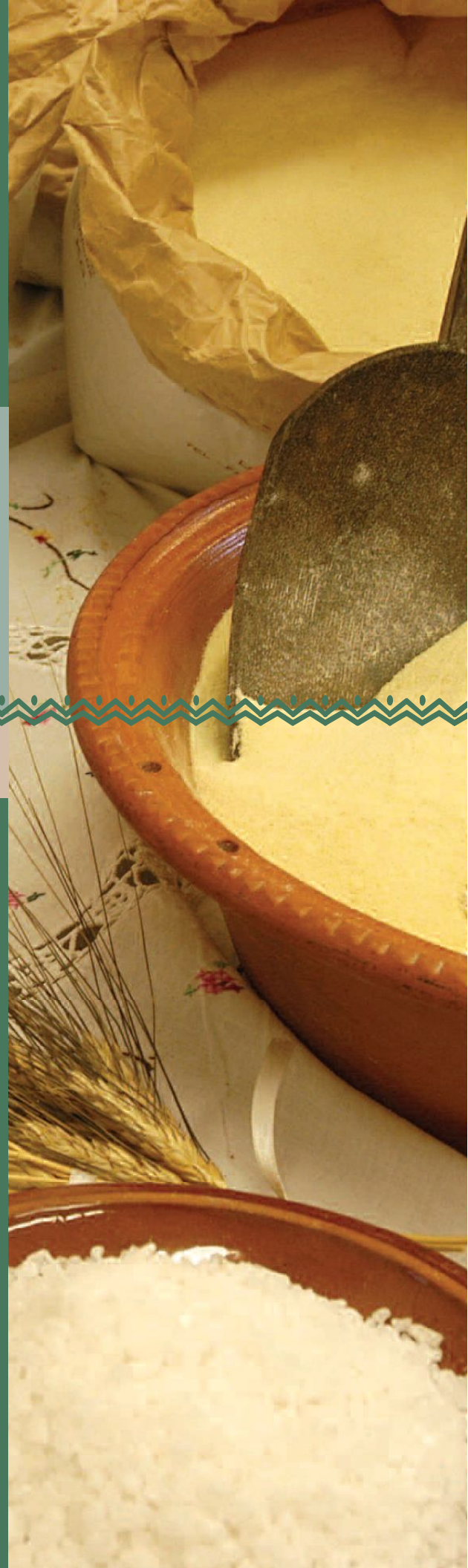



Alimenti di Sardegna





DURUM
WHEAT





“Seduti in circolo, per terra, i convitati mangiavano su taglieri di legno e su pezzi di sughero: per posata portavano i coltelli affilati e niente altro. Più che il vino, il miele, raffreddatosi ma non del tutto, condiva il pranzo, in esso immergevano le bianche fette del formaggio fresco, il formaggello arrostito, le lattughe, il pane e persino la carne.”

G. Deledda

Tratto dalla novella “L’assassino degli alberi”

LA STORIA

Per molti secoli
la Sardegna
ha fronteggiato
con straordinaria forza
identitaria i popoli
incursori, difendendo
e conservando i suoi
valori più autentici

Sin dagli albori della sua civiltà, la Sardegna fu meta favorita dei popoli navigatori che solcavano il Mediterraneo alla ricerca di materie prime e di nuovi sbocchi commerciali. Per molti secoli quest'isola millenaria ha fronteggiato, con straordinaria forza identitaria, i popoli incursori, risentendo in parte delle inevitabili influenze culturali ma difendendo e conservando i suoi valori più autentici, pur arricchendosi in un multiforme e ampio patrimonio di saperi, usi e tradizioni.

Segni tangibili di questa capacità di autoconservazione sono rintracciabili nell'ambiente naturale, sociale e culturale dell'isola che nei secoli ha mantenuto caratteristiche di grande unicità. Nell'immaginario collettivo la Sardegna evoca memorie antiche, sensazioni, profumi, gesti, suoni che, scolpiti nel tempo sopravvivono e giungono a noi intatti. Questa forte identità la ritroviamo nella cultura materiale, nel cibo, nell'antica ritualità e nelle tradizioni che gli abitanti di quest'isola continuano a conservare con instancabile e rigorosa fedeltà.

I territori sardi, con la loro grande ricchezza culturale sfidano così la globalizzazione. Viti, olivi, pascoli, seminativi insieme al lavoro agricolo dell'uomo segnano la trasformazione dei territori, mantenendone la riconoscibilità nel tempo e marcandone l'identità, il carattere visibile collettivo e la peculiarità. In un'era in cui il consumismo, in un assalto sempre più pressante, induce e suggestiona verso prodotti industriali tutti simili nella forma, nel colore e nel sapore, in quest'isola, a tratti aspra ma più spesso ospitale e generosa, permangono ancora elementi specificamente locali, fortemente caratterizzanti. Sono i nostri formaggi a latte crudo, i vini da vitigni autoctoni, gli oli extra-vergini d'oliva, i mieli monoflorali, i pani cerimoniali e artistici, le paste artigianali, i dolci tradizionali e tutti quei prodotti frutto di un lavoro prezioso e sapiente che diventa arte nel più rigoroso e accurato rispetto della tradizione.







OLIVE E OLI EXTRAVERGINI

La pianta dell'olivo, così come quella spontanea dell'olivastro, è presente in tutta l'isola e costituisce una suggestiva e caratterizzante componente del paesaggio. La superficie investita ad oliveto in Sardegna è di poco superiore ai 40.000 ettari, fra coltura specializzata e promiscua ed interessa sia zone di pianura che di alta collina, con situazioni pedoclimatiche tra loro molto differenti. La produzione olivicola regionale, oltre 500 mila quintali, è destinata per la quasi totalità alla trasformazione in olio extra-vergine di oliva, con una resa media annua di circa 90 mila quintali. Nonostante la diffusione capillare su tutto il territorio, questa coltura trova maggiore concentrazione e specializzazione in determinate e ben delimitate zone geografiche dell'isola.

Nel Cagliaritano tre le aree a forte vocazione olivicola troviamo il Parteolla con la zona di Dolianova; il Monte Linas con Gonnosfanadiga e Villacidro; il Sulcis. Le varietà più coltivate, a duplice attitudine da olio e da tavola, sono la *Tonda di Cagliari*, la *Nera di Gonnos*, la *Nera di Villacidro* e la *Pitz'e Garroga*. Da queste varietà si ottengono oli extravergini di pregio con fruttato lieve di oliva e sensazioni gustative dolci che ben si abbinano a piatti dal gusto delicato o a base di pesce.

Il Sassarese si contraddistingue per la predominanza della varietà *Bosana* che è anche la più diffusa in Sardegna. In questo territorio si individuano sostanzialmente due zone a spiccata vocazione olivicola: la Nurra, zona agricola tra Alghero e Sassari e i territori di Ittiri, Sorso e Sennori, dove si sono sviluppati importanti strutture di trasformazione e commercializzazione. L'olio extra-vergine di oliva prodotto in questo areale ha l'impronta caratteristica della *Bosana*: un fruttato intenso di oliva di tipo erbaceo, con gusto fresco, amaro, piccante e forti sensazioni che ricordano il carciofo e il cardo.

I territori più interni della Barbagia, Baronia, Marghine e Planargia si caratterizzano anch'essi per la coltivazione della *Bosana* e in minima parte dalla *Nera di Oliena* o *Ogliastrina*. Gli oli prodotti in queste zone rivelano un carattere di fruttato intenso con sapore amaro e piccante e complessive sensazioni di tipo erbaceo.



La superficie investita ad oliveto in Sardegna è di poco superiore ai 40.000 ettari, fra coltura specializzata e promiscua ed interessa sia zone di pianura che di alta collina, con situazioni pedoclimatiche tra loro molto differenti.

*A Lampadas tràmula ebbia,
a Nadale est cotta s'olia.
A Giugno solo infioratura,
per Natale l'oliva è matura.*





OLIVE E OLI EXTRAVERGINI

I territori dell'Oristanese a spiccata vocazione olivicola si concentrano nella zona costiera e collinare del Montiferru, in particolare nelle campagne di Cuglieri e Seneghe, sede di un importante concorso nazionale di oli extravergini. Le varietà coltivate in questa zona sono principalmente la *Bosana* e la *Semidana* che caratterizzano oli con fruttato di oliva intenso, gusto lievemente amaro e sensazioni complessive di tipo erbaceo.

Nell'ultimo ventennio, nonostante la limitata produzione olivicola, la Sardegna ha investito significativamente sul miglioramento delle sue produzioni oleicole che hanno raggiunto ormai un'elevata e sempre più apprezzata qualità commerciale. A conferma di ciò i numerosi e prestigiosi riconoscimenti attribuiti agli oli regionali in occasione di concorsi nazionali ed internazionali, nonché il consenso dei più noti *gourmet* di tutto il mondo. Le ragioni di tale successo vanno ricercate nel favorevole connubio tra territorio, varietà e tecniche di lavorazione. Le condizioni pedoclimatiche ideali per l'olivo, il patrimonio varietale unico e fortemente marcante, le tecniche di estrazione rispettose delle peculiarità della materia prima, consentono di ottenere un prodotto profumato, fresco, riconoscibile ed unico al mondo.

Dal 2006 l'Unione Europea tutela gli oli regionali con il riconoscimento della Denominazione di Origine Protetta "Olio extra-vergine di Oliva di Sardegna".



Nell'ultimo ventennio, nonostante la limitata produzione olivicola, la Sardegna ha investito significativamente sul miglioramento delle sue produzioni oleicole che hanno raggiunto ormai un'elevata e sempre più apprezzata qualità commerciale.

*Dognunu friet
in s'ozu sou.
Ciascuno frigge
nel proprio olio.*





PANI TRADIZIONALI

“*Saludi e trigu*”, un antico saluto sardo, un augurio di prosperità che racchiude un concetto fondamentale per la vita: la salute e il granaio ricolmo ossia il nutrimento sicuro. Alimento base di tutte le popolazioni del Mediterraneo, simbolo materiale di rituali pagani e religiosi il grano è presente in Sardegna sin dall'epoca nuragica e per secoli ha costituito un importante valore culturale e sociale nonché economico per l'isola. La sua coltivazione costituita esclusivamente da grano duro, si concentra soprattutto nelle zone pianeggianti e maggiormente vocate del Campidano e della Nurra e nei territori di più antica e caratterizzante tradizione come Trexenta e Marmilla da dove durante l'Impero Romano le abbondanti produzioni venivano esportate anche nella penisola, tanto da far guadagnare all'isola il titolo di “granaio di Roma”. Oggi in Sardegna la produzione del grano duro, dagli alti livelli qualitativi, rappresenta ancora una realtà economica molto interessante che si inserisce in una visione di filiera locale, volta al riconoscimento e all'affermazione della tipicità dei pani e delle paste alimentari tradizionali. Questo antico cereale ha nei secoli costituito un importante elemento di condivisione sociale nella vita dei sardi. Attraverso la panificazione si è inserito nel più profondo significato culturale della millenaria tradizione sarda che ancora oggi, grazie agli effetti di una cultura conservativa, offre intense impressioni di un forte legame col passato. In molte zone della Sardegna è ancora consuetudine preparare il pane in casa, spesso utilizzando il lievito di pasta acida, detto *fermentarzu*, ossia una porzione di impasto che viene conservata e custodita con cura da una panificazione alla successiva. La sera prima della lavorazione viene fatto rinvenire in acqua e impastato con un po' di farina per costituire *sa madrighe* o *madre*, ossia il lievito che verrà utilizzato per la panificazione e che conferirà aromi e gusto inconfondibili. I pani della tradizione sarda sono numerosissimi, dalla miscela di semplici ingredienti quali farina, acqua, sale e lievito madre, la massaià (*sa meri 'e domu*) nell'arco dei tempi è riuscita a creare e modellare quella moltitudine di pani che a seconda della cottura, forma e ricorrenza festiva e religiosa sono differenti da paese a paese. Pani quotidiani, festivi, rituali, cerimoniali, spesso di pregiatissima fattura e incredibile bellezza. *Coccoi*, *cozzula*, *carasau*, *pistoccu*, *zicchi*, *chilbarzu*, *civraxiu*, *moditzosu*, *pillonca*, *tundas*, *pan'e scetti*, *pan'e simbula*, *pani biancu*, *lada*, *civraxieddu* tanto per citarne alcuni. Ma anche pani speciali arricchiti con strutto, patate, ciccioli, ricotta, cipolle, pomodori e ancora uova, mosto cotto, mandorle, noci, miele e uva passa.



I pani della tradizione sarda sono numerosissimi, dalla miscela di semplici ingredienti quali farina, acqua, sale e lievito madre, la massaià (*sa meri 'e domu*) nell'arco dei tempi è riuscita a creare e modellare quella moltitudine di pani che a seconda della cottura, forma e ricorrenza festiva e religiosa sono differenti da paese a paese.

Pane pius savoridu cand'est cun suor"e cuidu. Pane più saporito se fatto con sudor di gomito.



PANI TRADIZIONALI

Tanti sono gli aspetti che consentono una distinzione e classificazione della grande varietà dei pani sardi ovvero il tipo di sfarinato impiegato, la consistenza dell'impasto, la lievitazione, il tipo di cottura, ma una generale distinzione definisce due grandi categorie: i pani a mollica, soffice o compatta e quelli a sfoglia, morbida o croccante. Nel primo gruppo, con mollica soffice e porosa abbiamo il *moddizzosu*, piccola pagnotta rigonfia che ritroviamo con vari sinonimi un po' in tutta l'isola. Il *civraxiu* o pane del contadino, di pezzatura più grande, con forma sferica a base piatta, caratteristico delle zone pianeggianti e collinari del centro e del sud. Con mollica compatta e forme caratteristiche abbiamo invece il *coccoi* spesso realizzato in fogge artistiche impreziosite da merletti, creste e trafori attraverso il sapiente intaglio della pasta con rotelle, coltellini e piccole forbici. Tra i pani a sfoglia morbida, solitamente circolare, troviamo la *spianata di Ozieri* detta anche *pane fine* e *pan'e poddine* e il caratteristico zicchì di Bonorva, utilizzato nella tipologia croccante per la preparazione del *pan' uddidu* e del *pan' a fittas*, in cui il pane secco viene spezzettato, cotto in acqua bollente salata e condito con pecorino grattugiato. Tra i pani a doppia sfoglia biscottata, anch'essi lievitati, abbiamo il *pistoccu* di forma rettangolare, più spesso e consistente, diffuso soprattutto in Ogliastra e il sottile *carasau* di forma circolare o semicircolare, tipico del Nuorese e della Barbagia. La tradizionale doppia cottura conferisce a questi particolarissimi pani una lunga conservabilità, caratteristica indispensabile per il pastore che li portava nella sua bisaccia nei lunghi periodi che trascorrevano con il gregge lontano da casa. Il *carasau* è noto anche con il poetico nome di "carta da musica" per il particolare aspetto di sottile foglio pergamenato ma anche per il suono che produce quando viene spezzato. Con il pane *carasau* si prepara il tradizionale *pani frattau*, che si ottiene alternando fogli di pane, rapidamente immersi in acqua bollente, con salsa di pomodoro e pecorino grattugiato e adagiando sull'ultimo strato un morbido uovo cotto in camicia. Spennellando il pane *carasau* di olio extravergine di oliva e sale e scaldandolo al forno si ottiene invece il pane *guttiau* di speciale squisitezza pur nella sua grande semplicità. Il forte legame dell'antica alimentazione quotidiana dei sardi col pane, nasce in un passato lontano quando il moderno concetto di spreco era del tutto sconosciuto ed era abitudine consumare anche il pane raffermo, impiegandolo nella preparazione di saporite zuppe, gustosi primi e altre sostanziose pietanze. Sapori semplici, squisite memorie di antiche abitudini ancora presenti nella tradizione gastronomica sarda ad incantare e sorprendere i nostri palati.



In molte zone della Sardegna è ancora consuetudine preparare il pane in casa, spesso utilizzando il lievito di pasta acida, detto fermentarzu, cioè una porzione di impasto che viene conservata e custodita con cura da una panificazione alla successiva.

*Su poveru, mischinu,
cand'hat pane no hat binu.
Il povero, meschino,
quando ha pane non ha vino.*



PASTA

Un altro prodotto tradizionale derivato dal grano duro è la pasta, grande protagonista sulle tavole sarde in un vasto e variegato assortimento di tipologie tanto da rendere difficile citarle tutte. Tra le più note, i *malloreddus* dal caratteristico aspetto di piccola conchiglia rigata, fatti con semola e acqua tiepida leggermente salata, con aggiunta di zafferano nella tradizione della Sardegna meridionale; nel piatto regionale tipico che li vede protagonisti sono preparati *alla campidanese* con un ragù a base di salsiccia ed abbondante pecorino grattugiato. Altra specialità la *fregula*, tipica del sud dell'isola e simile al *couscous* africano, viene tradizionalmente preparata a mano, nel caratteristico recipiente di terracotta (*sa scifedda*), mescolando e lavorando con i polpastrelli semola grossa e acqua, si ottengono dei piccoli granuli che lasciati asciugare all'aria e tostati vengono poi utilizzati in deliziose zuppe e stufati. Le *lorighittas*, particolare tipo di pasta lavorata ancora oggi con paziente abilità manuale a formare delle artistiche treccine chiuse ad anello, prodotta solo a Morgongiori, piccolo paese della Marmilla. Gli *andarinos* dalla forma di piccole spirali, i *ferritus* e i *macarones de busa* ottenuti attorcigliando ad un ferretto piccole porzioni di pasta. *Su filindeu*, un'antica pasta secca tipica della Barbagia, che solo poche donne sanno ancora fare artigianalmente, ottenuta tirando la pasta in fili sottilissimi che vengono disposti ad asciugare al sole in strati incrociati a formare quasi un tessuto.

Fra le paste ripiene, i *culurgionis*, ravioli di ricotta e bietola che nella variante ogliastrina hanno un ripieno di formaggio fresco, patate e mentuccia e si riconoscono per la tipica ed elegante chiusura della pasta a forma di spiga. Inseribili in una tipologia di pasta-pane, troviamo le *panadas*, cotte al forno e dalle dimensioni variabili a seconda della zona in cui vengono prodotte, sono formate da due sfoglie circolari di pasta sovrapposte e chiuse ai bordi a custodire un succulento ripieno a base di carne d'agnello, anguille o verdure.



Fra le paste ripiene, i *culurgionis*, ravioli di ricotta e bietola che nella variante ogliastrina hanno un ripieno di formaggio fresco, patate e mentuccia e si riconoscono per la tipica ed elegante chiusura della pasta a forma di spiga.

*Li maccaroni,
si no so caldi,
no so boni.
I maccheroni,
se non son caldi,
non son buoni.*





DOLCI

Nella tradizione sarda l'antica arte della produzione dolciaria è stata da sempre un'attività quasi esclusivamente femminile. Nel passato, una straordinaria varietà di forme, profumi e sapori scaturivano dalle abili mani delle donne di casa a scandire occasioni di festa come il Carnevale, la Pasqua, Ognissanti, Natale ma anche battesimi, cresime e matrimoni perchè ogni ricorrenza andava celebrata con dolci speciali. Oggi una fiorente produzione artigianale consente di mantenere ancora viva questa tradizione. Si utilizzano gli stessi ingredienti di una volta che non sono altro che le materie prime semplici dell'agricoltura locale quali miele, mandorle, noci, uova, formaggio, latte, farina, ma anche frutta fresca ed essiccata e *saba* o *sapa* delizioso e denso sciroppo ottenuto da una lunga cottura del mosto d'uva. L'assortimento dei dolci sardi è sorprendente, si va dai leggerissimi e lievemente croccanti *pirichitus*, fatti con fior di farina, uova, zucchero e limone, ai *bianchitus*, una speciale meringa preparata con bianco d'uovo montato a neve, zucchero e mandorle dolci tritate. I famosi *amarettus* soffici, dal tipico gusto amarognolo fine e delicato sono preparati mescolando mandorle dolci e amare, zucchero e uova. Tra le specialità tipiche più ricercate troviamo anche le *pardulas* o *casadinas*, formate da un piccolo disco di pasta "pizzicato" tutt'intorno a creare un accogliente spazio per un morbido ripieno a base di ricotta o formaggio fresco, uova, zucchero e zafferano. La profumata *aranzada* tipica del nuorese, fatta di scorzette d'arancia e mandorle candite nel miele. I *candelaus* graziosi dolcetti di pasta di mandorle, zucchero e acqua di fior d'arancio; i *sospiri di Ozieri* piccole sfere di pasta di mandorle avvolti in carta velina colorata, le *copulette*; i *gueffus*; i *dolcetti di Oliena*; e ancora i *pistoccus di Serrenti*; i *mustazzolus* di probabile origine araba tipici dell'oristane- se; i *coccois de saba*; il *gattò* di zucchero caramellato e mandorle; le famose *sebadas*, di pasta sfoglia ripiena di formaggio fresco, servite fritte e ricoperte di miele o zucchero. Infine il *torrone* di Tonara e di Desulo preparato con mandorle, nocciole, noci, albume d'uovo e miele, immancabile, per allietare di festa tutte le sagre che ancora oggi numerose si tengono nell'isola.



Nel passato, una straordinaria varietà di forme, profumi e sapori scaturivano dalle abili mani delle donne di casa a scandire occasioni di festa come il Carnevale, la Pasqua, Ognissanti, Natale ma anche battesimi, cresime e matrimoni perchè ogni ricorrenza andava celebrata con dolci speciali.

*A chie aggradat su dulce,
aggradet puru s' agru.
A chi piace il dolce,
che gli piaccia anche l'aspro.*





ZAFFERANO

La Sardegna con i suoi 35 ettari coltivati a zafferano e una produzione di circa 350-500 kg di pregiato raccolto è la maggior produttrice di questa spezia in Italia. I territori a maggiore concentrazione produttiva ricadono nei Comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca, i soli ad essere compresi nella zona di produzione riconosciuta dalla DOP "Zafferano di Sardegna".

Ottenuto dalla essiccazione degli stimmi del fiore di una piccola e graziosa pianta il *Crocus sativus*, lo zafferano in Sardegna ha da sempre intrecciato forti legami con la storia e la cultura del territorio, condizionando la vita sociale ed economica delle comunità dove ancora oggi viene prodotto. Nell'isola, le piante del genere *Crocus* crescono anche spontaneamente e l'origine di questa coltura è molto antica. Il primo documento che ne attesta la presenza è il Regolamento Pisano del porto di Cagliari datato 1317, che conteneva norme precise sulla esportazione dello zafferano. Così come in passato, la consueta conduzione manuale e prevalentemente familiare della quasi totalità delle fasi produttive unite all'applicazione di tecniche agronomiche naturali e all'ambiente pedoclimatico molto favorevole, consentono l'ottenimento in Sardegna di un zafferano di altissima qualità dal colore rosso vivo e dall'aroma molto intenso.

In autunno, nel periodo della raccolta, non è raro vedere nelle località in cui si coltiva il *crocus*, soffici tappeti di petali viola sparsi davanti alle case dove si produce lo zafferano, quale buono auspicio dopo l'estrazione dei preziosi stimmi rosso-arancio. Conoscenze e antichi gesti tradizionalmente di competenza femminile, che si tramandano da generazioni. Gli esili fili vengono disposti con grande cura e attenzione su tavole di legno ad essiccare al sole o accanto al fuoco del camino e solo allora si trasformano nella pregiata spezia dall'inconfondibile e ricercato aroma.

Largamente utilizzato nella cucina tradizionale per conferire l'inconfondibile colore e le tipiche note speziate a pietanze, pani, dolci e liquori, lo zafferano sardo ha anche un uso limitato, quanto antico e suggestivo in Barbagia, nella colorazione della banda facciale del costume tradizionale di Orgosolo.



Ottenuto dalla essiccazione degli stimmi del fiore di una piccola e graziosa pianta il *Crocus sativus*, lo zafferano in Sardegna ha da sempre intrecciato forti legami con la storia e la cultura del territorio, condizionando la vita sociale ed economica delle comunità dove ancora oggi viene prodotto.

*Papa pagu e pigadindi.
Mangia poco e compratelo.*





MIELE

Per l'abbondante e variegata presenza di specie vegetali nettariifere e per il clima mite che la caratterizza, la Sardegna rappresenta un luogo ideale per la vita delle api, tanto da poter essere considerata la regione italiana a più spiccata vocazione nella produzione di miele di qualità. Il consumo del miele è molto diffuso, impiegato principalmente per la preparazione delle numerose specialità dolciarie della tradizione, si ritrova sovente nelle antiche abitudini alimentari dei sardi. I segni della millenaria cultura del miele in Sardegna li possiamo ritrovare nel mito di Aristeo che si narra introdusse nell'isola la coltivazione della vite, dell'olivo e l'allevamento delle api, lo prova un bronzetto che lo raffigura col corpo cosparso di api, ritrovato in una località chiamata *Medde* (miele) nel territorio di Oliena. Curioso notare anche il riferimento al miele in molti cognomi sardi: Medde, Mele, Melis, Melinu, Melachinu, Melaiu, Abe, Ape e altri.

L'attività di allevamento delle api inizia in Sardegna con la raccolta del miele dai favi selvatici che si insediavano nelle spaccature delle rocce, nelle cavità degli alberi e in altri ripari. Il successivo passaggio al tradizionale bugno realizzato in sughero fu breve, ma le frequenti patologie e la scarsa produttività spinsero ad un rinnovamento degli alveari già alla fine dell'800 con l'introduzione delle arnie a telaini mobili.

Oggi l'apicoltura viene esercitata su tutto il territorio regionale, con una produzione stimata in circa 15.000 q.li di miele le cui caratteristiche di pregio e di elevata qualità non mancano di conquistare attenzione e importanti riconoscimenti in occasione di mostre e concorsi regionali e nazionali.

Il miele sardo ha profumi, sapori e componenti nutritivi del tutto singolari che derivano prevalentemente dalle specie floreali ed endemiche, alcune uniche al mondo, presenti nell'isola. Numerose sono le tipologie di miele uniflorale che si producono: Eucalipto, Agrumi, Erica, Cisto, Rosmarino, Sulla, Mirto, Timo, Castagno, Lavanda, Trifoglio, senza dimenticare i ricercatissimi e del tutto tipici ed esclusivi mieli di Cardo, Corbezzolo e Asfodelo.



Oggi l'apicoltura viene esercitata su tutto il territorio regionale, la produzione è stimata in circa 15.000 q.li di miele con caratteristiche di pregio e di elevata qualità.

*Cha mugni lu meli,
si licca li diti.
Chi sprema il miele,
si lecca le dita.*



LIQUORI

La Sardegna vanta un'antica e ricca tradizione liquoristica che attinge dal generoso e variegato profluvio di essenze vegetali endemiche e spontanee che caratterizzano il paesaggio isolano. Così come gli altri alimenti della tradizione, anche i liquori rispecchiano in quest'isola lo stile dell'economia domestica contadina sempre rivolta ad elaborare, con procedimenti semplici ed economici, prodotti genuini ricchi di profumi e sapori. I liquori sardi, nella loro squisita semplicità, esprimono gusti e aromi inconfondibili ben proporzionati ed integrati alle soluzioni alcoliche zuccherate o mielate, di moderata gradazione.

Con la costante crescita dell'interesse manifestato dal consumatore italiano verso un prodotto genuino e naturale si è andata sviluppando in Sardegna, soprattutto negli ultimi decenni, un'imprenditoria liquoristica specializzata, ormai riconosciuta a livello nazionale ed europeo. Tra i liquori sardi più noti e apprezzati troviamo il Mirto rosso deliziosamente aromatico, estratto utilizzando i frutti selvatici della pianta del mirto, piccole bacche violacee intensamente profumate, raccolte a mano e subito lavorate e il Mirto bianco o leggermente verdolino ottenuto invece dai freschi germogli. L'originale Liquore di Villacidro dall'antica ricetta a base di anice e zafferano. Le eleganti e delicate note dei Liquori di Limone, di Mandarino, di Fico d'India, di Corbezzolo e i liquori amari dalle proprietà tonificanti e digestive a base di cardo ed erbe selvatiche. Infine i distillati, tra tutti l'*Abbardente* nota anche come *Fil'e Ferru* dal tempo in cui i contadini che distillavano clandestinamente, la nascondevano in una buca scavata in campagna, segnalata con del filo di ferro conficcato nel terreno per essere facilmente ritrovata.



Così come gli altri alimenti della tradizione, anche i liquori rispecchiano in quest'isola lo stile dell'economia domestica contadina sempre rivolta ad elaborare, con procedimenti semplici ed economici, prodotti genuini ricchi di profumi e sapori.

*Buffalu a ticcu a ticcu,
su licore lichitu.
Bevilo a piccoli sorsi,
il liquore gustoso.*





SALUMI

L'origine dei salumi sardi viene fatta risalire al periodo punico-fenicio. La lunga tradizione dei prodotti di salumeria interessa quasi tutte le aree della nostra regione. In Sardegna si producono salumi dalle caratteristiche uniche ed inimitabili, frutto di una tecnologia produttiva che utilizza ancora metodi artigianali e che è giunta fino a noi affinata da una esperienza millenaria. I favorevoli fattori ambientali uniti alla maestria della tradizione pastorale e contadina nella lavorazione delle carni suine ed in misura più limitata ma pur sempre presente di quelle ovine e caprine, hanno determinato in termini inconfondibili le caratteristiche peculiari dei salumi sardi.

Dai rinomati e sapidi prosciutti suini, prodotti in particolare nell'area del massiccio del Gennargentu, alle inimitabili salsicce più o meno stagionate cui il sapiente impiego di aromi ed essenze conferisce il tipico e intenso gusto. Ogni produttore ha una segreta ricetta, che spesso si tramanda da generazioni e che caratterizza e rende unica la sua produzione, tanto che i più attenti estimatori distinguono dal particolare sapore e profumo, la zona della Sardegna in cui il salume è stato lavorato e stagionato.

Tra le altre specialità la pancetta, nelle sue varie tipologie (tesa, arrotolata, affumicata o meno), il salame e il guanciale o "grandula". Il capocollo ed il lardo sapido e profumato completano la gamma dei prodotti della salumeria sarda la cui peculiarità deriva dalla inconfondibile genuinità fortemente legata alla memoria di una cultura contadina e pastorale ancora viva e presente.



In Sardegna si producono salumi dalle caratteristiche uniche ed inimitabili, frutto di una tecnologia produttiva che utilizza ancora metodi artigianali e che è giunta fino a noi affinata da una esperienza millenaria.

*Prosciuttu e sartitza umpare
sun alimentos antigos
chi solet cumbidare
su sardu a sos amigos.
Prosciutto con salsiccia
son alimenti antichi
che è solito offrire-invitare
il sardo agli amici.*





BOTTARGA

La bottarga, sia di muggine che di tonno, sin dai tempi più lontani ha rappresentato una fonte di ricchezza e merce di scambio ambitissima in tutto il Mediterraneo. Entrambi questi prodotti godono di una meritatissima analogia fama pur presentando caratteristiche organolettiche ed origini culturali che li differenziano. In Sardegna la bottarga di muggine è prodotta nelle zone umide della costa orientale, Tortolì in particolare, e sulla costa centro occidentale dove tra Cabras e la penisola del Sinis sono presenti gli stagni più ricchi di biodiversità del Mediterraneo. Fin dall'epoca dei Fenici questa zona, per clima, fondali e maestria nella lavorazione, era nota per l'eccezionale bontà della bottarga che vi si produceva.

La parola bottarga deriva dall'arabo *buttarikh* il cui significato è uova di pesce salate. Le sacche ovariche, che a processo finito prenderanno il nome di baffe, vengono prelevate intatte dal pesce femmina, lavate accuratamente e sottoposte a salagione e pressatura. Il dosaggio del sale è uno dei momenti critici del processo produttivo: un eccesso ne appiattirebbe il sapore ma una quantità insufficiente ne comprometterebbe la conservabilità. La salagione dura circa quindici, venti giorni durante i quali le sacche ovariche, disposte a strati sovrapposti su scaffali di legno in locali ampi ed areati, vengono periodicamente rivoltate. A maturazione avvenuta subiscono un processo di asciugatura e stagionatura prima della commercializzazione che può avvenire in baffe dal tipico colore ambrato o in vasetti di prodotto grattugiato.

La bottarga è ormai un prodotto conosciuto in tutto il mondo, considerato il caviale del Mediterraneo dai più sofisticati *gourmet* che ricercano il suo sapore particolarissimo, più salato e intenso in quella di tonno, più fine e delicato in quella di muggine. Servita a fettine sottili e condita con un filo d'olio extravergine riesce a dare un tocco di raffinatezza all'antipasto, grattugiata rende indimenticabile un semplice piatto di spaghetti.



La bottarga è ormai un prodotto conosciuto in tutto il mondo, considerato il caviale del Mediterraneo dai più sofisticati *gourmet* che ricercano il suo sapore particolarissimo, più salato e intenso in quella di tonno, più fine e delicato in quella di muggine.

Chini arreguat papat candu bollit.
Chi conserva mangia quando vuole.





TONNO

Il tonno è una delle specie ittiche più pregiate che nel mare sardo ha trovato il suo habitat naturale con testimonianze della sua pesca risalenti al tardo neolitico. La parola tonno deriva dal fenicio *than* (animale di grande mole) e probabilmente i primi impianti di cattura e le prime botteghe di lavorazione furono costruiti in Sardegna dai Fenici. Questi grandi navigatori esperti conoscitori del mare e delle sue risorse, sempre in cerca di materie prime che nella loro terra d'origine scarseggiavano, si organizzarono per la pesca e la lavorazione di questo pesce, tanto pregiato da comparire effigiato sulle loro monete.

La pesca del tonno in Sardegna si svolge ormai quasi esclusivamente nel Sulcis, tra Carloforte e Portoscuso. Ogni primavera viene calata in mare la tonnara per intercettare i banchi di tonni che provenienti dall'Oceano, transitano per recarsi nelle zone di deposizione delle uova.

I tonni pescati lungo le coste dell'Isola appartengono alla specie del *Tonno rosso*, così chiamato per il caratteristico colore delle carni, più pregiato per la compattezza e la sapidità, rispetto al *Tonno pinna gialla*.

Il Tonno rosso, detto anche *tonno di corsa*, trova grande apprezzamento sulle tavole italiane e straniere. La qualità delle sue carni è largamente riconosciuta tanto che in occasione della mattanza sono numerosi gli acquirenti che selezionano i pezzi migliori per spedirli, intatti e a temperatura controllata, in tutto il mondo.

Del tonno, in Sardegna, per tradizione si consumano diverse parti; oltre alle carni fresche elaborate in cucina in varie preparazioni, troviamo i vari prodotti conservati come la bottarga, il cuore, il filetto (*musciame*), la ventresca, trattati con la salatura o l'affumicatura per consentirne una lunga conservazione. La bottarga è forse il prodotto maggiormente conosciuto, ha in cucina lo stesso impiego di quella di muggine ma a differenza di questa si presenta in *baffe* di peso maggiore che possono raggiungere anche il chilogrammo, dal sapore più deciso e dal colore bruno che all'interno sfuma verso il rosa più o meno carico.



La pesca del tonno, in Sardegna è ormai limitata all'isola di Carloforte dove ogni primavera viene calata in mare la tonnara per intercettare i banchi di tonni che provenienti dall'Oceano, transitano per recarsi nelle zone di deposizione delle uova.

*Chini est lestru a papai
est lestru puru a traballai.
Chi è veloce nel mangiare
è veloce pure nel lavorare.*

Laore Sardegna

Dipartimento per la multifunzionalità
dell'impresa agricola, per lo sviluppo rurale
e per la filiera agroalimentare

A cura di:
Antonella Casu.

Hanno collaborato:
Piergiorgio Vacca.

Proverbi in lingua sarda a cura di Maria Sale.

Si ringraziano:
il Sig. Alessandro Madesani per l'autorizzazione
alla pubblicazione di un brano di Grazia Deledda
Premio Nobel per la letteratura.

Foto a pag 28 di Francesco Nonnoi, archivio fotografico STL
Sulcis Iglesiente

Grafica, impaginazione e stampa:
COMPOSITA
Paola Governatori, Antonello Spano, Silvia Brucoli.

ph: MCF Marco Ceraglia Fotografia.



**REGIONE
AUTONOMA
DELLA SARDEGNA**

Laore Sardegna

Agenzia Regionale per
l'attuazione dei programmi
in campo agricolo
e lo sviluppo rurale

Via Caprera, 8 - 09123 Cagliari
Tel. 070 60261
www.sardegnaagricoltura.it