g di prodotto)

·1 kg di farina;
·1 kg di zucchero semolato;
·scorza grattugiata di 2 limoni;
·1 cucchiaino e mezzo di bicarbonato;
·mezzo cucchiaio di cannella;
·lievito madre;
·acqua q.b.

PREPARAZIONE

Si predispone un impasto a base di farina, acqua calda e "lievito madre" (che le massaie conservano di settimana in settimana tra una panificazione e l'altra). Il peso complessivo del composto di farina e lievito dev'essere pari a mezzo chilo. Si mescola il tutto dentro una ciotola sino all'ottenimento di una pastella abbastanza densa, che verrà lasciata riposare dentro lo stesso recipiente, coperto con un panno piuttosto spesso sino al giorno successivo. Trascorso il tempo necessario, si mescolano a parte mezzo chilo di farina, lo zucchero, la scorza grattugiata dei limoni e la cannella.
Una volta mischiati questi ingredienti, li si incorpora nell'impasto lievitato predisposto il giorno prima, poco alla volta, rimestando continuamente il conglomerato con una spatola di legno.
A questo punto, si lascia riposare il tutto per 12 giorni circa, al termine dei quali è necessario aggiungere all'impasto due cucchiai di acqua calda per ammorbidire la crosta che si crea sopra la pasta, integrandovi, inoltre, il bicarbonato. Oggidì le forme di legno per la modellazione dei *mustatzous* non sono più reperibili in commercio. Esistono due soluzioni. La prima consiste nell'utilizzo di uno stampo artigianale; in questo caso si spicca un po' di impasto e, creata con essa una pagnottella, dopo averla passata nella farina, si dispone dentro lo stampo, precedentemente infarinato al fine di evitare che il composto, piuttosto appiccicoso vi si attacchi. Si pressa per bene la pasta dentro lo stampo, in maniera che ne assuma la forma. Non resta che ribaltarlo con decisione in modo che fuoriesca il mostacciolo.
In alternativa a questo tipo di stampo è possibile utilizzare un rombo di legno da poggiare sull'impasto precedentemente steso e livellato.
Con una rotella tagliapasta si incide il contorno della forma (precedentemente infarinata) ottenendo così una losanga di pasta.
A questo punto si foderano le teglie con la carta forno, le si infarina e vi si dispongono sopra i *mustatzous* che dovranno cuocere a 250°, sino a quando i dolci non assumono la caratteristica colorazione bionda. Soprattutto per chi non è esperto nella preparazione di questo dolce è consigliabile fare una cottura di prova con uno o pochi altri *mustatzous*. La presenza di piccole spaccature nel mostacciolo non è da considerarsi un difetto, ma anzi, sarà indice di una buona realizzazione dell'impasto. Qualora ciò non avvenisse, occorrerà aggiungere all'impasto ulteriore zucchero. Se, inoltre, durante la cottura il mostacciolo si dovesse "allargare", si potrà ovviare all'inconveniente "correggendo" l'impasto con l'aggiunta di un po' di farina. Una volta sfornati e lasciati freddare, occorre spolverarli con un pennello, sì da eliminare la farina depositatasi sulla superficie.
Si procede, infine, alla preparazione di una glassa calda, con cui spennellare la superficie del dolce. Lo sciroppo si asciugherà in pochi minuti esitando in una leggera e irregolare copertura zuccherosa.

Kcal per 100 grammi	107
Proteine	22%
Lipidi	33%
Carboidrati	44%

Sono i dolci tipici di Oristano.
Sembra che le origini dei *mustazous* siano da ricercare nel secolo XVI, durante la presenza spagnola in Sardegna, anche se non si sono trovate prove documentali. Al riguardo si tramanda la leggenda che il panettiere di una nave spagnola, mentre preparava il pane, avesse fatto cadere per terra, inavvertitamente, a causa del rollio della nave, farina e zucchero, che utilizzò poi con l'aggiunta di cannella e altre spezie, ottenendo un impasto scuro con cui preparò i primi mostaccioli.
Ancora oggi *los mostachones* sono dolci tipici di Utrera, città spagnola dell'Andalusia in provincia di Siviglia, anche se con una ricetta diversa, perché manca il lievito, presente nei mostaccioli oristanesi. Nella tradizione oristanese i *mustazous* si consumano accompagnati da un bicchiere di Vernaccia.

Panguidda incasada

ANGUILLA AL FORMAGGIO

INGREDIENTI

per 4 persone

· anguille di media grandezza (10-12 pz.a kg), circa 1,5 kg
· 3 pugni di sale
· aglio
· alloro (dieci foglie)
· formaggio grattugiato (pecorino o parmigiano)

PREPARAZIONE

Pulire bene le anguille sfregandole con abbondante sale grosso o carta porosa ripetendo l'operazione fino a ripulirle totalmente dalla sostanza viscida che le ricopre. Privarle della testa e delle viscere e lavarle sotto abbondante acqua corrente.
In una pentola mettere dell'acqua fredda, una testa d'aglio con gli spicchi schiacciati e una decina di foglie di alloro.
Far scaldare e mandare a ebollizione, aggiungendo poi 3 pugni di sale grosso e le anguille precedentemente pulite. Far cuocere il tutto per 20/25 minuti.
Terminata la cottura, preparare il vassoio da portata ricoprendone il fondo con il formaggio grattugiato, scolare le anguille con una schiumarola e disporle nel vassoio, lasciandovi gocciolare un po' d'acqua di cottura; continuare a spolverare con il formaggio grattugiato fino a formare più strati.
Decorare a piacere con foglie di alloro e fettine di limone e servire sempre ben caldo.

Kcal per 100 grammi	252
Proteine	26%
Lipidi	73%
Carboidrati	1%

La Sardegna è una terra ricca di ambienti umidi di straordinario valore naturalistico, lagune e stagni costieri al confine fra terra e mare, che rappresentano ecosistemi caratterizzati da un'elevata biodiversità. La gran parte degli ambienti umidi sono localizzati nel golfo di Oristano e nel golfo di Cagliari ma zone umide di minore estensione sono distribuite lungo tutte le coste dell'isola.
La pesca lagunare, così come la raccolta e la caccia, sono storicamente le pratiche di sussistenza più diffuse in Sardegna. I ritrovamenti di vertebre di pesci e gusci di molluschi acquatici, residui dei pasti degli antichi abitanti dell'isola, nelle capanne dei villaggi sorti in prossimità dello stagno di Cagliari e delle lagune del Sulcis Iglesiente e dell'Oristanese, sono risalenti al neolitico antico, circa 6.000 anni a.C.. Esistono numerose testimonianze dell'utilizzo dei prodotti lagunari anche relativamente al periodo nuragico, fenicio e romano: i resti di molluschi ritrovati in centri abitati dell'interno, distanti dai luoghi di pesca anche parecchi chilometri, indicano con buona certezza che gli "arsellari" di Cagliari e Oristano commercializzavano il loro prodotto in tutta l'isola. Nell'ipogeo della chiesetta di San Salvatore di Cabras ad esempio, sono state rinvenute raffigurazioni di scene di pesca con tipiche imbarcazioni di laguna tra le quali è stato riconosciuto anche lo schizzo di un "fassoni", l'imbarcazione di giunchi utilizzata dagli abilissimi pescatori degli stagni dell'Oristanese, che rimanendo in piedi si muovono spingendo sul fondale con una lunga pertica. L'utilizzo dei "is fassonis" era legato alla pesca soprattutto del muggine, ma naturalmente veniva utilizzato anche come comodo mezzo di trasporto sulla laguna. Dal Medioevo in poi, anche a causa delle numerose incursioni di sareceni e spagnoli, i sardi iniziano a prediligere le pratiche dell'agricoltura e della pastorizia, abbandonando per motivi di sicurezza la pesca sulle coste per concentrarsi maggiormente su stagni e lagune che continuano a garantire per secoli produzioni abbondanti e rinomate. Per questo motivo regnanti e ordini religiosi iniziano a esercitare un controllo diretto su tali zone attraverso, per esempio, l'istituzione di registri patrimoniali, laici o ecclesiastici, tenuti per documentarne la proprietà. Anche nel periodo giudicale lo sfruttamento di stagni e lagune era sottoposto al governo delle autorità: nel 1237, ad esempio, Pietro II, Giudice di Arborea, accorda ai monaci del monastero di Santa Maria di Bonarcado la libertà di pesca nella peschiera di Mar'e Pontis (Cabras) e nello specchio di mare antistante, come riporta Pasquale Tola, 1861-68, nel Codex Diplomaticus Sardiniae. In alcuni casi, come per gli stagni di Santa Giusta e di Cabras, la proprietà privata è rimasta quale esempio di sopravvivenza del feudalesimo sino a tempi recenti. Solo nel secolo scorso la Regione Sardegna ha abolito i diritti esclusivi e perpetui di pesca introducendo la disciplina di esercizio della pesca nelle acque interne e lagunari.
La produzione ittica delle zone lagunari isolane è piuttosto rilevante: abbondante è infatti la pesca di diverse tipologie di muggine, ma anche di arselle e vongole, granchi e anguille. Oltre al prodotto fresco, un'elevata importanza nella produzione ittica delle lagune sarde è rappresentata dai prodotti trasformati: la bottarga, sa merca e il pesce affumicato, ottenuti dalla lavorazione dei muggini, rappresentano un fiore all'occhiello della tradizione gastronomica dell'isola.
Uno dei piatti più tipici delle lagune, in particolare di quelle dell'oristanese, sono le anguille. La pesca dell'anguilla in Sardegna è un'attività antichissima, che si concentra soprattutto nei mesi da ottobre a febbraio e da aprile a luglio. Le ore migliori per la pesca dell'anguilla sono dal crepuscolo fino a tutta la notte, oppure di giorno ma con le acque molto sporche, dovute a forti piogge dei giorni precedenti.
Le anguille rappresentano un alimento apprezzato per numerose ricette, soprattutto grazie alla loro carne prelibata che, essendo leggermente grassa, le rende adatte a diversi tipi di preparazioni. Oltre che essere ottime arrostite allo spiedo (piatto sardo tipicamente natalizio) si prestano bene per la preparazione di un piatto annoverato fra le ricette tipiche della gastronomia degli Stagni della zona di Oristano: "S'anguidda incasada". In questo piatto le anguille vengono fatte bollire in acqua salata e arricchita con aromi, scolate e ricoperte con abbondante pecorino semi-stagionato.

Su ghisadu de petza ula

TOCCHETTI DI BUE ROSSO COTTI NELLA PASSATA DI POMODORO

INGREDIENTI

per 6 persone

· 1 kg di carne a tocchetti
· 1 carota
· mezza costa di sedano
· 1 cipolla
· 1 bicchiere di vino bianco o vernaccia
· 3 litri di passato di pomodoro

PREPARAZIONE

Far soffriggere cipolla, sedano e carota tagliati finemente, aggiungere la carne a tocchetti e far rosolare per bene, irrorare con un buon vino bianco (o vernaccia) e aggiungere il passato di pomodoro. Insaporire con qualche fogliolina di basilico e un rametto di timo selvatico.
A cottura ultimata, si separava la carne dal sugo.
Con il sugo venivano conditi i ravioli (ripieni di ricotta o formaggio).
La carne veniva servita come secondo piatto.

Kcal per 100 grammi	92
Proteine	46%
Lipidi	42%
Carboidrati	7%

Il Bue Rosso, la razza chiamata anche Sardo-Modicana, nasce alcuni secoli fa in Sardegna grazie all'importazione di alcuni tori di Modica, paese in provincia di Ragusa.
Dall'incrocio dei tori con la razza rossa, presente in Sardegna e chiamata “Montiferru”, ha avuto origine la razza bovina che ha dimostrato di sapersi acclimatare perfettamente, crescendo allo stato brado nei pascoli della Sardegna.
Tutte le fasi di allevamento di questa razza sono regolate da un rigido disciplinare di produzione e il processo di filiera è certificato dal marchio “Bue rosso”.
Le carni hanno rilevanti quantità organolettiche e nutritive, soprattutto nei vitelloni di 18-20 mesi di età, grazie alle essenze mediterranee presenti nel pascolo brado.

Angioni cun fenungu aresti

AGNELLO CON FINOCCHIO SELVATICO

INGREDIENTI

per 6 persone

· 500 grammi di carne d'agnello
· 500 grammi di pomodori freschi
· 1 cipolla grande
· 4 rametti di finocchio selvatico
· ½ bicchiere di olio d'oliva
· sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate a pezzetti l'agnello e soffriggetelo nell'olio assieme a una grossa cipolla tagliata a striscioline.
Raggiunta la doratura desiderata aggiungete i pomodori freschi tagliati a pezzi. Continuate la cottura e per ultimi unite i finocchi selvatici e il sale.
Proseguite la cottura per ¾ d'ora circa.

Kcal per 100 grammi	120
Proteine	30%
Lipidi	63%
Carboidrati	7%

Il comparto agricolo-zootecnico, e in particolare l'allevamento ovino, può essere considerato uno dei settori produttivi più importanti della Sardegna, non solo per quanto riguarda gli aspetti economici ma anche per i suoi risvolti sociali, culturali e storici. La pratica dell'allevamento degli ovini risale all'epoca della civiltà nuragica dell'Età del bronzo. Nel centro Sardegna, da numerosi scavi archeologici effettuati nei nuraghi della zona, sono stati rinvenuti resti di ossa d'agnello ed utensili relativi alla produzione di formaggio pecorino risalenti a circa 3000 anni a.C., a testimonianza di questa antica tradizione. Altri ritrovamenti danno prova dell'utilizzo dell'agnello per la pratica di riti religiosi sacrificali, come ad esempio la statuina rinvenuta a Serri di un orante che offre agli dei delle pelli di agnello, conservata oggi presso il Museo Archeologico Nazionale di Cagliari.
Oggi, con oltre 3 milioni di capi allevati, l'isola detiene più del 40% del patrimonio ovino nazionale. In Sardegna, quindi, la pastorizia risulta ancora piuttosto praticata ed è diffusa prevalentemente nelle zone centrali e interne, grazie alle condizioni climatiche e ambientali decisamente favorevoli per i pascoli. La razza allevata è quella Sarda, specializzata nella produzione di latte e dalla quale si ricavano trentamila tonnellate di carne. La carne prodotta, congiuntamente al latte trasformato in diverse varietà di formaggi, trova collocazione sul mercato prevalentemente come agnello da latte, macellato a circa un mese di vita ad un peso che si aggira intorno ai 10 kg.
Dal 2001 l'agnello di Sardegna è stato iscritto nell'elenco delle Indicazioni Geografiche Protette (I.G.P.) con Regolamento (CE) n. 138/01 della Commissione, mentre con decreto 28 ottobre 2005 del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali è stato riconosciuto formalmente il Consorzio per la Tutela della I.G.P. “Agnello di Sardegna”. Il Disciplinare di Produzione IGP garantisce che l'Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) Agnello di Sardegna venga riservata esclusivamente agli agnelli nati, allevati e macellati in Sardegna in regola con le norme dettate dal medesimo disciplinare relativamente all'origine, ai criteri di allevamento non intensivo, all'alimentazione completamente naturale, alle tipologie del prodotto (che si differenziano in base al peso), all'aspetto e alle qualità organolettiche, e perfino al confezionamento. Il Consorzio di Tutela dell'Agnello di Sardegna I.G.P. ha il compito di tutelare il marchio e di vigilare sulla produzione e sulla commercializzazione degli agnelli e sull'uso dei contrassegni tipici e di origine.
La carne di agnello è un alimento ideale sia sotto il profilo nutrizionale che per quanto riguarda il gusto. È una carne molto tenera e magra, estremamente digeribile e ricca di proteine nobili. Questo la rende particolarmente indicata nelle diete di tutti coloro che hanno bisogno di un alimento leggero ma ad alto valore energetico: ragazzi, sportivi, convalescenti. Inoltre è ricca di sapore e risulta squisita in tantissimi preparazioni, tutte semplici da cucinare. Nonostante l'abbondanza di pascoli e della pastorizia ovina attualmente il consumo della carne d'agnello rimane comunque piuttosto secondario, per lo più in occasione delle festività, natalizie e pasquali.

Amarettos

AMARETTI

INGREDIENTI

per un Kg di amaretti
(circa 70 amaretti)

· 800 g. di mandorle dolci
· 200 g. di mandorle amare
· 1 kg di zucchero
· scorza grattugiata di 2 limoni
· 5 albumi

PREPARAZIONE

Dopo aver immerso le mandorle in acqua bollente, si spellano, quindi si asciugano e si tritano finemente. In una terrina si montano a neve ferma gli albumi, ai quali si unisce poi il trito delle mandorle, precedentemente ben miscelato, insieme con lo zucchero e la scorza di limone grattugiato. Si mescola bene fino ad amalgamare tutto. Con l'impasto così ottenuto si modellano delle palline leggermente schiacciate da porre sulla teglia da forno, già foderata con carta, opportunamente distanziate le une dalle altre, affinché non si uniscano durante la cottura.
Si cuociono in forno a calore moderato a 160° circa per trenta minuti. Appena dorate, si sfornano e si lasciano raffreddare prima di staccarle dalla carta. Perché si mantengano freschi a lungo, si usa conservarli nelle scatole di latta con chiusura ermetica.

Kcal per 100 grammi	466
Proteine	9%
Lipidi	50%
Carboidrati	41%

Gli “Amarettus”, o Amaretti, sono dolci tipici della zona di Oristano e sono caratterizzati dal profumo e dalla morbidezza. Il nome deriva dal fatto che, per realizzarli, si utilizzando oltre le mandorle dolci anche quelle amare.
La preparazione non è complessa, ma richiede molta attenzione, soprattutto durante la cottura, per non farli bruciare o scurire troppo e per non farli afflosciare.
Esistono diverse varianti degli amaretti, che si distinguono principalmente per la loro forma allungata o rotonda e per la differente proporzione fra mandorle amare e dolci.

Pani indorau

PANE FRITTO

INGREDIENTI

per 4 persone

· 4 fette di pane raffermo;
· 2 uova;
· latte (q.b.);
· farina (q.b.);
· scorza d'arancia;
· sale;
· olio extravergine per la frittura

PREPARAZIONE

Preparate una pastella con le uova sbattute, un po' di farina, del latte, un poco di scorza d'arancia e un pizzico di sale. Amalgamate con cura tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto consistente. Tagliate il pane raffermo a fette di medio spessore e bagnatele nella pastella appena preparata. In una padella capiente fate scaldare l'olio, immergetevi le fette di pane, e fate friggere sino a quando assumono una colorazione dorata. Sgocciolate e disponetele su un piatto da portata.
Questa pietanza si consuma calda, anche se è ugualmente gradevole fredda.

Kcal per 100 grammi	291
Proteine	10%
Lipidi	48%
Carboidrati	42%

Alla Storia del Pane è legata la civiltà di un popolo, anzi dei popoli, in quanto il pane ha costituito e costituisce la base dell'alimentazione mondiale.
Anche in Sardegna, come in molte altre civiltà, troviamo aspetti di sacralità legati al pane: basti pensare al pane che veniva e viene ancora preparato per i matrimoni (su Pane Pintau), *su coccoi Pintau* magistralmente modellato a forma di spiga, di cuore, o *su coccoi* preparato con l'uovo (pane cun s'ou) in occasione della Pasqua, o a forma di Palma nella domenica precedente (domenica delle Palme).
Fino agli anni '50, il pane veniva confezionato in casa (su pani fattu in domu) praticamente da tutte le famiglie dei contadini e agricoltori, di norma ogni dieci o quindici giorni.
Gli attrezzi utilizzati per il suo confezionamento erano componente essenziale del corredo nunziale (su cabadroxiu) delle donne.
Le forme di tali strumenti "crobi, cibiru, sadatzu, taba de sadatzai, canistedda, cadrigu, scivedda" etc, erano realizzate con materiali e forme di antica tradizione, che si ritrovano praticamente identiche, lo si può verificare nei musei, ai reperti provenienti dalle tombe dell'antico Egitto (come i reperti conservati al British Museum di Londra).

Il giorno della preparazione del pane, le donne si alzavano molto presto per eseguire tutte le fasi: la prima, chiamata Commossadura, consisteva nell'impastare dentro un recipiente (sa scivedda) la farina con acqua calda salata, partendo dalla semola più fine con cui si ottenevano i pani più pregiati (is coccois), poi tutte le altre farine per gli altri tipi di pane.
Su pai indorau è un esempio di recupero del pane raffermo, piatto povero della tradizione, ma ricco di energia.

Succu 'e faa

FAVARELLA

INGREDIENTI

per 6 persone

· 600 grammi di fave secche
· 150 grammi di lardo
· 150 grammi di salsiccia
· 150 grammi di cotenna di maiale
· 2-3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
· 1 cipolla grande
· 3 spicchi d'aglio
· 1 pizzico di pepe
acqua e sale q.b

PREPARAZIONE

Mettete in ammollo le fave per 12 ore. Dopo averle sbucciate e lavate, versatele in una capiente pentola con acqua, sale e aglio e cuocete sino a quando si sfaldano. Quindi scolatele. In una casseruola fate rosolare nell'ordine: il lardo, la cotenna e la salsiccia. Preparate con l'olio d'oliva e le cipolle un soffritto che unirete alla cotenna, alla salsiccia e alle fave. Fate cuocere il tutto ulteriormente fino a quando avrete ottenuto la consistenza cremosa desiderata e servite ben caldo.

Kcal per 100 grammi	282
Proteine	24%
Lipidi	57%
Carboidrati	19%

Le fave secche sono un alimento tipico del periodo invernale ma, in particolare, vengono preparate durante la commemorazione dei defunti e durante il carnevale. Questi legumi sono da sempre ricollegati al mondo dei morti e all'aldilà, tanto che sono alla base di piatti tipici consumati il giorno dei morti. Le fave sono un piatto povero che, durante il carnevale veniva arricchito con carne di maiale. In questo modo si trasformava in un cibo di festa da consumare il "giovedì grasso".
Su Succu 'e faa è una ricetta tipica del campidano, piuttosto antica; oggi molti preparano su *"Succu"* unendo del semolino.
In passato *su succu 'e faa* cucinato in questo modo (con ossa di maiale, lardo e salsiccia), si consumava prevalentemente nel periodo invernale, in particolare durante il carnevale.
Piatto povero della tradizione, ma ricco di energia.
Oggi piatto spesso ripreso e rivisitato da molti chef stellati.

Anzone cun fenuiu areste

AGNELLO DA LATTE CON FINOCCHIETTO SELVATICO

INGREDIENTI

per 5 persone

· 1200 g di agnello da latte
· 30 g di olio extravergine di oliva
· 1/4 di cipolla
· 1 spicchio di aglio
· 80 g di finocchietto selvatico
· ½ bicchiere di vino bianco
· 1 bicchiere d'acqua

PREPARAZIONE

In un tegame ampio versare l'olio e farlo riscaldare, far soffriggere la cipolla e l'aglio precedentemente sminuzzati, aggiungere l'agnello tagliato in piccoli pezzi e farlo rosolare.
Lasciar cuocere per 15/20 minuti e sfumare il tutto con il vino bianco.
Incorporare i finocchietti precedentemente sminuzzati finemente, lasciar insaporire il tutto e dopo aver aggiunto il sale allungare con un bicchiere d'acqua.
Cuocere a fuoco lento per 15/20 minuti circa (la tempistica sarà dettata dalle caratteristiche della carne).
Per migliorare la qualità nutrizionale del pasto, e l'indice di adeguatezza mediterranea, si consiglia l'abbinamento con un primo condito semplicemente: ad esempio un sugo di pomodoro e una spolverata di pecorino oppure l'abbinamento con una porzione di pane, preferibilmente prodotto con semola di grano duro e lievitato con lievito madre/pasta acida, il tutto seguito o accompagnato da una porzione di verdura oppure ortaggi, cotti o crudi.

Kcal per 100 grammi	295
Proteine	55%
Lipidi	36%
Carboidrati	1%

L'agnello con finocchietto selvatico è uno dei "classici" della cucina sarda natalizia. A dicembre, in pianura e nelle aree costiere, si colgono i primi finocchietti teneri e saporiti, mentre nell'altopiano e in montagna si dovrà attendere ancora un pochino. Oggi con una mobilità semplificata, è facile reperire i finocchietti anche al mercatino, mentre nel passato i pastori che rientravano a casa dai luoghi più caldi, insieme al mirto e al limone non scordavano di portare un mazzetto di finocchietto pensando alla minestra del Natale. Nel passato infatti l'agnello con i finocchietti era consumato come una minestra, con l'aggiunta di "*Su Succu*" o "*Sa Fregula*" anche se la vera raffinatezza era con gli spaghetti spezzettati. Oggi ogni famiglia ha la sua ricetta di agnello con finocchietti: interi, a pezzettoni o tritati finemente, poco importa, il risultato è identico! Un'autentica bontà.
Più raramente oggi, se non nelle famiglie con anziani, si prepara la minestra.

Cazzofa
CARCIOFI RIPIENI

INGREDIENTI

· 8 carciofi
· 40 gr. di pecorino
· 20 gr. di parmigiano
· 2 cucchiai di pangrattato
· 8 fette di peretta fresca
· 2 spicchi d'aglio
· 1 ciuffo di prezzemolo
· 1 limone succoso
· 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
· sale e pepe q.b.
· olio extravergine per ungere la padella

PREPARAZIONE

Eliminare dai carciofi le foglie più esterne e tagliare il gambo. Con l'aiuto di un cucchiaino, svuotare leggermente il centro del carciofo, facendolo ruotare per eliminare l'eventuale peluria bianca all'interno. Immergere i carciofi in un catino con acqua e succo di limone. Tritare finemente aglio e prezzemolo e amalgamare con l'olio, il pangrattato, il pecorino e il parmigiano. Aggiustare di sale e pepe. Riempire i carciofi con l'impasto (avendo cura di riempire non solo la parte centrale, ma allargando leggermente le foglie del resto del fiore) e disporli su una padella con un fondo di olio e qualche cucchiaio di acqua. Appena l'acqua accenna a bollire coprire con un coperchio e proseguire la cottura, aggiungendo ai carciofi le fette sottili di peretta solo alla fine, pochi minuti prima di spegnere il gas.

Kcal per 100 grammi	309
Proteine	28%
Lipidi	36%
Carboidrati	15%

L'indice di adeguatezza Mediterranea risulta essere basso. Questo accade in realtà perché i database certificati di composizione degli alimenti non tengono conto delle evidenze scientifiche che confermano la presenza di grassi non aterogeni nei formaggi e nelle carni adeguatamente allevate. D'altro canto si sa bene che la popolazione sarda non mangia molto pesce, anzi il pesce di origine marina era consumato solo in alcuni, rari paesi/città. I grassi omega 3 e similari dovevano quindi provenire da altri alimenti
giornalmente consumati se è vero che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella salute.
I centenari della Sardegna (che è una delle pochissime zone blu nel mondo) si nutrivano certamente di pane fatto con il lievito madre, formaggio, carne, molti legumi, tantissima verdura e ortaggi, raramente era consumato il pesce di fiume: anguille-trote-tinche.
In solitudine o accompagnato da carne o pesce il carciofo spinoso si conferma il re incontrastato della tavola autunnale. Con patate e finocchietto selvatico, con patate e latte, arrosto sulla graticola con un filo d'olio, crudo con olio e limone, crudo con bottarga, ripieno con farcie e in matrimonio con paste fresche e secche di ogni tipo.
Insomma il carciofo conferma la sua bontà con qualunque preparazione.
Nel passato era considerato un cibo prezioso sopratutto nelle zone più interne dell'isola, da una parte per la non facilissima reperibilità (in ogni area si consumava prevalentemente ciò che si produceva) e dall'altra per il costo. Per queste ragioni le preparazioni a base di carciofo erano sempre accompagnate da altri alimenti: patate, finocchietto, pasta ecc.

Colungiones amelados

FRITTELLINE DI RICOTTA CON MIELE

INGREDIENTI

per 5 persone

· 250 g di ricotta di pecora
· 2 uova intere
· 70 g zucchero
· 50 g. (circa) farina
· scorza grattugiata di ½ limone
· miele oppure zucchero a velo

PREPARAZIONE

Mettete la ricotta, lo zucchero e le uova in una terrina, amalgamate il tutto con un frullatore ed aggiungete la farina e la scorza del limone. Assicuratevi che tutti gli ingredienti siano ben incorporati. Lasciate riposare l'impasto così ottenuto per 30 minuti circa. Una volta trascorso tale tempo, servendovi di un cucchiaino, lasciate cadere una piccola quantità del composto su un vassoio che avrete precedentemente cosparso di farina.
Infarinate con delicatezza le palline ottenute e friggetele in abbondante olio finché non diventano dorate. In un tegame mettete a riscaldare il miele nel quale passerete i *colungiones* precedentemente preparati.
In alternativa al miele possono essere spolverati con zucchero a velo.

Kcal per 100 grammi	419
Proteine	16%
Lipidi	39%
Carboidrati	43%

Varie sono le denominazioni locali di questo dolce: Turonzos, Colungiones, Abbrugnolos, Rujolos, Ruviolos, Brugnolus de soru, Arrubiollus, Bubusones de regotu.
Attualmente annoverati tra i dolci tipici del carnevale, erano tradizionalmente legati alla stagionalità della materia prima: la produzione si concentrava, quindi, nei mesi in cui si svolgeva la lavorazione del formaggio fresco. Occasioni di consumo erano le cerimonie e le feste dell'Assunzione, Pentecoste e Corpus Domini.
Un'antica ricetta che ricorda queste fritture si ritrova nel De agri cultura di Catone.
Una versione sostituisce la morbida ricotta con formaggio fresco grattugiato, mantenendo inalterati gli altri ingredienti.

Ciogga a la sassaresa

LUMACHE ALLA SASSARESE

INGREDIENTI

· *lumache*
· *aglio*
· *prezzemolo*
· *peperoncino*
· *sale*
· *olio extravergine d'oliva*

PREPARAZIONE

Condire le lumache dopo averle fatte sbollentare in acqua, sale e alloro. Saltare in sauté d'alluminio con aglio, prezzemolo e peperoncino.

A completamento del pasto si consiglia una porzione di pane, o una zuppa di cereali e/o legumi.
Sempre abbinati ad una abbondante porzione di verdure.

Kcal per 100 grammi	209
Proteine	67%
Lipidi	30%
Carboidrati	1%

Le lumache, di qualunque dimensione siano, sono l'essenza della cucina sassarese: la *Ciogga minuta* è la lumachina di colore chiaro, che viene semplicemente bollita e poi succhiata con una tecnica particolare praticando un piccolo foro sulla cima del guscio e aspirando.
La *Monzetta* è la lumaca grande, di colore marrone/verdastro con il coperchietto bianco che la sigilla e ricorda una monaca, può essere preparata alla griglia o in padella.
Lu *Coccoiddu* è invece il lumacone che si cucina con sugo e abbondante peperoncino.
Da qualche anno a Sassari viene organizzata la "Giogghita d'oro": un vero e proprio campionato di velocità, in cui i partecipanti mostrano la propria abilità nella "succhiatura" delle lumachine.
Vince la competizione, chi, in due minuti di tempo, riesce a mangiare il maggior numero di lumachine senza romperne il guscio.

Macarrones 'e ungia cun bagna 'e saltiza

GNOCCHETTI AL SUGO DI SALSICCIA

INGREDIENTI

per 5 persone

· 500 g di semola di grano duro
· 250/300 ml di acqua
· Sale q.b.

Per il sugo:

· 480 g di pomodori pelati
· 180 g di salsiccia fresca
· 30 g di olio extravergine
· 1 spicchio di aglio
· 1 ciuffetto di prezzemolo fresco
· Sale q.b.

PREPARAZIONE

Mettete la farina di semola in una ciotola e aggiungete l'acqua intiepidita in cui avrete sciolto il sale; impastate il tutto fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.
Lasciate riposare l'impasto ottenuto per circa un'ora avendo cura di avvolgerlo con della pellicola. Trascorso questo tempo rilavorate il tutto dandogli la forma di una palla, spianate la pasta e con un coltello tagliatela così da ottenere delle strisce di pasta da cui ricaverete dei cordoncini.
Munitevi di un canestro in fibre naturali o di una grattugia di cui utilizzerete la parte liscia.
Staccate dal cordoncino precedentemente ottenuto dei piccoli pezzi di pasta e con il pollice (ungia) imprimetegli una forza tale da farli avvolgere su se stessi.
I macarrones ottenuti andranno disposti su un telo e lasciati essiccare avendo cura di tenerli separati gli uni dagli altri.
Dopo averli cucinati in acqua salata verranno conditi con il sugo di salsiccia.

PREPARAZIONE DEL SUGO

In un tegame versare l'olio e farlo leggermente riscaldare, aggiungere la salsiccia precedentemente sminuzzata, l'aglio intero ed il ciuffetto di prezzemolo e lasciare imbiondire.
Aggiungere i pomodori pelati e miscelare il tutto; far cuocere per 5/10 minuti e procedere allo "schiacciamento" dei pomodori.
A metà cottura togliere l'aglio ed il prezzemolo ed aggiungere un bicchiere e mezzo di acqua ed una piccola manciata di sale grosso.
Lasciare cuocere per 20 minuti circa a fuoco lento e rimestare di tanto in tanto.

Piatto equilibrato in macronutrienti. Per migliorarlo si possono abbinare verdure/ortaggi, cotti o crudi, conditi con olio extravergine d'oliva.

Kcal per 100 grammi	522
Proteine	14,7%
Lipidi	13,1%
Carboidrati	66,2%

Macarrones. Quanti tipi di *macarrones* possiamo censire? Forse tanti quanti sono i Santi del calendario. Ogni momento bello o brutto che scandisce la vita di un sardo ha anche una pasta che lo celebra. È allora via: *macarrones de unjia* lunghi, corti, larghi, stretti, minuscoli, ancora piú minuscoli. E via con le decorazioni: con il fondo "*de sa caistedda*", con la grattugia, con il vetro decorato, con la forchetta, con il tagliere in legno rigato, con il ferretto o semplicemente lisci... Ed ecco i *macarrones* per i matrimoni: tutti uguali, piccini piccini che sembrano opera delle fate, talmente minuscoli che in tanti amano mangiarli con il cucchiaio.
Grandi e lisci da un lato, appena rugosi dall'altra frutto dell'abile lavorio di indice e pollice, conditi con sugo di carne di maiale, funghi e abbondante pecorino adornano i nostri tavoli notturni del primo novembre in attesa "*de Sas Animas*".

Mirinzana in forru

MELANZANE ALLA SASSARESE

INGREDIENTI

· *melanzane dell'orto*
· *aglio*
· *prezzemolo*
· *olio extravergine d'oliva*
· *sale*

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane in due metà nel verso della lunghezza almeno un'ora prima della cottura (la vera ricetta prevede che venga cucinata sul braciere).
Incidere la polpa creando un reticolo ortogonale e cospargere di sale le superfici incise facendo in modo che penetri nei tagli.
Dopo un'ora strizzare le melanzane dall'acqua in eccesso, ottenuta con lo spargimento del sale.
Condire con emulsione di olio evo, aglio e prezzemolo, preparata precedentemente e lasciata marinare.
Cuocere a fuoco vivo fino a vedere la melanzana dorata.

Kcal per 100 grammi	112
Proteine	10%
Lipidi	37%
Carboidrati	24%

La città di Sassari è sempre stata ricca di orti, grazie ai suoi terreni fertili e alle abbondanti falde acquifere, sorgenti e canali.
Pare che già dall'epoca sumerica (ca. 2800 a.C.) la zona di Sassari fosse conosciuta come un bacino di produzioni orticole.
Le prime informazioni scritte sugli orti di Sassari si hanno solo a partire dal 1300 circa, da questa data in poi, la città viene descritta da diversi autori come ricca di fonti d'acqua e caratterizzata da una fiorente orticoltura e da attività di mulini.
Nel corso dei secoli, le tecniche di coltivazione e d'irrigazione sono rimaste pressoché invariate, almeno fino ai primi del 1900 quando si inizia ad utilizzare tecniche più moderne.
Alla base della coltivazione degli orti c'è sempre stata una programmazione annuale dei raccolti per permettere all'ortolano di avere un reddito continuo per tutti i mesi dell'anno.
Le decisioni sulle colture da seminare erano legate in prima linea alle stagioni e alle condizioni metereologiche. La cucina tipica sassarese è ricca e variegata, composta da molte pietanze fortemente legate alla tradizione contadina della città ma diffusa e legata anche alle tradizioni dei centri vicini. Le verdure sono infatti regine nella maggior parte delle pietanze locali, assieme alle parti meno pregiate degli animali da macello, in particolare agnello e maiale.
Gli ortaggi più conosciuti ed utilizzati della cucina sassarese sono la melanzana (*mirinzana*), la cipolla (*ziodda*) e le fave (*faba*).
Le melanzane al forno sono il piatto simbolo della città di Sassari, amatissimo al punto che una canzone tradizionale ne elogia il gusto e la piccantezza.

Sos pinos

GATEAU RUSTICI/PINOLI

INGREDIENTI

per 4 persone

· 1 kg di farina "00"
· 9 uova,
· ½ bicchiere di olio di oliva
· olio per fritture
· 1 kg di miele
· 2 cucchiai di zucchero

a piacere:

· una tazza da colazione di scorza d'arancia secca fatta rinvenire in acqua tiepida, scolata e asciugata con un panno

PREPARAZIONE

Impastare la farina con le uova e l'olio. Lavorare la pasta sino a renderla liscia, tagliarla a tocchetti, allungarla come fosse una corda (un diametro simile a quello di una pennetta) e tagliarla a dadini. Friggerli un po' alla volta in olio caldo. Appena avranno acquistato un colore dorato scolarli e appoggiarli su carta assorbente. In una padella dai bordi alti (preferibilmente in rame) far sciogliere il miele con lo zucchero a fuoco molto lento. Unire i dadini di pasta e far cuocere mescolando in continuazione per circa 20 minuti (in questa fase va aggiunta la scorza d'arancia). Preparare la placca in legno o il tavolo per impastare (non verniciato) bagnando con succo di limone, trasferire il composto e, con le mani bagnate, dare la forma di una torta. Lasciar raffreddare, tagliare a triangolini e sistemare su un piatto da portata.

Kcal per 100 grammi	2210
Proteine	10%
Lipidi	12%
Carboidrati	77%

Dolce della tradizione più povera che sostituisce con la pasta, le più preziose e costose mandorle, della più aristocratica "Aranzada", con la quale condividono miele e scorza d'arancia. Non mancano mai in occasione del carnevale, tagliati a forma di rombo e adagiati sulle foglie fresche di arancia coperti da una pioggerellina di "cannellini argentati".
In alcune zone della Sardegna per questa frittura veniva utilizzato l'olio di lentisco, attualmente molto studiato per le sue proprietà.

Cattareu

CORATELLA IN AGRODOLCE

INGREDIENTI

· frattaglie di agnello (cuore, polmoni e fegato)
· cipolle
· alloro
· olive verdi confetto
· finocchietto selvatico
· aceto di vino bianco
· sale
· vino bianco
· olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Tagliare in piccoli pezzi le frattaglie e farle marinare nel vino bianco per circa mezz'ora con alloro. Soffriggere in una casseruola le frattaglie con abbondante cipolla, sfumare con vino bianco, aggiungere le olive, il finocchietto e un po' di brodo vegetale a fuoco lento per circa 20 minuti.
Un piatto che si completa con una porzione di pane e una abbondante porzione di verdura (cruda o cotta).

Kcal per 100 grammi	231
Proteine	58%
Lipidi	34%
Carboidrati	5%

Anticamente con i termini corata e coratella (dal latino cor, cuore) si definiva il solo complesso di cuore, fegato e polmoni. Attualmente, oltre a queste parti, si intendono solitamente anche reni, milza, animelle e perfino budello. “Coratella”, in particolare, è il termine con il quale si indicano parti delle interiora degli animali di piccola taglia come agnello, coniglio o pollame. È, a sua volta, il diminutivo di “corata”, che ha il medesimo significato ma con riferimento alle interiora degli animali di grossa taglia.
È un piatto tipico delle feste che nasceva per consacrare il Natale e la Pasqua, o più semplicemente per la bellezza del ritrovarsi attorno a un tavolo con amici e parenti.
Una variante della tradizione sassarese, che utilizza le interiora del vitello in luogo delle frattaglie di agnello, è lo Zimino: interiora di vitello, preferibilmente lavate in acqua e aceto, arrostite alla griglia, tagliate a pezzi, salate e cosparse con un velo di pepe in polvere.

Zarrettu frissu

ZERRI FRITTI IN AGLIATA

INGREDIENTI

· 1 kg di zerri
· 50 gr. semola rimacinata di grano duro
· 1 litro di olio extravergine d'oliva per la frittura
· sale
· limone

Per l'agliata:

· aglio
· aceto di vino bianco
· 500 gr salsa di pomodoro
· prezzemolo
· sale

PREPARAZIONE

Spanciare e squamare il pesce, insemolare e friggere in olio caldo, servirli accompagnati da salsa agliata, creata emulsionando i condimenti.
Per completare il pasto si può abbinare una porzione di pane e delle verdure

Kcal per 100 grammi	426
Proteine	45%
Lipidi	32%
Carboidrati	18%

Zarrettu, *gerrettu*, *giarrettu mannu*, *giarrete*, *giuccarra*, *spigarellu*, tutti nomi per definire in sassarese e in sardo il pesce dello zerro o zerlo. Lo zerro è un piccolo pesce diffuso nel Mediterraneo, la cui lunghezza non supera i venti centimetri e che vive in branchi sui fondali ricchi di posidonia. Le femmine hanno strisce nerastre verticali dal dorso ai fianchi, mentre i maschi si distinguono per le linee azzurrine che corrono longitudinalmente sui fianchi e, nel periodo nuziale, dalla livrea coloratissima. Un pesce incluso tra quelli "poveri", perché da sempre considerato, dal punto di vista commerciale, poco interessante e venduto a basso costo. Spesso appena pescato viene ributtato in mare, onde evitare di avere solo costi, se si considera lo scarso guadagno alla vendita. Eppure, questi pesci "poveri" sono deliziosi per il loro sapore di mare.
Gli zerri fritti in agliata sono un piatto tipico molto amato dai sassaresi. La materia prima tradizionalmente acquistata al mercato del pesce cittadino è stata fonte di ispirazione per Giovannino Giordo che ha composto una canzone dal titolo “Lu Zarrettu”, in cui racconta l'acquisto del pesce al mercato e la sua preparazione alla brace.

Suppa Cuata

ZUPPA GALLURESE

INGREDIENTI

per 6 persone

· 650 g di pane duro affettato (lo spessore deve essere al massimo di 1 cm)
· 350 g di formaggio fresco finemente affettato (peretta bovina),
·200 g di formaggio grattugiato (vaccino locale)
· menta q.b.

per il brodo

· 1,5 kg di carne da brodo (pecora, manzo e gallina)
· 1 cipolla
· 1 pomodoro secco
· 1 costa di sedano
· 1 pomodoro fresco
· 1carota
· 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro;
· 2/3 ciuffi di prezzemolo
·sale q.b.

PREPARAZIONE

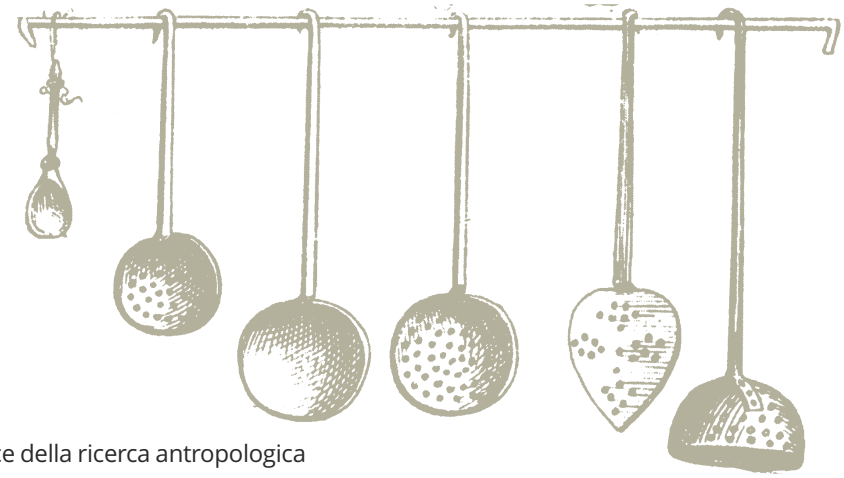
Disporre in una teglia uno strato di pane (gli strati di fette di pane, di non più di 1 cm la fetta, devono essere almeno 4) e uno di formaggio a fette sottili. Sul formaggio a fette disporre il formaggio grattugiato con la menta finemente tritata.
La preparazione termina con uno strato abbondante di formaggio grattugiato sulla superficie.
Il brodo deve essere versato bollente sulla preparazione.
L'operazione deve essere fatta in modo che il brodo venga distribuito uniformemente su tutto il pane di tutti gli strati. Ci si può aiutare con un forchettone che faciliti la penetrazione negli strati più profondi.
Infornare la teglia nel forno preriscaldato a 180° e cucinare per 35 minuti.
Un piatto che diventa fonte di ottimi nutrienti a patto che venga confezionato con formaggi e carni provenienti da allevamenti che ne fanno prodotti ottimi per la salute. Inoltre ancor meglio per la salute è l'uso del pane fatto con lievito madre che ha anche la bontà di avere un indice glicemico più basso rispetto al pane confezionato con lievito di birra. Da sottolineare che è questo il pane vero, l'unico presente nel momento in cui veniva scoperta la bontà della dieta mediterranea.

Kcal per 100 grammi	764
Proteine	31%
Lipidi	17%
Carboidrati	49%

La *Suppa Cuata* meglio nota come Zuppa Gallurese è diventata a pieno titolo tra i piatti che identificano l'area storica della Gallura.
In principio era la pietanza principe dello Stazzo (la tipica abitazione Gallurese) preparata con ciò che si aveva in casa: pane raffermo di almeno una settimana, carne e formaggio. Il nome deriva dall'espressione gallurese "*la suppa fatta a la cuata*", cioè fatta in fretta con quel che si aveva a disposizione. La zuppa nelle sue diverse varianti si fa in tutta la Gallura, ma in origine era il piatto degli stazzi di Luogosanto, Aglientu, S.Antonio di Gallura e Arzachena.

Ricettario

RINGRAZIAMENTI



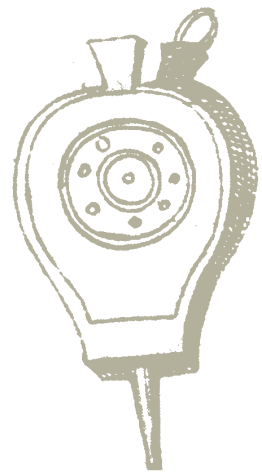
Camera di Commercio di Cagliari
si ringrazia per la collaborazione:
· Dott.ssa Alessandra Guigoni
responsabile della selezione delle ricette e autrice della ricerca antropologica

Camera di Commercio di Nuoro
si ringraziano per la collaborazione:
· il prof. Salvatore Buttu per il prezioso supporto nella realizzazione del progetto
e per la segnalazione delle ricette tipiche
· il Ristorante *Il Rifugio* di Nuoro
· il Ristorante *l'Oasi* di Teti
· il Ristorante *Ispinigoli* di Dorgali
· lo chef Battistino Menneas del Ristorante *Monti Blu* di Nuoro

Camera di Commercio di Oristano
si ringraziano per la collaborazione:
· Dott.ssa A.M. Marrocu - Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O. Igiene della Nutrizione · Asl n. 5 di Oristano
· Chef Antonio Casula del *Ristorante Aeden* di Santa Giusta
· Angela Caratzu dell'*Agricampeggio Elighes Uttiosos* di Santu Lussurgiu
· Comune di Baressa
· Comune di Busachi

Camera di Commercio di Sassari
si ringraziano per la collaborazione:

· D.ssa Domenica Anna Obinu · Biologa Nutrizionista-Specialista
in Scienza dell'Alimentazione Specialista in Genetica Medica
· la Signora Maria Antonietta Mazzone
· i titolari dell'*Agriturismo Chessa Pedru Caddu* di Tula
· i titolari del *Ristorante Fratelli Tola* di Sassari
· i titolari dell'*Agriturismo Fratelli Muzzu* di Padru



• si precisa che le analisi nutrizionali riportate sono indicative.

• Progetto grafico: ADWM Oristano · *www.adwm.it*
• Fotografie: Alessandro Cani · ©alecani 2015
• Stampa: Arti Grafiche Pisano srl · Cagliari

Ricettario

NOTE

Camera di Commercio
Cagliari

www.ca.camcom.it

Camera di Commercio
Nuoro

www.nu.camcom.it

Camera di Commercio
Oristano

www.or.camcom.it

Camera di Commercio
Sassari

www.ss.camcom.it

UNIONCAMERE

CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA