



NOI SIAMO
CUCINANDO





1

MACROAREA 1

Arbus

- Zuppa di pesce
- Pesce serra in umido

Guspini

- Muggine in brodo lungo
- Sgombro sott'olio

3

MACROAREA 3

Baratili San Pietro

- Spaghetti con i granchi

Cabras

- Bottarga
- Ziminu: zuppa di pesce "povero"
- Merca

Nurachi

- Arselle con vernaccia

Riola Sardo

- Burrida
- Palamita sarda con olive verdi e pomodorini

5

MACROAREA 5

Cuglieri

- Zerri fritti
- Filetto di salpa al limone

Narbolia

- Sarago al forno con pomodorini su letto di patate
- Rana pescatrice al pepe verde

San Vero Milis

- Carpa frita
- Vellutata di scorfano

RICETTARIO DI CUCINA ITTICA CASERECCIA

FLAG PESCANDO - SARDEGNA CENTRO-OCCIDENTALE

2

MACROAREA 2

Arborea

- Tinca frita
- Tordo bollito

Marrubiu

- Anguille allo spiedo con alloro
- Sciarano in zuppa

Terralba

- Brodo di triglia, verdure, cozze e arselle
- Gallinella con patate al forno

4

MACROAREA 4

Oristano

- Anguille in brodo
- Anguille con patate
- Polpo in tegame con favette fresche
- Sardine alla vernaccia

Palmas Arborea

- Muggine a scambeccio

Santa Giusta

- Acciughe al pomodoro
- Anguilla con formaggio



1

MACROAREA 1

Arbus

- Fischsuppe
- Gedünsteter Blaufisch

Guspini

- Meeräsche mit reichlich Brühe
- Makrele in Öl

3

MACROAREA 3

Baratili San Pietro

- Spaghetti mit Krebsen

Cabras

- Bottarga (getrockneter Roggen der Meeräsche)
- Ziminu: Fischsuppe aus „armen“ Fischen
- Merca

Nurachi

- Arselle mit Vernaccia

Riola Sardo

- Burrida
- Sardischer Bonito mit grünen Oliven und Kirschtomaten

5

MACROAREA 5

Cuglieri

- Gebratene Schnauzenbrassen
- Goldstriemen-Filet mit Zitrone

Narbolia

- Meerbrasse mit Kirschtomaten auf einem Kartoffelbett aus dem Backofen
- Seeteufel mit grünem Pfeffer

San Vero Milis

- Gebratener Karpfen
- Cremesuppe vom Drachenkopf

REZEPTBUCH DER MEERESKÜCHE NACH HAUSFRAUENART

FLAG PESCANDO - SARDEGNA CENTRO-OCCIDENTALE

2

MACROAREA 2

Arborea

- Gebratene Schleie
- Gekochter Pfauen-Lippfisch

Marrubiu

- Am Spieß gebratener Aal mit Lorbeerblättern
- Schriftbarsch in Tomatensoße

Terralba

- Brühe aus Rotbarbe, Gemüse, Miesmuscheln und Teppichmuscheln
- Knurrhahn mit Kartoffeln aus dem Ofen

4

MACROAREA 4

Oristano

- Aale in Brühe
- Aale mit Kartoffeln
- Oktopus aus der Pfanne mit frischen Saubohnen
- Sardinen mit Vernaccia

Palmas Arborea

- Meeräschen a scabèciu (in säuerlicher Tomatensoße)

Santa Giusta

- Sardellen mit Tomaten
- Aal mit Käse

NOI SIAMO
CUCINANDO



Premessa

La presente raccolta di ricette di cucina ittica tradizionale è stata realizzata nell'ambito della Misura 1.B.1 – “Cucinando”: campagna di promozione di una linea gastronomica specifica dei prodotti ittici della costa centro-occidentale della Sardegna.

La Misura è promossa dall'Associazione FLAG Pescando Sardegna Centro-Occidentale, costituitasi nel settembre 2016 quale Gruppo di Azione Locale nel settore della pesca, che progetta e realizza interventi concreti per migliorare il settore della pesca nel territorio, attraverso un approccio di Sviluppo Locale di tipo partecipativo. L'ambito territoriale del FLAG Pescando include quindici Comuni: Arborea, Arbus, Baratili San Pietro, Cabras, Cuglieri, Guspini, Marrubiu, Narbolia, Nurachi, Oristano, Palmas Arborea, Riola Sardo, Santa Giusta, San Vero Milis e Terralba.

Per la realizzazione del ricettario è stata condotta un'intensa attività di recupero storico delle ricette tradizionali legate all'utilizzo del pesce abbinato ai prodotti agricoli locali a chilometro zero. Interviste, vecchi libri e pubblicazioni, quaderni delle ricette della nonna: tutto ha contribuito a ricreare la cucina di un tempo, facendo rivivere antiche usanze e sapori ormai quasi dimenticati.

Ogni ricetta, accompagnata da un'immagine fotografica illustrativa e con l'indicazione del periodo dell'anno in cui può essere preparata in considerazione della stagionalità dei prodotti, è ricollegata al paese di cui rappresenta un piatto tipico. Il ricettario è suddiviso in cinque sezioni, che corrispondono a cinque diverse macroaree territoriali individuate: Arbus e Guspini; Arborea, Marrubiu e Terralba; Oristano, Palmas Arborea e Santa Giusta; Baratili San Pietro, Cabras, Nurachi e Riola Sardo; Cuglieri, Narbolia e San Vero Milis.

Il ricettario che avete tra le mani è qualcosa di autentico, un viaggio nel tempo e nello spazio: nasce infatti dall'esperienza e dalla voce dei ristoratori del nostro territorio, dai ricordi degli anziani che per l'occasione hanno rispolverato vecchi quaderni di ricette, attingendo al patrimonio della nostra memoria collettiva.

Buona lettura!



Vorbemerkungen

Diese Sammlung traditioneller Fischrezepte entstand im Rahmen der Aktion „Misura 1.B1. – Cucinando“ (Maßnahme 1.B1. – kochend)“, einer Kampagne zur Förderung einer Küche, die sich spezifisch auf die Fische und Meeresfrüchte an der mittleren Westküste Sardinien bezieht.

Die Aktion wird vom Verein „FLAG Pescando Sardegna Centro Occidentale“ gefördert, der seit September 2016 als lokale Fischerei-Aktionsgruppe (FLAG bedeutet Fisheries Local Action Group) konkrete Maßnahmen zur Verbesserung des Fischereisektors konzipiert und durchführt und dabei einen partizipativen Ansatz der lokalen Entwicklung verfolgt. Das Gebiet der FLAG Pescando umfasst fünfzehn Gemeinden: Arborea, Arbus, Baratili San Pietro, Cabras, Cuglieri, Guspini, Marrubiu, Narbolia, Nurachi, Oristano, Palmas Arborea, Riola Sardo, Santa Giusta, San Vero Milis und Terralba.

Für die Realisierung des Rezeptbuchs wurde intensiv nach traditionellen Rezepten gesucht, die Fisch in Kombination mit lokalen landwirtschaftlichen Erzeugnissen verwenden, um möglichst dem Prinzip „chilometro zero“ (Null Kilometer bzw. regionale Produkte) gerecht zu werden. Dazu wurden Interviews geführt und Quellen wie alte Bücher und Publikationen sowie Rezepthefte unserer Großmütter studiert. All das galt der Suche nach der Küche von gestern, um dadurch alte Bräuche und fast vergessene Geschmacksempfindungen wieder zum Leben zu erwecken.

Jedes Rezept ist dem Dorf zugeordnet, in dem es als ein für dieses Dorf typisches Gericht gilt. Dem Rezept ist jeweils ein anschauliches Foto hinzugefügt und ein Hinweis auf die Jahreszeit, in dem das Gericht unter Berücksichtigung der saisonalen Verfügbarkeit der Zutaten zubereitet werden kann. Das Rezeptbuch ist in fünf Abschnitte unterteilt, die fünf verschiedene territoriale Großgebiete (macroaree) behandeln. Das sind die Gebiete Arbus und Guspini; Arborea, Marrubiu und Terralba; Oristano, Palmas Arborea und Santa Giusta; Baratili San Pietro, Cabras, Nurachi und Riola Sardo; Cuglieri, Narbolia und San Vero Milis.

Das Rezeptbuch, das Sie in der Hand halten, ist etwas Authentisches, es ist eine Reise durch Zeit und Raum. Es ist in der Tat durch die Rückbesinnung auf den Reichtum des kollektiven Gedächtnisses in unserer Region, ganz konkret auf die Erfahrungen und Einschätzungen von Gastronomen und auf die Erinnerungen der alten Menschen, die für diesen Anlass längst verstaubte Rezepthefte herangezogen haben, entstanden.

Viel Vergnügen beim Lesen!



Introduzione

Interrogato sul Mediterraneo, Vázquez Montalbán (2002), scrittore e intellettuale catalano, dice “è il luogo in cui donne e uomini mangiano olio, olive e melanzane, cibi propri di ogni cucina mediterranea e parte integrante della possibilità di una visione reale e umanista del suo popolo”.

Partendo da questo assunto abbiamo voluto riscoprire e rappresentare un’identità di luogo in continua evoluzione. Dietro ogni ricetta, in ogni piatto che ci si presenta si rivela una storia, che è insieme tempo e spazio: nella linea del tempo leggiamo le evoluzioni del territorio, nella dimensione dello spazio scopriamo le singole mani, il sapere e il saper fare di una comunità, la filiera di persone, esperienze e professionalità che rende possibile l’incontro, a noi tutti molto caro, con il cibo. E questo vale per ogni singolo ingrediente delle ricette che vi presentiamo e insieme per l’esito finale che si produce dalla loro intelligente combinazione.

Abbiamo ritenuto necessario uno sguardo storico-culturale sul cibo, in quanto esso rappresenta una componente fondamentale d’identità culturale, individuale e collettiva: “dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei”, vale per un singolo individuo e vale per un territorio.

Il territorio è costituito dal tratto di costa di 123 km che da Arbus arriva sino a Cuglieri; un territorio che ha costruito una relazione profonda con il mare e con le sue ricchissime zone umide. Un territorio produttivo che nella pesca conosce uno dei propri tratti distintivi, la base costitutiva di molte produzioni tipiche (si pensi alla bottarga di muggine), per loro natura non riproducibili e fattore necessariamente competitivo, soprattutto quando integrati in un’offerta capace di legare cultura, storia, archeologia e paesaggio.

Questo piccolo testo, nella sua semplicità, intende riscoprire e valorizzare questo patrimonio materiale ed immateriale, in primo luogo con un impegno rivolto ai cittadini della nostra comunità, noi tutti chiamati a “produrre” consapevolezza nel consumo per una Sostenibilità economica, sociale e ambientale dei nostri spazi di vita.

Il Presidente del FLAG
Alessandro Murana

Il Direttore del FLAG
Mauro Tuzzolino



Einführung

Auf das Mittelmeer angesprochen, sagt der katalanische Schriftsteller und Intellektuelle Vázquez Montalbán im Jahre 2002: "Es ist der Ort, an dem Frauen und Männer Öl, Oliven und Auberginen essen, Lebensmittel, die jeder mediterranen Küche eigen sind und die ein integraler Bestandteil der Möglichkeit sind, ein reales und humanistisches Verständnis seines eigenen Volkes zu entwickeln."

Im Sinne dieser Aussage wollten wir den Charakter einer sich stetig weiter entwickelnden Gegend wiederentdecken und darstellen. Hinter jedem Rezept, in jedem Gericht, das sich uns präsentiert, offenbart sich eine Geschichte, die sowohl die Zeit als auch den Raum betrifft: In der Linie der Zeit lesen wir die Entwicklungen des Gebiets, in der Dimension des Raumes entdecken wir das Handeln, das Wissen und Know-how einer Gemeinschaft, das Zusammenspiel von Menschen, Erfahrung und Professionalität. All das ermöglicht die von uns allen sehr geschätzte Begegnung mit den Lebensmitteln. Und das gilt für jede einzelne Zutat der Rezepte, die wir Ihnen präsentieren, genauso wie für das Ergebnis, das sich aus ihrer intelligenten Kombination ergibt.

Wir hielten es für notwendig, einen historisch-kulturellen Blick auf das Essen zu werfen, da dieses einen wesentlichen Bestandteil der kulturellen, individuellen und kollektiven Identität darstellt: "Sag mir, was du isst, und ich werde dir sagen, wer du bist", gilt sowohl für eine einzelne Person als auch für ein Gebiet.

Das Gebiet, um das es hier geht, besteht aus einem 123 km langen Küstenabschnitt von Arbus bis Cuglieri. Es ist ein Gebiet, das eine tiefe Beziehung zum Meer und seinen fischreichen Feuchtgebieten und Lagunen aufgebaut hat, eine produktive Gegend, für die die Fischerei ein signifikantes Merkmal ist. Es ist die unverwechselbare, konstitutive Grundlage vieler typischer Produkte (man denke an die Bottarga di muggine), die aufgrund ihrer Einzigartigkeit nicht nachzuahmen und damit zwangsläufig ein Wettbewerbsfaktor sind, insbesondere wenn sie in ein Angebot integriert werden, das Kultur, Geschichte, Archäologie und Landschaft miteinander zu verbinden weiß.

Dieses Büchlein soll in seiner Einfachheit dieses materielle und immaterielle Erbe wiederentdecken und nutzen. Wir sind alle aufgerufen, vor allem durch das Engagement für die Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinschaft, ein Bewusstsein für einen Konsum zu "produzieren", das auf eine ökonomische, sozialen und ökologische Nachhaltigkeit im Umgang mit unseren Lebensräumen setzt.

Der Präsident der FLAG
Alessandro Murana


Der Direktor der FLAG
Mauro Tuzzolino


1

MACROAREA 1 ARBUS




Zuppa di pesce


 **Ingredienti per 5 persone:** 500 g di cappone, 20 cozze circa, 300 g di gamberetti, 2 seppie, ½ cipolla, 1 mazzo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 200 g di pomodorini, peperoncino a piacere, olio e sale q.b., 1 bicchiere di vino bianco.

 **Preparazione:** Far rosolare la cipolla, il prezzemolo e l'aglio tritati e un pò di peperoncino. Dopo aver fatto soffriggere tutto insieme, aggiungere il cappone, le cozze, i gamberetti, le seppie, il pomodoro fresco e un po' di vino bianco a sfumare. Se si vuole ottenere un pò più di brodo, aggiungere dell'acqua salata quanto basta. Far cuocere per circa 45 minuti, poi servire.

 **Stagione:** Tutto l'anno.

Fischsuppe

 **Zutaten für 5 Personen:** 500 g Roter Knurrhahn (Cappone), ca. 20 Miesmuscheln, 300 g Garnelen, 2 kleine Sepien (auch echte Tintenfische genannt), ½ Zwiebel, 1 Bund Blattpetersilie, 1 Knoblauchzehe, 200 g Kirschtomaten, Peperoncino (Chili) nach Belieben, Öl und Salz, 1 Glas Weißwein.

 **Zubereitung:** Zwiebel, Petersilie, Knoblauch (alles klein geschnitten), und etwas Chilischote anbraten. Nachdem alles zusammen angedünstet wurde, den Knurrhahn, die Muscheln, die Garnelen, die Tintenfische, die Tomaten und den Weißwein hinzufügen. Wenn man ein wenig mehr Brühe haben möchte, fügt man noch leicht gesalzenes Wasser hinzu. Alles etwa 45 Minuten kochen, dann servieren.


 **Jahreszeit:** Ganzjährig.


1

MACROAREA 1 ARBUS



Pesce serra in umido


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di pesce serra, 1 cipolla, 200 g di pomodori pelati, 1 mazzo di prezzemolo, olio extravergine di oliva e sale q.b.

 **Preparazione:** Pulire il pesce serra dalle squame e sventrarlo. Mettere a rosolare la cipolla con il prezzemolo, aggiungere i pomodori pelati e far cuocere insieme al pesce.
Cuocere per 15 minuti a fuoco moderato. Quando il sugo si è addensato il pesce è pronto.

 **Stagione:** Estate.

Gedünsteter Blaufisch

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Blaufisch (pesce serra), 1 Zwiebel, 200 g geschälte Tomaten, 1 Bund Blatt Petersilie, natives Olivenöl extra und Salz.

 **Zubereitung:** Die Blaufische schuppen und ausnehmen. Die Zwiebel mit der Petersilie andünsten, die geschälten Tomaten und den Fisch dazugeben und alles zusammen aufkochen lassen. Dann bei mäßiger Hitze 15 Minuten lang garen. Wenn die Sauce sich eingedickt hat, ist der Fisch fertig.

 **Jahreszeit:** Sommer.


1


MACROAREA 1 GUSPINI




🇮🇹 **Muggine in brodo lungo**


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 muggine da circa un kg, 1 mazzo di prezzemolo, 1 cipolla, 200 g di sedano, 3 pomodori secchi, olio e sale q.b.


 **Preparazione:** Pulire il muggine e tagliarlo a tranci. In una pentola con abbondante acqua far cuocere prezzemolo, cipolla, sedano e pomodori secchi sino a portarli ad ebollizione. Unire la testa del muggine al brodo e far cuocere tutto insieme per circa 15 minuti. Non appena pronto, filtrare bene il brodo con un colino e rimettere a cuocere per altri 15 minuti con il resto dei tranci del pesce.

 **Curiosità:** In passato si mangiava come piatto unico servito con pane abbrustolito.
Stagione: Fine estate.

🇩🇪 **Meeräsche mit reichlich Brühe**

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 Meeräsche von ca. 1 kg, 1 Bund Blattpetersilie, 1 Zwiebel, 200 g Stangensellerie, 3 getrocknete Tomaten, Öl und Salz.

 **Zubereitung:** Die Meeräsche putzen und in Tranchen schneiden. In einem Topf mit reichlich Wasser Petersilie, Zwiebel, Sellerie und getrocknete Tomaten zum Kochen bringen. Den Kopf der Meeräsche in die Brühe geben und alles zusammen ca. 15 Minuten garen. Dann die Brühe durch ein Sieb schütten und wieder auf die Flamme stellen. Die Fischstücke in den Sud geben und alles weitere 15 Minuten garen.


 **Wissenswert:** Früher wurde dieses Gericht als *piatto unico* (erster und zweiter Gang zusammen) gegessen, serviert mit geröstetem Brot.
Jahreszeit: Ende des Sommers.


1

MACROAREA 1 GUSPINI



Sgombro sott'olio


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di sgombro, ½ l di aceto di vino bianco, 300 ml di acqua fredda, 30 g di sale, ½ l di olio extravergine d'oliva.

 **Preparazione:** Pulire bene lo sgombro, sventrarlo e togliere le lisce. Una volta sfilettato, mettere il pesce a bollire nell'acqua con il sale e l'aceto. Lasciar cuocere per circa 10 minuti. Una volta cotto, togliere il pesce e farlo asciugare su un canovaccio. Quando è asciutto, mettere il pesce su un vassoio da portata e condire con abbondante olio extravergine di oliva.

 **Stagione:** Tutto l'anno.

Makrele in Öl

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Makrelen, 1/2 l Weißweinessig, 300 ml kaltes Wasser, 30 g Salz, 1/2 l natives Olivenöl extra.

 **Zubereitung:** Die Makrelen gut reinigen, ausnehmen und die Gräten entfernen. Die so filetierten Fische in Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Für ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann den Fisch herausnehmen und auf einem Geschirr- oder Küchentuch trocknen lassen. Den Fisch, wenn er trocken ist, auf eine Vorlegeplatte legen und reichlich Olivenöl darüber geben.

 **Jahreszeit:** Ganzjährig.



Sapevi che ...?

Fuori dall'acqua: detti, paragoni fraseologici, similitudini e metafore in lingua sarda sulla pratica della pesca e sui suoi prodotti.

Àcua meda e pisci pagu

Traduzione letterale: Acqua molta e pesce poco
Traduzione normalizzata: Molta acqua e pochi pesci

Modo di dire che allude allo scarso rendimento economico di un'attività, di un lavoro, o alla scarsa resa di una coltura. Il detto, espresso in genere come risposta alla domanda "e ita parit?" (cioè, "come va?", "come butta?"), si riferisce al dispendio di energie, di tempo e di fatica non ripagato dai frutti sperati, con la conseguente delusione equiparata a quella dei pescatori dopo certe pescate infruttuose. In agricoltura, altro comparto di rilievo in Sardegna del settore primario, la scarsità del raccolto per via di un'annata avversa viene commentata con il detto "Palla meda e pagu granu" ("Molta paglia e pochi granelli"). Nonostante l'etimologia sia la stessa della parola italiana "grano" (dal latino GRANUM), in sardo "granu" designa il concetto di "chicco, seme, granello" e non quello di "grano, frumento", che si esprime invece con la parola "trigu" (dal latino TRIDICUM). (A.I.G.)



Wusstest du, dass...?

Außerhalb vom Wasser: Sprüche, phraseologische Vergleiche, Ähnlichkeiten und Metaphern in sardischer Sprache über das Fischereihandwerk und seine Produkte.

Àcua meda e pisci pagu

Wörtliche Übersetzung: Wasser viel und Fisch wenig
Übliche Übersetzung: Viel Wasser und wenig Fisch


Ein Spruch, der auf den geringen wirtschaftliche Ertrag einer Aktivität, einer Arbeit anspielt oder auf den geringen Ertrag einer landwirtschaftlichen Kultur. Das Sprichwort bezieht sich auf den Aufwand von Energie, Zeit und Mühe, die jedoch nicht das erhoffte Ergebnis bringen und ist im Allgemeinen die Antwort auf die Frage "e ita parit?" ("wie läuft's?"). Es drückt die gleiche Enttäuschung aus, die die Fischer nach so mancher erfolglosen Ausfahrt verspüren. In der Landwirtschaft, einem weiteren wichtigen primären Wirtschaftssektor Sardinien, wird eine aufgrund eines ungünstigen Jahres schlechte Ernte mit dem Sprichwort "Palla meda e pagu granu" ("Viel Stroh und wenig Getreide") kommentiert. Obwohl die etymologische Herkunft die gleiche ist wie die des italienischen Wortes "grano" (aus dem Lateinischen GRANUM), steht "granu" auf Sardisch für "Körner, Saatgut" und nicht für "Getreide, Weizen". Letzteres wird im Sardischen hingegen durch das Wort "trigu" ausgedrückt (aus dem Lateinischen TRIDICUM). (A.I.G.)


2


MACROAREA 2 ARBOREA



🇮🇹 **Tinca fritta**


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di tinca, 200 g di farina, sale q.b., 2 cipolle, 1 bicchiere di aceto, olio casereccio.


 **Preparazione:** Pulire il pesce e tagliarlo a tranci, infarinare e friggere in olio casereccio (ricavato da lardo suino). A parte friggere le cipolle con l'aceto e adagiarvi sopra il pesce fritto.

 **Curiosità:** Negli anni Cinquanta si usava andare nei canali di Arborea per pescare la tinca con le reti.

Stagione: Fine inverno.

🇩🇪 **Gebratene Schleie**

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Schleien, 200 g Mehl, Schweineschmalz und Salz, 2 Zwiebeln, 1 Glas Essig.

 **Zubereitung:** Die Schleien putzen und in Tranchen schneiden, mehlieren und in hausgemachtem Schmalz (aus ausgelassenem Schweinespeck hergestellt) braten. Die Zwiebeln separat anbraten, mit dem Essig ablöschen und auf die gebratenen Fischstücke geben.

 **Wissenswert:** In den fünfziger Jahren war es üblich, die Schleien in den Entwässerungskanälen von Arborea mit Netzen zu fischen.

Jahreszeit: Ende des Winters.


2


MACROAREA 2 ARBOREA



Tordo bollito


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di tordo pavone, acqua e sale q.b.,
½ bicchiere di olio d'oliva.


 **Preparazione:** Eviscerare i pesci, squamarli e immergerli in una pentola d'acqua salata portata ad ebollizione. Far cuocere sino a quando la carne del pesce non si è ammorbidita. Dopo circa dieci minuti togliere il pesce e far scolare l'acqua in eccesso. Posizionare il pesce su un piatto con un filo d'olio d'oliva. Servire caldo.

 **Curiosità:** Per insaporire il pesce si possono aggiungere a piacimento pomodori secchi.

Stagione: Tutto l'anno.

Gekochter Pfauen-Lippfisch

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Lippfisch (tordo pavone), Wasser und Salz, ½ Glas Olivenöl.

 **Zubereitung:** Den Fisch ausnehmen, schuppen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Solange kochen bis das Fleisch des Fisches weich geworden ist. Nach etwa zehn Minuten den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den Fisch auf eine Platte legen und etwas Olivenöl darüber geben. Heiß servieren.

 **Wissenswert:** Um den Fisch zu würzen, können beim Kochen nach Belieben getrocknete Tomaten hinzu gegeben werden.


Jahreszeit: Ganzjährig.


2

MACROAREA 2 MARRUBIU



Anguille allo spiedo con alloro


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 anguilla da circa 1 kg, 1 bicchiere di aceto, 1 bicchiere di succo di limone, ½ bicchiere di olio d'oliva, sale e pepe q.b., 10 foglie di alloro.


 **Preparazione:** Prendere l'anguilla, spellarla ed asportarne la testa. Dopo averla eviscerata, tagliare l'anguilla a tranci non troppo piccoli. In una terrina mettere il bicchiere d'aceto con il succo di limone, l'olio, il sale, il pepe e le foglie d'alloro. Lasciar marinare l'anguilla per mezza giornata, quindi cuocerla allo spiedo, alternando ciascun trancio di anguilla con foglie di alloro.

 **Curiosità:** E' ottima anche sulla griglia sistemata su una brace abbondante.
Stagione: Inverno.

Am Spieß gebratener Aal mit Lorbeerblättern

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 Aal mit einem Gewicht von ca. 1 kg, 1 Glas Essig, 1 Glas Zitronensaft, ½ Glas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 10 Lorbeerblätter.

 **Zubereitung:** Den Aal in die Hand nehmen, die Haut abziehen und den Kopf abschneiden. Den Aal ausnehmen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel den Essig mit dem Zitronensaft, dem Öl, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern vermengen und die Aalstücke in diese Marinade geben. Den Aal einen halben Tag lang marinieren, dann die Stücke auf einen Spieß stecken, jeweils abwechselnd mit einem der Lorbeerblätter und alles über der offenen Glut grillen.


 **Wissenswert:** Das Gericht kann auch hervorragend auf einem Grillrost, der über reichlich Glut steht, zubereitet werden.
Jahreszeit: Winter.


2


MACROAREA 2 MARRUBIU



Sciarrano in zuppa


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di sciarrano, 5 fette di pane casereccio, 2 spicchi di aglio, 1 carota, 1 gambo di sedano, ½ finocchio, 500 g di polpa di pomodoro, 1 bicchiere di vino rosso, 5 g di peperoncino in polvere, 1 mazzo piccolo di prezzemolo, olio extra vergined'oliva e sale q.b.


 **Preparazione:** In una padella friggere in olio caldo le fette di pane, scolarle bene e disporle su carta assorbente da cucina per rimuovere l'olio in eccesso, poi sfregare uno spicchio d'aglio sopra ciascuna fetta. Pulire gli sciarrani rimuovendo anche le teste, lavarli e asciugarli. In una casseruola scaldare tre cucchiaini d'olio e soffriggere un battuto preparato con l'altro spicchio d'aglio, il peperoncino, il finocchio, la carota e il sedano. Aggiungere la polpa di pomodoro e dopo 10 minuti allungare con mezzo bicchiere d'acqua e il vino rosso. Cuocere a fiamma alta per qualche minuto per far restringere il sugo, poi aggiungere i pesci e proseguire la cottura a fuoco basso. Appena i pesci iniziano ad ammorbidirsi, estrarli dalla casseruola e continuare a cuocere la zuppa. Staccare la carne dalle lisce e rimetterla nella pentola, spolverare di prezzemolo fresco e servire i pesci in delle scodelle, disponendoli sopra i crostini di pane precedentemente fritti.


 **Curiosità:** lo sciarrano predilige i fondali rocciosi e le praterie di Posidonia oceanica. È un pesce quasi esclusivamente costiero e, sebbene si conoscano catture a 200 metri di profondità, normalmente è raro incontrarlo sotto i 30.

Stagione: Estate.

Schriftbarsch in Tomatensoße

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Schriftbarsche, 5 Scheiben hausgemachtes Brot, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte, 1 Selleriestange, ½ Fenchelknolle, 500 g Tomatenstücke ohne Fruchtwasser, 1 Glas Rotwein, 5 g Chilipulver, 1 kleiner Bund Blatt Petersilie, natives Olivenöl extra und Salz.

 **Zubereitung:** Die Brotscheiben in heißem Öl in einer Pfanne braten, gut abtropfen lassen und auf saugfähiges Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl zu entfernen. Dann mit einer der Knoblauchzehen einreiben. Die Fische schuppen und ausnehmen, auch die Köpfe entfernen, waschen und trocken tupfen. In einem Bratentopf drei Esslöffel Öl erhitzen und darin die zweite Knoblauchzehe, Fenchel, Karotte und den Sellerie, alles in kleine Stücke gehackt, andünsten. Das Chilipulver und die Tomatenstücke hinzufügen und alles nach 10 Minuten mit einem halben Glas Wasser und dem Rotwein ablöschen. Alles für ein paar Minuten bei starker Hitze kochen lassen, um die Soße zu reduzieren, dann den Fisch dazugeben und bei schwacher Hitze weiterkochen. Sobald sie weich sind, die Fische aus der Pfanne nehmen und die Soße weiter köcheln lassen. Die Fische filetieren und das Fischfleisch wieder in den Topf legen, mit frischer Petersilie bestreuen. Den Fisch in Schälchen, servieren in die die vorher gerösteten Brotscheiben gelegt wurden.

 **Wissenswert:** Der Schriftbarsch (Sciarrano) bevorzugt den felsigen Meeresboden und Posidonia-(Seegras-)Wiesen. Es ist fast ausschließlich ein Küstenfisch und kommt, obwohl auch Fänge in einer Tiefe von 200 Metern bekannt sind, normalerweise selten in Tiefen von mehr als 30 Metern vor.


Jahreszeit: Sommer.


2

MACROAREA 2 TERRALBA





Brodo di triglia, verdure, cozze e arselle

 **Ingredienti per 4 persone:** 20 cozze ben lavate e private della corda, 20 arselle, 2 triglie fresche, 1/4 di costa di sedano, 1 pomodoro maturo, 1/4 di carota pelata, 1 mazzo di prezzemolo, 1 falda di finocchio, 1/4 di spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di vino bianco, un rametto di timo limonato, poca buccia di arancia, un cucchiaino di succo di limone, 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe di mulinello q.b.

 **Preparazione:** Sfilettare la triglia, con la testa e le lische, preparare il fumetto, facendole tostare leggermente in olio extra vergine, dopodiché aggiungere gambi di prezzemolo, aglio e sedano tritati, far colorare un po' e sfumare con vino bianco. Lasciar evaporare, aggiungere un pomodoro tagliato in quattro e poi aggiungere la buccia d'arancia e coprire con ghiaccio, portarle a bollire e far bollire per una ventina di minuti, e poi filtrare. Nel frattempo aprire le cozze e le arselle in padella con olio, aglio e prezzemolo, conservando l'acqua filtrata. In una fondina mettere alla base il sedano, carota e finocchio, aggiungere il succo di limone, le cozze, le arselle, il brodetto di triglia al quale abbiamo aggiunto l'acqua delle cozze e arselle, e infine i filetti di triglia cruda. Completare con un filo d'olio profumato al timo limonato.

Brühe aus Rotbarbe, Gemüse, Miesmuscheln und Teppichmuscheln

 **Zutaten für 4 Personen:** 20 gut gewaschene und vom Bart befreite Muscheln, 20 Teppichmuscheln (vongole veraci), 2 Rotbarben, 1/4 Selleriestange, 1 reife Tomate, 1/4 geschälte Karotte, 1 Schicht Fenchel, 1/4 Knoblauchzehe, 3 EL Weißwein, ein Zweig Zitronenthymian, ein wenig Orangenschale, 1 EL Zitronensaft, 6 EL natives Olivenöl extra, Salz und Pfeffer aus der Mühle.


 **Zubereitung:** Die Rotbarben filetieren. Aus dem Kopf und den Knochen einen Fischfond herstellen. Dafür diese leicht in Olivenöl anrösten, dann Petersilienstängel sowie Knoblauch und nach Mirepoix-Art geschnittenen Sellerie dazu geben. Alles leicht andünsten, mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen, die geviertelte Tomate und dann die Orangenschale hinzufügen. Alles mit gestoßenem Eis oder Eiswürfeln bedecken, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten lang kochen lassen, dann filtrieren. In der Zwischenzeit die Miesmuscheln und die Arselle (Teppichmuscheln) in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch und Petersilie öffnen, das dabei austretende Muschelwasser filtrieren und beiseite stellen. Sellerie, Karotte und Fenchel als Basis in einen Suppenteller geben, darauf Zitronensaft, Miesmuscheln und Teppichmuscheln sowie den mit dem Muschelwasser vermischten Rotbarbenfond und schließlich die rohen Rotbarbenfilets dazu geben. Abrunden mit einigen Tropfen mit Zitronenthymian aromatisiertem Olivenöl.


2

MACROAREA 2 TERRALBA



|| Gallinella con patate al forno


 **Ingredienti per 5 persone:** 3 gallinelle di mare da 300 g / cad., 50 g di farina, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 rametto di rosmarino, 1/2 bicchiere di Vermentino, 1 kg di patate, sale e pepe q.b.


 **Preparazione:** Pulire le gallinelle, squamarle, eviscerarle, lavarle e infarinarle su entrambi i lati. In una padella far scaldare l'olio e sistemare le gallinelle, farle dorare a fuoco allegro su fiamma viva per un paio di minuti per parte. Aggiungere le patate pulite e tagliate a cubetti, il rametto di rosmarino, sale e pepe, e irrorare con il vino, quindi versare il tutto in una teglia da forno e infornare. Cuocere a 180° per circa 20 minuti. Salare, pepare e servire.


 **Curiosità:** Le patate possono essere sostituite a piacimento con olive verdi o nere, tagliate a rondelle e infornate insieme alle gallinelle.

Stagione: Estate.

Knurrhahn mit Kartoffeln aus dem Ofen

 **Zutaten für 5 Personen:** 3 je etwa 300 g schwere Knurrhähne, 50 g Mehl, 8 Esslöffel natives Olivenöl extra, 1 Zweig Rosmarin, 1/2 Glas Vermentino, 1 kg Kartoffeln, Salz und Pfeffer.

 **Zubereitung:** Die Knurrhähne reinigen, schuppen, ausnehmen, waschen und beidseitig mehlieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knurrhähne darin bei starker Hitze für ein paar Minuten pro Seite anbraten. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln und den Rosmarinweig hinzufügen, salzen, pfeffern und mit dem Wein beträufeln. Alles auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

 **Wissenswert:** Die Kartoffeln können nach Belieben durch in Ringe geschnittene grüne oder schwarze Oliven ersetzt werden, die zusammen mit dem Knurrhahn in den Backofen kommen.

Jahreszeit: Sommer.



Sapevi che ...?

Fuori dall'acqua: detti, paragoni fraseologici, similitudini e metafore in lingua sarda sulla pratica della pesca e sui suoi prodotti.

Su gatu, po su pisci, at pèrdiu su celu

Il gatto, a causa del pesce, ha perso il paradiso

Che il pesce sia un alimento buono, squisito, oltre che sano e ricco di proprietà nutritive benefiche per il nostro organismo, è ben risaputo. Nella lingua sarda esiste un detto che, ricordando le preferenze alimentari del felino domestico, sottolinea la bontà, l'eccellenza e la prelibatezza dei prodotti della pesca: "Su gatu, po su pisci, at pèrdiu su celu" ("Il gatto, a causa del pesce, ha perso il paradiso"). In realtà, dietro alla ghiottoneria e all'ingordigia dei gatti davanti a una ciotola di avanzi di pesce, si cela il riferimento allusivo agli eccessi di coloro che, nella vita, non riescono a resistere alle tentazioni e a porre freno all'intensità del desiderio di qualcosa che andrebbe, invece, consumato con contegno e moderazione. Il detto, insomma, stigmatizza comportamenti e circostanze della vita umana, non di quella felina.

In altre regioni italiane è presente il proverbio "La gatta, per le sarde, barattò la vigna". Anche in questo caso il pretesto che innesca comportamenti avventati e sconsiderati è ... la bontà di un prodotto della pesca. (A.I.G.)



Wusstest du, dass....?

Außerhalb vom Wasser: Sprüche, phraseologische Vergleiche, Ähnlichkeiten und Metaphern in sardischer Sprache über das Fischereihandwerk und seine Produkte.

Su gatu, po su pisci, at pèrdiu su celu

Die Katze hat der Fische wegen das Paradies verloren.

Dass Fisch ein gutes, leckeres Lebensmittel ist und überdies auch gesund und reich an unserem Körper wohltuenden Nährstoffen, ist wohl bekannt. In der sardischen Sprache gibt es ein Sprichwort, das, Bezug nehmend auf die Ernährungspräferenzen der Hauskatze, die Qualität, Exzellenz und den feinen Geschmack von Fischereiprodukten unterstreicht: „Su gatu, po su pisci, at pèrdiu su celu“ ("Die Katze hat der Fische wegen das Paradies verloren"). Tatsächlich aber verbirgt sich hinter dem Gaumenkitzel und der Gier der Katzen vor einer Schüssel mit Fischresten, ein Hinweis auf die Exzesse derjenigen, die im Leben nicht in der Lage sind, Versuchungen zu widerstehen und die Intensität des Verlangens nach etwas zu bremsen, was vielmehr mit Gelassenheit und in Maßen konsumiert werden sollte. Das Sprichwort verurteilt, alles in allem, nicht Hauskatzen sondern menschliche Verhaltensweisen.


In anderen italienischen Regionen gibt es das Sprichwort "La gatta, per le sarde, barattò la vigna" (Die Katze tauschte, für Sardinien, den Weinberg ein). Auch in diesem Fall ist der Auslöser für voreiliges und unbesonnenes Handeln die Qualität eines Fischereiproduktes. (A.I.G.)


3

MACROAREA 3 BARATILI SAN PIETRO




Spaghetti con i granchi


 **Ingredienti per 4 persone:** 1 kg di granchi, sale, ½ kg di spaghetti, 1 l di polpa di pomodoro, 1 cipolla, 1 mazzo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio.

 **Preparazione:** Far bollire i granchi in acqua salata per circa venti minuti e scolare. Preparare il sugo con soffritto di olio, prezzemolo, aglio, cipolla e passata di pomodoro. Aggiungere i granchi già cotti al sugo e far insaporire per circa 15 minuti. Nel frattempo, cuocere gli spaghetti, poi condire col sugo di granchi.

 **Stagione:** Inverno.

Spaghetti mit Krebsen

 **Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Krebse, Salz, ½ kg Spaghetti, 1 Liter Tomaten-Fruchtfleisch (polpa di pomodoro), 1 Zwiebel, 1 Bund Blattpetersilie, 1 Knoblauchzehe.

 **Zubereitung:** Die Krebse in Salzwasser etwa zwanzig Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Mit einer in Öl angedünsten Mischung aus Petersilie, Knoblauch, Zwiebel (alles klein gehackt) und passierten Tomaten die Tomatensoße zubereiten. Die gekochten Krebse in die Soße geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen, damit diese den Geschmack der Krebse annimmt. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen und danach mit der Krabbensoße vermengen.

 **Jahreszeit:** Winter.


3

MACROAREA 3 CABRAS




Bottarga


 **Ingredienti:** 1 sacca ovarica di muggine di almeno 15 cm di lunghezza, sale q.b.

 **Preparazione:** Praticare un taglio lungo la sacca intestinale del pesce ed estrarre la sacca ovarica unita a un lembo di muscolo addominale. Lavare bene e stendere la sacca su uno strato di sale abbondante, con cui ricoprirla. Dopo circa 2-3 ore procedere al risciacquo della sacca in acqua corrente e adagiare su un piano, preferibilmente in legno, per farla essiccare, avendo cura di rigirlarla ogni giorno, per circa venti giorni. La bottarga può considerarsi pronta quando le baffe sono completamente essiccate.

 **Stagione:** Fine estate.

Bottarga (getrockneter Rogen der Meeräsche)

 **Zutaten:** 1 Rogen (Eiersack) der Meeräsche von mindestens 15 cm Länge, Meersalz.

 **Zubereitung:** Die Fische entlang des Unterbauchs aufschneiden und dabei ein Stück des Bauchfleisches, welches mit dem Eiersack verbunden ist, heraus schneiden. Den Eiersack samt Bauchmuskelklappe entnehmen. Den Eiersack gut waschen, auf ein Bett aus Meersalz legen und dann auch mit Meersalz bedecken. Nach ca. 2-3 Stunden das Salz unter fließendem Wasser abspülen und den Rogen zum Trocknen auf ein Holzbrett legen. Den Rogen ca. 20 Tage lang täglich wenden. Die Bottarga ist fertig, wenn dem Eiersack vollständig die Feuchtigkeit entzogen ist.

 **Jahreszeit:** Ende des Sommers.

3

MACROAREA 3 CABRAS



🇮🇹 **Ziminu: zuppa di pesce povero**



Ingredienti: 2 seppie grandi (oppure 4 piccole), 1 grongo, 4 scorfani, 6 sparlotte, 4 vacchette, olio extravergine d'oliva, sale q.b., 1 peperoncino, prezzemolo q.b., ½ cipolla, 1 barattolo grande di pomodori pelati o pomodori freschi, 150 g di minestra.



Preparazione: Pulire e spellare le seppie, facendo attenzione a non staccare la sacca arancione interna, che servirà per dare colore e sapore alla zuppa; desquamare, togliere le branchie ed eviscerare tutti gli altri tipi di pesci. Far rosolare le seppie su entrambi i lati in una pentola dai bordi alti con olio, cipolla e prezzemolo. Aggiungere poco più di metà di un barattolo di pomodori pelati e coprire le seppie con abbondante acqua. Far cuocere a fiamma moderata e se necessario aggiungere un altro po' d'acqua, senza esagerare. Nel frattempo, tagliare il grongo in quattro o cinque tranci, eliminando la testa, e quindi unirli alle seppie, verificando sempre se è necessario aggiungere altra acqua. Far rosolare per bene il grongo e quindi unire anche gli scorfani. Aggiungere altra acqua, sale q.b. e peperoncino e portare a bollore. Lasciar cuocere a fiamma bassa, controllando di tanto in tanto per verificare la cottura: i pesci sono pronti quando sono morbidi. A questo punto, togliere dalla pentola le seppie, gli scorfani e il grongo, e cuocere tutti insieme le vacchette, le sparlotte nel brodo nel quale sono stati cucinati gli altri pesci. Filtrare il brodo e utilizzarlo per cucinare la minestra, usando il formato di pasta preferito. Disporre i pesci su un piatto da portata e servirli a piacere caldi o freddi.



Curiosità: su ziminu può essere cucinato utilizzando tutte le specie di pesce povero preferite: maggiore è la varietà di pesci, più saporito sarà il brodo; più il brodo è ristretto, più la minestra è saporita. L'accortezza che bisogna sempre tenere è quella di cucinare i pesci nel giusto ordine, partendo da quelli che necessitano di una cottura più lunga a quelli che invece richiedono tempi di cottura più brevi.

Stagione: Tutto l'anno.

🇩🇪 **Ziminu: Fischsuppe aus „armen“ Fischen**



Zutaten: 2 große Sepien (echte Tintenfische) oder 4 kleine, 1 Meeraal, 4 Drachenköpfe, 6 Ringelbrassen, 4 Sägebarsche, 4 Schriftbarsche, natives Olivenöl extra, Salz, 1 Peperoncino (Chilischöte), Blatt Petersilie nach Belieben, ½ Zwiebel, 1 große Dose geschälte Tomaten oder die gleiche Menge frische Tomaten, 150 g Suppennudeln.



Zubereitung: Die Tintenfische säubern, ausnehmen und die Haut abziehen. Dabei darauf achten, dass das orangefarbene Säckchen innen nicht zerstört wird. Dessen Inhalt gibt dem Gericht Farbe und Geschmack. Die anderen Fische schuppen, die Kiemen und Flossen entfernen und die Fische ausnehmen. Die Tintenfische in einem hochwandigen Topf gemeinsam mit der Zwiebel und der Petersilie auf beiden Seiten in Öl anbraten. Etwas mehr als die Hälfte der Tomaten hinzufügen und reichlich Wasser angießen, sodass die Tintenfische von diesem bedeckt sind. Bei mäßiger Hitze garen und ggf. noch etwas Wasser hinzu geben, ohne zu übertreiben. In der Zwischenzeit den Meeraal in vier oder fünf Tranchen schneiden, den Kopf entfernen und dann zu den Tintenfischen geben. Dabei immer prüfen, ob mehr Wasser hinzugegeben muss. Den Meeraal gut ziehen lassen und dann die Drachenköpfe hinzufügen. Nochmals Wasser angießen, salzen, den Peperoncino dazu geben und alles zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze garen lassen, von Zeit zu Zeit kontrollieren, ob die Fische gar sind. Diese sind fertig gekocht, wenn sie weich sind. Jetzt die Tintenfische, die Drachenköpfe und den Meeraal herausnehmen und beiseite stellen. In derselben Brühe, in der die anderen Fische gekocht wurden, werden nun auch die Ringelbrassen sowie die Säge- und Schriftbarsche gegart. Auch diese wieder aus der Brühe herausnehmen. Die Brühe durch ein Sieb geben und für die Zubereitung der Suppe verwenden, dabei Suppennudeln nach Wahl mitgaren. Die Fische auf einen Servierteller legen und je nach Belieben heiß oder kalt servieren.



Wissenswert: Su Ziminu kann mit allen Arten von „armen“, also am Markt wenig gefragten Fischen zubereitet werden, die man selbst mag. Je größer die Fischvielfalt, desto schmackhafter wird die Brühe sein. Je mehr die Brühe eingekocht wird, desto leckerer ist die Suppe. Dabei ist es wichtig, die Fische sorgfältig in der richtigen Reihenfolge zu kochen, anfangen mit denen, die eine längere Garzeit benötigen, bis hin zu denen, die kürzere Garzeiten haben.

Jahreszeit: ganzjährig.

3

MACROAREA 3 CABRAS



Merca



Ingredienti per 4 persone: 2 muggini (circa 1 kg e mezzo), 500 g di sale, obione quanto basta per coprire il pesce.



Preparazione: Desquamare, togliere le branchie ed eviscerare il muggine, eliminando la bile. Praticare due tagli sul dorso del muggine, uno poco sotto la testa e uno poco sopra la coda, dividendolo in tre parti, ma facendo attenzione a mantenere un piccolo lembo di pelle che le tenga ancora unite. Lavare bene il muggine per eliminare il sangue. In una pentola molto capiente versare circa 5 l d'acqua fredda (l'acqua deve coprire interamente il muggine, almeno per 8 cm) e il sale, quindi aggiungere il muggine e portare ad ebollizione, eliminando completamente la schiuma che si forma durante la cottura con una schiumarola. Cuocere per circa 15 minuti. Per verificare se il pesce è cotto, eliminare delicatamente la pinna branchiale: se la pinna si stacca facilmente, il muggine è pronto. Estrarre il pesce e metterlo ad asciugare su un letto di obione in luogo fresco. Una volta che il muggine è completamente asciutto e raffreddato, prendere dell'altro obione e adagiarvi il pesce, ricomponendo i tranci che in cottura si sono staccati. Avvolgere completamente i pesci con l'obione, formando una sorta di valigetta. Legare la valigetta con dello spago in tre punti: in corrispondenza delle teste dei muggini, al centro e in prossimità delle code. Lasciar riposare il muggine all'interno della valigetta almeno per un giorno prima di servire.



Curiosità: La merca è un piatto di origini antichissime, come risulta dall'etimologia cananeo-fenicia del nome, che significa "cibo conservato sotto sale" o "cibo salato". In passato la valigetta con sa mrecca si donava in occasione di cerimonie o matrimoni.

Stagione: Tutto l'anno.

Merca



Zutaten für 4 Personen: 2 Meeräschen (ca. 1,5 kg), 500 g Meersalz, Zibba (Strand-Salzmelde, ital. obione) genug, um die Fische damit zu bedecken und einzuwickeln.



Zubereitung: Die Meeräschen schuppen, die Kiemen sowie die oberen und unteren Flossen abschneiden, ausnehmen und dabei auch die Galle entfernen. Mit zwei Schnitten durch die Rückengräte der Meeräsche die Fische in drei Teile teilen, dabei darauf achten, ein kleines Stück Haut, das die Teile noch zusammenhält, nicht zu durchtrennen. Die Teile gut waschen, um das Blut zu beseitigen. In einem sehr großen Topf ca. 5 l kaltes Wasser gießen (das Wasser muss die Meeräsche insgesamt mindestens 8 cm bedecken) und das Salz in das Wasser geben, dann die Meeräschen hineinlegen und alles zum Kochen bringen. Wenn es kocht, den Eiweiß-Schaum, der sich an der Wasseroberfläche bildet, immer wieder mit einem Schaumlöffel vollständig entfernen. Etwa 15 Minuten kochen lassen. Um zu überprüfen, ob der Fisch gar ist, vorsichtig an einer der Schwanzflossen ziehen. Wenn sich die Flosse leicht löst, sind die Meeräschen fertig gekocht. Die Fischstücke herausnehmen und auf einem Bett von Strand-Salzmelde (Zibba) an einem kühlen Ort trocknen lassen. Sobald die Meeräschen vollständig trocken und abgekühlt sind, diese auf ein weiteres, größeres und dickeres Bett aus Zibba legen. Dabei die Tranchen, die sich beim Kochen abgelöst haben, neu in der richtigen Ordnung zusammensetzen. Die Fische vollständig mit der Zibba umwickeln, dabei das Ganze zu einer Art Köfferchen oder Tragetasche formen. Dieses „Köfferchen“ mit einer Schnur an drei Stellen (an den Köpfen der Meeräschen, in der Mitte und in der Nähe der Schwänze) umwickeln und zusammenbinden. Die Meeräschen vor dem Servieren mindestens einen Tag lang in dem Köfferchen ruhen lassen.



Wissenswert: Sa Mrecca (ital. Merca) ist ein Gericht antiken Ursprungs. Der Name kommt aus der kanaaitisch-phönizischen Sprache und bedeutet "in Salz konserviertes Lebensmittel" oder "gesalzenes Lebensmittel". In der Vergangenheit wurde ein Köfferchen mit Sa Mrecca gerne als Geschenk zu Hochzeiten oder anderen Zeremonien überreicht.


Jahreszeit: Ganzjährig.


3

MACROAREA 3 NURACHI



Arselle con Vernaccia


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di arselle, olio q.b., 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 2 bicchieri di Vernaccia.

 **Preparazione:** In una padella versare un po' di olio e aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati insieme alle arselle. Far cuocere a fiamma moderata fino a quando le arselle si aprono. Sfumare con Vernaccia e lasciar cuocere per circa 5 minuti.

 **Stagione:** Tutto l'anno.

Teppichmuscheln mit Vernaccia

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Teppichmuscheln (Vongole veraci), Olivenöl, 1 kleiner Bund Blattpetersilie, 1 Knoblauchzehe, 2 Gläser Vernaccia.

 **Zubereitung:** Etwas Öl in eine Pfanne geben und die gehackte Petersilie, den Knoblauch und die Muscheln hinzu geben. Bei mäßiger Hitze kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Mit dem Vernaccia ablöschen und noch ca. 5 Minuten kochen lassen.


 **Jahreszeit:** Ganzjährig.


3

MACROAREA 3 RIOLA SARDO



Burrida


 **Ingredienti per 8 persone:** 3 kg di razza o gattuccio, olio q.b., 2 spicchi di aglio, ½ kg di passata di pomodoro, 1 bicchiere di aceto, 1 limone, peperoncino e sale q.b.

 **Preparazione:** Pulire la razza e tagliarla a tranci. Mettere il pesce in una pentola con acqua e sale e portare ad ebollizione, poi scolare e spellare la razza quando è ancora calda. Tritare due spicchi di aglio e rosolarlo in una pentola con olio. Aggiungere la passata di pomodoro, l'aceto, il sale e il peperoncino. Lasciar cuocere per circa un'ora e mezza. Quando il sugo è quasi pronto, spremere un limone e versarne il succo nella pentola. Disporre in una ciotola uno strato di sugo e i pezzi di razza e ricoprire con altro sugo sino all'esaurimento degli ingredienti. Lasciar raffreddare e servire.

 **Stagione:** Estate.

Burrida

 **Zutaten für 8 Personen:** 3 kg Rochenflügel oder Katzenhai, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1/2 kg passierte Tomaten, 1 Glas Essig, 1 Zitrone, Peperoncino (Chili) und Salz nach Belieben.

 **Zubereitung:** Die Rochenflügel reinigen und in Tranchen schneiden. Den Fisch in einen Topf mit Salzwasser geben und zum Kochen bringen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Den Rochenflügeln die Haut abziehen, solange sie noch heiß sind. Die beiden Knoblauchzehen klein hacken und in einem Topf mit Öl andünsten. Die passierten Tomaten, Essig, Salz und den Peperoncino hinzu geben. Etwa eineinhalb Stunden kochen lassen. Wenn die Soße fast fertig ist, eine Zitrone auspressen, den Saft in den Topf geben und unterrühren. Eine Schicht Soße in eine Schüssel geben, darüber die Stücke der Rochenflügel legen und diese wieder mit einer Schicht Soße bedecken, dann wieder ein Schicht Fisch und so weiter, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Kalt werden lassen und servieren.


 **Jahreszeit:** Sommer.


3

MACROAREA 3 RIOLA SARDO



Palamita sarda con olive verdi e pomodorini


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di palamita, sale e pepe nero q.b., 80 g di olive verdi, 1 spicchio di aglio, 1 limone, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 cucchiai di vino bianco, 1/2 bicchiere di olio di oliva, origano fresco, 1/2 kg di pomodorini.

 **Preparazione:** Tritare il prezzemolo e mezzo spicchio d'aglio. Eviscerare il pesce, lavarlo e farlo asciugare perfettamente. Inserire nella pancia un pizzico di prezzemolo e aglio tritati uniti a sale e pepe quanto basta per insaporire. Versare due cucchiari di olio in una teglia da forno e disporre la palamita insieme ai pomodorini tagliati a cubetti e alle olive. Aromatizzare con prezzemolo, aglio, sale e pepe. Cuocere a 180°C per circa mezz'ora. Dopo 15 minuti di cottura, versare il vino bianco. Servire con un filo d'olio a crudo e origano fresco.

 **Stagione:** Primavera.

Sardischer Bonito mit grünen Oliven und Kirschtomaten

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Bonito (Sarda sarda), Salz und schwarzer Pfeffer, 80 g grüne Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1 kleiner Bund Blatt Petersilie, 3 Esslöffel Weißwein, 1/2 Glas Olivenöl, frischer Oregano, 1/2 kg Kirschtomaten.

 **Zubereitung:** Petersilie und eine halbe Knoblauchzehe zerkleinern. Den Fisch ausnehmen, waschen und gut abtrocknen. Etwas Petersilie und Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in den Bauch geben. Zwei Esslöffel Öl auf ein Backblech geben und den Bonito zusammen mit den gewürfelten Kirschtomaten und den Oliven darauf legen. Mit Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 Grad ca. eine halbe Stunde garen. Nach 15 Minuten Garzeit den Weißwein angießen. Mit etwas frischem Öl beträufelt und frischem Oregano bestreut servieren.

 **Jahreszeit:** Frühling.



Sapevi che ...?

Fuori dall'acqua: detti, paragoni fraseologici, similitudini e metafore in lingua sarda sulla pratica della pesca e sui suoi prodotti.

Sa cotza

Le cozze

Il mollusco dalla conchiglia nera e approssimativamente triangolare del genere *Mytilo*, spec. il *Mytilus aedulis* e il *Mytilus galloprovincialis*, si indica in italiano con il nome comune "cozza". In alcune varietà regionali dell'italiano del Centro e del Meridione d'Italia la parola "cozza" indica, in senso figurato, una ragazza molto brutta. Metaforicamente, in molte regioni d'Italia, si indica con "cozza" anche una persona pigra e priva di iniziativa. In altre varietà regionali dell'italiano, invece, "cozza" designa metaforicamente l'organo genitale femminile.

In sardo, a seconda delle subregioni geografiche, il mitilo si definisce con le parole "cotza", "cortza", "indàtula de mare", "figu de mari", "mùsculu", "mùscula". Il linguista Massimo Pittau ha documentato a Bitti (NU) l'espressione "non juchet cotza" ("non ha niente"), probabilmente con riferimento alla buccia vuota delle cozze. L'insieme dei gusci vuoti di cozze, invece, si definisce con il nome collettivo "cotziglia", che a Bonorva (SS) indica in senso figurato e scherzoso anche il concetto di "fame". (A.I.G.)



Wusstest du, dass....?

Außerhalb vom Wasser: Sprüche, phraseologische Vergleiche, Ähnlichkeiten und Metaphern in sardischer Sprache über das Fischereihandwerk und seine Produkte.

Sa cotza

Die Miesmuschel

Die schwarzschalige und leicht dreieckige Muschel der Gattung *Mytilus* (Arten *Mytilus aedulis* und *Mytilus galloprovincialis*) wird auf Italienisch allgemein mit dem Namen "cozza" bezeichnet. In einigen Regionen Mittel- und Südtaliens bezeichnet das Wort "cozza", bildlich gesprochen, ein sehr hässliches Mädchen. In vielen Regionen Italiens wird mit dem Wort „cozza“ sinnbildlich auch eine faule und antriebslose Person bezeichnet. In anderen regionalen Ausprägungen des Italienischen jedoch ist "cozza" eine Metapher für das weibliche Genitalorgan.


Auf Sardisch werden Miesmuscheln, je nach geografischer Unterregion, durch die Worte "cotza" "cortza", "indàtula de mare", "figu de mari", "mùsculu", "mùscula" bezeichnet. Der Linguist Massimo Pittau dokumentiert in Bitti (NU) den Ausdruck "non juchet cotza" ("hat nichts"), wahrscheinlich bezogen auf leere Muschelschalen. Der Ausdruck für leere Muschelschalen insgesamt wird mit dem allgemein gebräuchlichen Begriff "cotziglia" definiert, der in Bonorva (SS) im übertragenen und scherzhaften Sinne auch eine Bezeichnung für "Hunger" ist. (A.I.G.)


4

MACROAREA 4 ORISTANO




Anguille in brodo


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di anguille, 1 cipolla, 3 pomodori freschi, 1 mazzetto di prezzemolo, sale e olio q.b.

 **Preparazione:** In una pentola versare l'olio aggiungendo un trito di cipolla e prezzemolo, far rosolare e unire i pomodori. Aggiungere le anguille precedentemente tagliate a tranci e l'acqua, salare e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Servire separatamente il brodo e le anguille.

 **Stagione:** Inverno.

Aale in Brühe

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Aal, 1 Zwiebel, 3 frische Tomaten, 1 Bund Blatt Petersilie, Salz und Öl.

 **Zubereitung:** Das Öl in einen Topf gießen und darin die jeweils klein gehackte Zwiebel und Petersilie andünsten und dann die Tomaten dazugeben. Die zuvor in Stücke geschnittenen Aale hinzufügen und Wasser angießen, salzen und alles 30 Minuten kochen lassen. Die Brühe und den Aal separat servieren.


 **Jahreszeit:** Winter.


4

MACROAREA 4 ORISTANO




Anguille con patate


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di anguille, ½ kg di patate, olio q.b., 2 cucchiai di passata di pomodoro, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo.

 **Preparazione:** Pulire le anguille e tagliarle a pezzi, poi metterle a rosolare con olio, prezzemolo e cipolla tritati, unendo la passata di pomodoro. Quando sono ben rosolate aggiungere un pò d'acqua e le patate tagliate a pezzi. Far cuocere per un quarto d'ora e servire.

 **Stagione:** Inverno.

Aale mit Kartoffeln

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Aale, 1/2 kg Kartoffeln, Öl, 2 EL passierte Tomaten, 1 Zwiebel, 1 kleiner Bund Blattpetersilie.

 **Zubereitung:** Die Aale putzen und in Stücke schneiden, dann in Öl anbraten, gehackte Petersilie und Zwiebel sowie die passierten Tomaten dazu geben und mit anschwitzen. Wenn die Aale gut angeschwitzt sind, etwas Wasser und die in Stücke geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. 15 Minuten kochen lassen und servieren.


 **Jahreszeit:** Winter.


4


MACROAREA 4 ORISTANO



Polpo in tegame con favette fresche


 **Ingredienti per 4 persone:** 1 polpo di circa 1 kg, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 pomodoro secco, ½ kg favette fresche, sale e peperoncino q.b.


 **Preparazione:** In una casseruola far rosolare uno spicchio d'aglio tritato e il pomodoro secco in olio evo. In una pentola a parte, mettere il polpo intero, far rosolare per 5 minuti e far cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 1 ora, avendo cura di verificare ogni tanto che il polpo non si attacchi al fondo della pentola e che sia sempre presente un po' di liquido in cottura, altrimenti aggiungere un po' d'acqua al bisogno. A metà cottura aggiungere le favette fresche. Aggiustare di sale e peperoncino. Spegnerne quando il polpo è tenero e il fondo di cottura ha buona densità e giusta sapidità.

 **Curiosità:** il modo migliore per servire questo piatto è quello di tagliare i tentacoli del polpo, porzionare nel piatto e versare sopra un cucchiaio di favette con un filo di olio a crudo.

Stagione: Tutto l'anno.

Oktopus aus der Pfanne mit frischen Saubohnen

 **Zutaten für 4 Personen:** 1 Oktopus (Krake) von ca. 1 kg, 1 Glas natives Olivenöl extra, 2 Knoblauchzehen, 1 getrocknete Tomate, 1/2 kg frische Saubohnen, Salz und Peperoncino (Chilischote).

 **Zubereitung:** Eine gehackte Knoblauchzehe und die getrocknete Tomate in einem Bräter in Öl anbraten. Den ganzen Oktopus in den Topf geben, 5 Minuten lang bei starker Hitze anbraten und dann langsam zugedeckt für ca. 1 Stunde garen, dabei darauf achten, von Zeit zu Zeit zu überprüfen, dass der Oktopus nicht ansetzt und dass sich immer etwas Flüssigkeit im Topf befindet. Wenn notwendig, etwas Wasser dazugeben. Nach der Hälfte der Garzeit die Bohnen hinzufügen. Mit Salz und Peperoncino abschmecken. Ausschalten, wenn der Oktopus weich und der Bratenfond gut eingedickt ist und den richtigen Geschmack hat.

 **Wissenswert:** Die beste Art, dieses Gericht zu servieren, ist, die Tentakel des Kraken in Stücke zu schneiden und diese portionsweise auf die Teller zu verteilen, jeweils einen Esslöffel Bohnen darüber zu geben und ein wenig frisches Olivenöl darüber zu gießen.


Jahreszeit: Ganzjährig.


4

MACROAREA 4 ORISTANO



Sardine alla Vernaccia

 **Ingredienti per 4 persone:** ½ kg di sardine fresche, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzo di prezzemolo, 15 cl di Vernaccia di Oristano, sale q.b.

 **Preparazione:** In una padella antiaderente far rosolare uno spicchio d'aglio in olio evo. Mettere in tegame le sardine squamate e senza testa e lische e far rosolare per 5 minuti. Aggiungere un bicchiere di Vernaccia. Far cuocere a fuoco lento per pochi minuti finché non si addensa il fondo di cottura, aggiustando di sale. Aggiungere prezzemolo tritato e spegnere. Servire in un piatto piano con scorzette di limone.

 **Per decorare:** Scorzette di 1 limone.

Stagione: Tutto l'anno.

Sardinen mit Vernaccia

 **Zutaten für 4 Personen:** 1/2 kg frische Sardinen, 1 Glas natives Olivenöl extra, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Blatt Petersilie, 15 cl Vernaccia di Oristano, Salz.

 **Zubereitung:** Die Sardinen schuppen sowie den Kopf und die Rückengräte zusammen mit den Eingeweiden entfernen. In einer Antihafpfanne die Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten. Die Sardinen dazu geben und 5 Minuten lang anbraten. Ein Glas Vernaccia angießen. Bei schwacher Hitze einige Minuten kochen lassen bis sich der Bratenfond andickt, dann mit Salz abschmecken. Gehackte Petersilie hinzufügen und vom Herd nehmen. Auf einem flachen Teller mit Zitronenschalenstreifen dekoriert servieren.

 **Zum Dekorieren:** Streifen der Schale einer Zitrone.

Jahreszeit: Ganzjährig.


4

MACROAREA 4 PALMAS ARBOREA



Muggine a scabèciu

 **Ingredienti per 5 persone:** 2 kg di muggine, 1 l di passata di pomodoro, 1 spicchio di aglio, olio e peperoncino q.b., 1 bicchiere di aceto, 100 g di farina.


 **Preparazione:** Desquamare il muggine e tagliare la testa, eviscerare, pulire per bene e tagliarlo a tocchetti. Infarinare i tocchetti nella farina e friggere in olio caldo. Una volta fritto, condire con il sugo preparato precedentemente con la passata di pomodoro, uno spicchio d'aglio tagliato finemente, peperoncino e aceto.

 **Curiosità:** Questa ricetta veniva preparata quando si avevano rimanenze di muggine arrosto o bollito.

Stagione: Tutto l'anno.

Meeräschen a scabèciu (in säuerlicher Tomatensoße)

 **Zutaten für 5 Personen:** 2 kg Meeräsche, 1 l passierte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Öl und Peperoncino (Chilischote), 1 Glas Essig, 100 g Mehl.

 **Zubereitung:** Die Meeräsche schuppen, den Kopf abschneiden, ausnehmen, gründlich reinigen und in Stücke schneiden. Die Stücke mehlieren und in heißem Öl anbraten. Die zuvor aus passierten Tomaten, der fein gehackten Knoblauchzehe, Peperoncino und Essig zubereiteten Soße über die gebratenen Fischstücke gießen.

 **Wissenswert:** Dieses Gericht wurde zubereitet, wenn Reste von gebratenen oder gekochten Meeräschen übrig geblieben waren.


Jahreszeit: ganzjährig.


4

MACROAREA 4 SANTA GIUSTA



Acciughe al pomodoro


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di acciughe, olio q.b., 1 spicchio di aglio, 5 pomodori, 1 mazzetto di prezzemolo, sale q.b.

 **Preparazione:** Pulire e lavare le acciughe e disporle in un tegame. Coprire con acqua fredda e aggiungere olio, aglio tritato, i pomodori senza la bucia e prezzemolo. Salare e cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti. Servire le acciughe ancora tiepide.

 **Stagione:** Tutto l'anno.

Sardellen mit Tomaten

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg frische Sardellen, Öl nach Belieben, 1 Knoblauchzehe, 5 Tomaten, 1 Bund Petersilie, Salz.

 **Zubereitung:** Die ausgenommenen und gewaschenen Sardellen in einen Topf legen. Mit kaltem Wasser bedecken und Öl, Knoblauch, enthäutete Tomaten und Petersilie (alles klein geschnitten) hinzugeben. Mit Salz würzen und bei mäßiger Hitze ca. 10 Minuten garen. Die Sardellen noch warm servieren.

 **Jahreszeit:** Ganzjährig.


4

MACROAREA 4 SANTA GIUSTA




Anguilla con formaggio


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di anguille, 300 g di formaggio pecorino, 1 spicchio di aglio, sale q.b.

 **Preparazione:** Pulire le anguille e tagliarle a pezzi, metterle in una pentola con acqua e aggiungere l'aglio e il sale. Far bollire per circa venti minuti, scolare le anguille e sistemarle in un piatto dove andranno spolverate con abbondante formaggio pecorino.

 **Stagione:** Inverno.

Aal mit Käse

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg Aal, 300 g Pecorino-Käse, 1 Knoblauchzehe, Salz.

 **Zubereitung:** Die Aale putzen, in Stücke schneiden und diese in einen Topf mit Wasser geben und den Knoblauch und Salz hinzufügen. Etwa 20 Minuten kochen lassen. Die Aalstücke abtropfen lassen, auf einen Teller legen und mit reichlich geriebenem Pecorino bestreuen.

 **Jahreszeit:** Winter.



Sapevi che ...?

Fuori dall'acqua: detti, paragoni fraseologici, similitudini e metafore in lingua sarda sulla pratica della pesca e sui suoi prodotti.

Chini no sciundit su culu non papat piscau

Chi non si bagna il sedere non mangia pesce

"Mandroni" e "preitzosu" sono le parole sarde che rendono i concetti di "poltrone, pigro, ozioso, sfaticato", mentre "mandronia" e "preitza" (dal latino PIGRITIA) indicano i concetti di "poltroneria, pigrizia, indolenza". Ebbene, proprio dal mondo della pesca arrivano due proverbi - presenti anche in lingua sarda - che costituiscono l'antidoto alla disposizione alla pigrizia, all'inerzia, all'apatia, all'indolenza; due straordinari inviti all'impegno fisico o intellettuale, allo sforzo e alla fatica, per ottenere ciò che nella vita si desidera, per assicurarsi i risultati sperati, per giungere al traguardo ambito: "Chini no sciundit su culu non papat piscau" ("Chi non si bagna il sedere non mangia pesce") e "Chini no arriscat non piscat" ("Chi non rischia non pesca").

Il primo proverbio, attraverso il riferimento allusivo all'inevitabilità del "bagnarsi il sedere" durante la pratica della pesca, richiama il duro lavoro e le fatiche dei pescatori, che affrontano con determinazione anche gli "inconvenienti" legati all'esercizio della loro attività. L'altro detto, oltre all'invito a darsi da fare, contiene anche un riferimento alla necessità di "osare", cioè di affrontare con coraggio i rischi insiti nello svolgimento di un determinato lavoro o di una intrapresa. Seppur riferito ad altro ambito (nello specifico, quello delle corse equestri), in sardo, con la medesima valenza metaforica, troviamo anche il detto "Chini non currit in pista non pigat pannu" ("Chi non corre in pista non guadagna il premio").

In Toscana e in altre regioni italiane esiste il detto "Chi non risica non rosica", così come in altre parti d'Italia è presente il proverbio "Chi non arrischia non pesca". (A.I.G.)



Wusstest du, dass....?

Außerhalb vom Wasser: Sprüche, phraseologische Vergleiche, Ähnlichkeiten und Metaphern in sardischer Sprache über das Fischereihandwerk und seine Produkte.

Chini no sciundit su culu non papat piscau

Wer sich den Hintern nicht nass macht, isst keinen Fisch.

"Mandroni" und "preitzosu" sind die sardischen Wörter für die Begriffe "träge, faul, müßig, lahm". Und die Worte "mandronia" und "preitza" (aus dem Lateinischen PIGRITIA) stehen für "Trägheit, Faulheit, Untätigkeit". Geradewegs aus der Welt der Fischerei kommen zwei - auch in der sardischen Sprache gebräuchliche - Sprichwörter, die das Gegenmittel zum Hang zur Faulheit, zur Trägheit, Gleichgültigkeit und Arbeitsunwilligkeit darstellen. Es sind zwei außergewöhnliche Aufforderungen zu körperlichem oder geistigem Engagement, zu Anstrengung und Mühe, um das zu erreichen, was man sich vom Leben wünscht, um die erhofften Ergebnisse zu erzielen, um das begehrte Ziel zu erreichen: "Chini no sciundit su culu non papat piscau" ("Wer sich den Hintern nicht nass macht, isst keinen Fisch") und "Chini no arriscat non piscat" ("Wer nichts riskiert, fängt nichts").

Das erste Sprichwort erinnert durch die Anspielung auf die Unvermeidlichkeit, "sich den Hintern nass zu machen", wenn man fischt, an die harte Arbeit und die Mühen der Fischer, die voller Entschlossenheit auch die "Unannehmlichkeiten" angehen, die ihre Arbeit mit sich bringt. Das andere Sprichwort enthält, zusätzlich zur Aufforderung, etwas zu tun, auch den Hinweis auf die Notwendigkeit, etwas zu „wagen“, das heißt, sich mutig den Risiken, die mit der Ausübung einer bestimmten Tätigkeit oder eines bestimmten Vorhabens verbunden sind, zu stellen. Die gleiche metaphorische Bedeutung hat auch ein anderes sardisches Sprichwort, allerdings bezogen auf den Pferderennsport. Es heißt: "Chini non currit in pista non pigat pannu." ("Wer nicht am Rennen teilnimmt, gewinnt keinen Preis.")


In der Toscana und anderen italienischen Regionen gibt es den Spruch "Wer nicht wagt, der nicht gewinnt", ebenso wie es in anderen Gegenden Italiens das Sprichwort "Wer nichts riskiert, fischt nichts" gibt. (A.I.G.)


5

MACROAREA 5 CUGLIERI



Zerri fritti


 **Ingredienti per 5 persone:** 1 kg di zerri freschi, 300 g di pomodori pelati, 1 cipolla, 300 g di farina, olio per friggere a piacere, sale q.b., 100 ml di olio extravergine di oliva, 1 mazzetto di prezzemolo.


 **Preparazione:** Pulire bene il pesce dalle squame ed eviscerarlo. Infarinare e friggere in olio molto caldo. Una volta fritti, adagiare gli zerri su un piatto. Per condirli preparare un sugo in padella molto denso con i pomodori pelati, la cipolla e il prezzemolo tritati. Lasciar cuocere il sugo per circa 10 minuti e quando è pronto cospargerlo sul pesce fritto.

 **Curiosità:** Ricetta quotidiana

Stagione: Tutto l'anno.

Gebratene Schnauzenbrassen

 **Zutaten für 5 Personen:** 1 kg frische Schnauzenbrassen (Zerri), 300 g geschälte Tomaten, 1 Zwiebel, 300 g Mehl, Frittieröl nach Belieben, Salz, 100 ml natives Olivenöl extra, 1 kleiner Bund Blattpetersilie.

 **Zubereitung:** Den Fisch gut schuppen und ausnehmen. Mehlieren und in sehr heißem Öl frittieren. Nach dem Frittieren die Fische auf einen Teller legen. In einer Pfanne eine sehr stark eingekochte, dickflüssige Soße aus den geschälten Tomaten, der gehackten Zwiebel und der zerkleinerten Petersilie vorbereiten. Die Sauce ca. 10 Minuten kochen lassen und, wenn sie fertig ist, über die frittierten Fische geben.

 **Wissenswert:** Alltagsrezept.

Jahreszeit: Ganzjährig.

5

MACROAREA 5 CUGLIERI



Filetto di salpa al limone



Ingredienti per 5 persone: 1 kg di salpa, 1 bicchiere di succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di origano, sale e pepe q.b.



Preparazione: Pulire accuratamente la salpa, togliere eventuali lisce e tagliare dei filetti. Spennellare con olio di oliva una teglia da forno e adagiarvi i filetti di salpa. Preparare un'emulsione con un bicchiere di succo di limone, uno spicchio di aglio tritato, sale e pepe a piacimento, un pizzico di origano e due cucchiaini di olio. Bagnare i filetti con l'emulsione e mettere in forno a 180° per circa 15 minuti. Sforzare e servire il pesce.



Stagione: Estate.

Goldstriemen-Filet mit Zitrone



Zutaten für 5 Personen: 1 kg Goldstriemen (salpa), 1 Glas Zitronensaft, 2 EL natives Olivenöl extra, 1 Knoblauchzehe, etwas Oregano, Salz und Pfeffer.



Zubereitung: Die Goldstriemen gründlich reinigen, filetieren und eventuelle Gräten entfernen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und die Goldstriemen-Filets darauf legen. Eine Emulsion aus einem Glas Zitronensaft, einer zerkleinerten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, zwei Esslöffel Öl und nach Belieben ein wenig Oregano vorbereiten. Die Filets mit der Emulsion beträufeln und bei 180° für ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Aus dem Ofen nehmen und den Fisch servieren.




Jahreszeit: Sommer.


5

MACROAREA 5 NARBOLIA




Sarago al forno con pomodorini su letto di patate


 **Ingredienti per 5 persone:** 2 kg di saraghi freschi, 300 g di pomodorini, ½ kg di patate, 1 mazzetto di prezzemolo, Vernaccia a piacimento, 1 spicchio di aglio, sale e olio extravergine di oliva q.b.

 **Preparazione:** Pulire i saraghi, lavarli bene, togliere le squame ed eviscerarli. Preparare un trito di prezzemolo e aglio, aggiungere olio e sale e inserirlo dentro la pancia pulita dei pesci. Pulire le patate e tagliarle a fette, adagiarle in una teglia e disporvi sopra i saraghi e i pomodorini tagliati a pezzetti. Irrorare con olio extravergine di oliva e un bicchiere di Vernaccia. Infornare e cuocere per circa 30 minuti a 180°.

 **Stagione:** Autunno.

Meerbrasse mit Kirschtomaten auf einem Kartoffelbett aus dem Backofen

 **Zutaten für 5 Personen:** 2 kg frische Meerbrasse, 300 g Kirschtomaten, 1/2 kg Kartoffeln, 1 Bund Blatt Petersilie, Vernaccia nach Belieben, 1 Knoblauchzehe, Salz und natives Olivenöl extra.

 **Zubereitung:** Die Meerbrassen reinigen, schuppen, ausnehmen und gut waschen. Eine Mischung aus gehackter Petersilie, zerkleinertem Knoblauch, Salz und Olivenöl vorbereiten und davon jeweils etwas in den gereinigten Bauch der Fische geben. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, den Boden eines Backblechs oder einer feuerfesten Form damit bedecken. Die Goldbrassen darauf legen und die in kleine Stücke geschnittenen Tomaten wiederum darauf verteilen. Mit nativem Olivenöl extra und einem Glas Vernaccia beträufeln. In den Backofen geben und ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen lassen.

 **Jahreszeit:** Herbst.

5

MACROAREA 5 NARBOLIA



Rana pescatrice al pepe verde



Ingredienti per 5 persone: 1 kg di rana pescatrice, olio e sale a piacere, 1 bicchiere di vino bianco, 20 g di pepe verde, 1 spicchio d'aglio, farina q. b., olio e prezzemolo q.b. 10 g di burro.



Preparazione: Tagliare a tranci la rana pescatrice. Infarinare i tranci e adagiarli in padella con olio d'oliva. Rosolare sino a ottenere una consistenza dorata e croccante. Aggiungere uno spicchio di aglio intero e il pepe verde e sfumare con del vino bianco e unire il burro. Lasciar cuocere per circa cinque minuti. Servire con prezzemolo e un filo d'olio.



Stagione: Inverno.

Seeteufel mit grünem Pfeffer



Zutaten für 5 Personen: 1 kg Seeteufel, Öl und Salz, 1 Glas Weißwein, 20 g grüner Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Mehl zum Mehlieren, Öl und Blattpetersilie, 10 g Butter.



Zubereitung: Den Seeteufel in Scheiben schneiden. Die Scheiben mehlieren und in einer Pfanne mit Olivenöl braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Eine ganze Knoblauchzehe und grünen Pfeffer hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und die Butter hinzugeben. Etwa fünf Minuten kochen lassen. Mit zerkleinerter Petersilie bestreut und Olivenöl beträufelt servieren.



Jahreszeit: Winter.

5

MACROAREA 5 SAN VERO MILIS



Carpa frita



Ingredienti per 5 persone: 2 kg di carpa, 300 g di farina, olio e sale q.b., 1 bicchiere di aceto, 10 foglie di alloro.



Preparazione: Pulire la carpa e tagliarla a tranci, infarinarla e friggerla. Servire su un piatto da portata. A piacere condire il pesce con un'emulsione ottenuta con olio d'oliva, sale e aceto e aggiungere le foglie d'alloro.



Stagione: Tutto l'anno.

Gebratener Karpfen



Zutaten für 5 Personen: 2 kg Karpfen, 300 g Mehl, Öl und Salz, 1 Glas Essig, 10 Lorbeerblätter.



Zubereitung: Den Karpfen schuppen, ausnehmen und waschen. In Tranchen schneiden, mehlieren und frittieren. Auf einer Vorlegeplatte servieren. Den Fisch nach Belieben mit einer Emulsion aus Olivenöl, Salz und Essig würzen und die Lorbeerblätter hinzugeben.



Jahreszeit: Ganzjährig.


5

MACROAREA 5 SAN VERO MILIS



Vellutata di scorfano


 **Ingredienti per 4 persone:** 1 kg di polpa di scorfano, 50 g di burro, 1 cipolla, 1,5 l di brodo vegetale, 1 ciuffo di basilico, 1 confezione di panna da cucina, sale e pepe q.b.

 **Preparazione:** Scaldare il burro in una padella e farvi soffriggere la cipolla tritata. Versare il brodo vegetale, portare a ebollizione e far cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Aggiungere la polpa di scorfano a pezzi e continuare la cottura per circa 10/15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Una volta pronto togliere dal fuoco e lasciar raffreddare, unire il basilico tagliato a piccoli pezzi e frullare tutto sino a ottenere una salsa cremosa. Incorporare la panna, salare e pepare. Far scaldare per qualche minuto in un tegame e servire.

 **Stagione:** Tutto l'anno.

Crema-Suppe vom Drachenkopf

 **Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Drachenkopffleisch, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 1,5 l Gemüsebrühe, 1 Bund Basilikum, 1 Päckchen Küchensahne (oder einen kleinen Becher Schlagsahne), Salz und Pfeffer.

 **Zubereitung:** Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Das in Stücke geschnittene Fleisch vom Drachenkopf hinzufügen und alles ca. 10 bis 15 Minuten weiter kochen lassen, von Zeit zu Zeit umrühren. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen, das klein geschnittene Basilikum dazugeben und alles pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht. Sahne, Salz und Pfeffer unterrühren. Nochmals einige Minuten in einem Topf erwärmen und servieren.

 **Saison:** Ganzjährig.



Prodotti e produttori del FLAG PESCANDO

Per reperire le diverse specie ittiche utilizzate per la preparazione delle ricette proposte nel presente ricettario, è possibile rivolgersi ai Consorzi e alle Cooperative di Pescatori associati al FLAG Pescando Sardegna Centro Occidentale che operano sul territorio.

I PRODOTTI DELLE NOSTRE LAGUNE:

COZZE:

Cooperativa Pescatori Arborea – Nieddittas (Arborea); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba).

MUGGINE:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Sant'Andrea arl (Arborea - Marrubiu); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta).

ANGUILLE:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta); Cooperativa Pescatori Sant'Andrea arl (Arborea – Marrubiu).

ARSELLE:

Cooperativa Pescatori Arborea – Nieddittas (Arborea); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba).

GRANCHI:

Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta).

BOTTARGA:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras).

I PRODOTTI DEL NOSTRO MARE:

Per le specie ittiche più specificamente di mare (per es. triglie, sciarrani, tordi, gallinelle, razza, seppia, ecc.) utilizzate per la preparazione dei piatti inseriti nel presente ricettario, si fa riferimento a tutte le cooperative di pescatori e alle ditte individuali di pesca che operano nella marineria di Oristano, che ricomprende l'intero territorio del FLAG Pescando Sardegna Centro-Occidentale.



Produkte und Produzenten der FLAG PESCANDO

Um die verschiedenen Fischarten zu finden, die für die Zubereitung der in diesem Rezeptbuch vorgeschlagenen Rezepte verwendet werden, kann man sich an die Konsortien und Genossenschaften der Fischer wenden, die in der FLAG Pescando Sardinien Centro Occidentale (zentrale Westküste) vertreten sind.

DIE PRODUKTE UNSERER LAGUNEN:

MIESMUSCHELN:

Cooperativa Pescatori Arborea – Nieddittas (Arborea); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba).

MEERÄSCHEN:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Sant'Andrea arl (Arborea - Marrubiu); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta).

AALE:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta); Cooperativa Pescatori Sant'Andrea arl (Arborea – Marrubiu).

TEPPICHMUSCHELN (ARSELLE)

Cooperativa Pescatori Arborea – Nieddittas (Arborea); Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba).

KREBSE:

Consorzio Cooperative Riunite della Pesca di Marceddi (Terralba); Cooperativa Pescatori Santa Giusta (Santa Giusta).

BOTTARGA:

Nuovo Consorzio Cooperative Pontis (Cabras).

PRODUKTE AUS UNSEREM MEER:

Bei Fischarten, insbesondere des Meeres (z.B. Meeräsche, Schriftbarsch, Lippfisch, Knurrhahn, Rochen, Tintenfisch, etc.), die für die Zubereitung der in diesem Rezeptbuch enthaltenen Gerichte verwendet werden, wird Bezug genommen auf alle Fischereikooperativen und einzelne Fischereibetriebe die Teil der Fischereiflotte von Oristano sind und die das gesamte Gebiet des FLAG Pescando Sardegna Centro Occidentale abdeckt.



Ringraziamenti

Si ringraziano per la collaborazione: Giulia Cotza (Terralba), Nieddittas (Terralba), Alex Atzori (Cabras), Barbara Delogu (Cabras), Centro di aggregazione sociale di Baratili San Pietro, Pro Loco di Terralba, Maria Nives (Cuglieri), Caterina "Tittina" Palmas (Cuglieri), Maria Angotzi (S'Archittu), Patrizia Coccodi (Marrubiu), Caterina Frau (Arborea), Linda Fanari (Guspini), Stefano Atzeni (Guspini), Daniela Melis (Arbus), Corrado Casula (Oristano).

Danksagung

Vielen Dank für die Mitarbeit an: Giulia Cotza (Terralba), Nieddittas (Terralba), Alex Atzori (Cabras), Barbara Delogu (Cabras), Centro di aggregazione sociale di Baratili San Pietro, Pro Loco di Terralba, Maria Nives (Cuglieri), Caterina "Tittina".Palmas (Cuglieri), Maria Angotzi (S'Archittu), Patrizia Cuccodi (Marrubiu), Caterina Frau (Arborea), Linda Fanari (Guspini), Stefano Atzeni (Guspini), Daniela Melis (Arbus), Corrado Casula (Oristano).

Credits

La ricerca e l'allestimento del ricettario sono a cura di Cultour Società Cooperativa

I testi della rubrica "Ddu sciiast ca ...?" sono a cura di Antonio Ignazio Garau - L'altra cultura - Oristano

La traduzione in tedesco dei testi e delle ricette è a cura di Hans-Peter Bröckerhoff - editore del sito www.sardinien-auf-den-tisch.eu (Sardegna in tavola) – Francoforte sul Meno e Cabras.

Supervisione a cura del FLAG Pescando.



ASSOCIAZIONE
FLAG PESCANDO SARDEGNA CENTRO OCCIDENTALE

Corso Italia 108, 09072 CABRAS (OR) • T. +39 0783 391097

info@flagpescando.it • flag@pec.flagpescando.it

www.flagpescando.it

Codice Fiscale 90053070950



PO FEAMP
ITALIA 2014 | 2020

