

MANDIGOS, GUSTOS E LICANZAS

Selezione di ricette della tradizione orale della Sardegna

VOL. I

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Servizio Sviluppo della multifunzionalità e valorizzazione
della biodiversità agricola

Direttore

Antonio Maccioni

Unità Organizzativa Tutela e valorizzazione
della biodiversità agricola sarda

Coordinamento

Antonio Maria Costa

Coordinamento territoriale per la raccolta testi e interviste
Unità organizzative tematiche territoriali multifunzionalità e
sviluppo rurale

Si ringraziano le aziende agricole, agrituristiche e
agroalimentari, i comitati per la biodiversità, i ristoranti, le
proloco e le associazioni, le scuole, i musei e tutti i cittadini
che hanno collaborato per la raccolta dei testi e delle
immagini.

Redazione Giangiorgio Marongiu - Progetto grafico Giulia Uras



La pubblicazione è disponibile anche in versione digitale su:
sardegnaagricoltura.it

laore.page.link/ricette



Agenzia Laore Sardegna – Regione Autonoma della Sardegna
Tutti i diritti sono riservati

Pubblicato nel mese di aprile 2020

INTRODUZIONE

La tutela e la valorizzazione dell'agrobiodiversità sono tra gli obiettivi dell'Agenzia Laore Sardegna.

Nella sua accezione più ampia il concetto di biodiversità, che siamo soliti riferire alle forme viventi animali o vegetali, è legato anche a espressioni culturali che si materializzano per esempio in una ricetta culinaria, in una tecnica artigianale per realizzare un manufatto, in una soluzione organizzativa di gestione dell'allevamento. Più in generale nel modo di utilizzare le risorse naturali per garantire la permanenza di una comunità antropica in un particolare ambiente fisico-geografico.

Per comprendere meglio il significato di biodiversità e il motivo per cui l'opinione pubblica è sempre più attenta alle iniziative a favore della sua tutela e conservazione può essere utile fare un passo indietro nel tempo fino alle origini dell'agricoltura. Tutto ebbe inizio, forse per caso, quando alcuni popoli nomadi scoprirono che certe piante selvatiche, probabilmente forme primitive di frumento e orzo, producevano semi e pertanto potevano essere riseminate e raccolte sistematicamente. Con la domesticazione delle piante spontanee e la diffusione delle pratiche agricole quell'ambiente naturale stabile per migliaia di anni su un'economia basata sulla caccia e la raccolta dei frutti selvatici venne modificato dando origine all'agroecosistema.

Da questa fase in poi l'attività umana condizionò e orientò la pressione selettiva sulla dinamica evolutiva di vegetali e animali, per ricavare prodotti necessari al sostentamento. Si creò, quindi, una nuova condizione di equilibrio più complessa, stabile e duratura, che favorì l'adattamento delle specie e delle varietà alle specifiche realtà ecologiche e sociali dei territori, andando a costituire quella che noi oggi chiamiamo "agrobiodiversità".

Nel corso degli ultimi cent'anni la ricerca scientifica e l'innovazione tecnologica hanno rivoluzionato il mondo delle campagne. Specialmente nelle aree più fertili e meccanizzabili della pianura si è affermato un modello produttivistico basato sull'impiego di nuove varietà altamente produttive che fanno largo uso di antiparassitari, fertilizzanti e diserbanti chimici e sull'integrazione con l'industria alimentare.



Se da un lato questa agricoltura assicura approvvigionamenti stabili ad ampi strati di popolazione a livello planetario, dall'altro ha generato ripercussioni preoccupanti in termini di sostenibilità ambientale. L'introduzione delle "varietà ad alta resa" a discapito di quelle autoctone, considerate meno produttive anche se perfettamente integrate nell'agroecosistema, ha innescato un inesorabile processo di erosione genetica con una perdita significativa in termini di biodiversità.

Il fenomeno ha interessato marginalmente le aree interne e montane che mal si prestavano allo sviluppo intensivo.

È in questi ambienti che si sono conservati stabili i giacimenti di biodiversità, grazie alla lungimiranza di agricoltori che hanno custodito e tramandato alle generazioni successive il germoplasma e il patrimonio immateriale di saperi e conoscenze, elaborati e condivisi all'interno di una comunità.

A fronte di queste tendenze lo scenario di riferimento dell'agroalimentare si caratterizza per la coesistenza di due modelli di produzione e consumo, solo in apparenza antitetici, che si integrano vicendevolmente secondo una relazione di complementarità.

Da una parte il sistema agroindustriale, capace di realizzare prodotti esteticamente perfetti che però non hanno più i caratteri distintivi di appartenenza al territorio di origine ma sono comodi nel packaging e disponibili ovunque con caratteristiche stabili e costanti nel tempo e nello spazio. Questo li rende adatti ad una tipologia di consumo basata su pasti veloci, funzionali ad uno stile di vita frenetico, molto diffuso soprattutto nelle grandi città dove si perde il piacere di una pausa che rigenera mangiando del buon cibo.

A questo modello di consumo si affianca un segmento di mercato edotto e consapevole, più informato, che aspira a ridare un senso a ciò che mangia e richiede informazioni sul tragitto che il cibo fa dal luogo di provenienza al piatto.

E allora diventa importante conoscere il nome del produttore e della zona di origine, le materie prime e le tecniche con cui è stato ottenuto il prodotto, scoprire perché un certo tipo di preparazione gastronomica è tipica o esclusiva di una certa zona o paese piuttosto che di un altro.

Per questo segmento di domanda agroalimentare, l'atto del consumo è pienamente gratificante se la parte tangibile del cibo che soddisfa gli organi di senso ha integrati quegli elementi di immaterialità che interagiscono con la sfera emotiva.

La soddisfazione del consumatore è un'esperienza da raccontare, egli è testimonial diretto nel suo ambiente di riferimento e innesca inconsapevolmente un effetto moltiplicatore sulla domanda di questo genere di prodotto.

La Sardegna di oggi, per effetto delle dinamiche evolutive accentuate dall'isolamento geografico e morfologico del suo territorio, presenta un'ampia e preziosa variabilità genetica con linee evolutive vegetali, animali e microbiologiche, che si discostano dal resto del Mediterraneo. Da tutto ciò la sapiente cultura contadina delle nostre comunità rurali ha tratto ed elaborato lo straordinario patrimonio agroalimentare che arricchisce le tavole della nostra regione.

I prodotti e gli ingredienti di cui si compone, provengono da un paesaggio agrario di straordinaria bellezza, tratteggiato dalla caratteristica trama ordinata di muretti a secco che disegnano figure geometriche ora piane, ora percorse da dolci o più ripide pendenze che delimitano piccoli poderi con orti, vigneti e frutteti. Tra le naturali asperità si alternano piante maestose di olivi secolari e piante sparse di mandorlo, generoso di frutti immancabili nei dolci preparati in occasione delle feste e delle ricorrenze più significative della vita di ogni comunità rurale.

Laddove il paesaggio diventa meno aspro e declive si aprono campi più o meno vasti di seminativi di cereali e legumi o di foraggiere spontanee permanenti, preziosa risorsa alimentare per gli animali al pascolo, dal cui latte si ricavano i ben noti tradizionali formaggi.

Grazie all'attività dei comitati spontanei sono numerose le esperienze di tutela, conservazione e valorizzazione intorno all'agrobiodiversità in Sardegna.

Accanto ai cereali storici e ai grani antichi come il *trigu Cossu*, *Arrubiu* e *Denti 'e cani*, ci sono numerosi tipi di legumi come ad esempio i fagioli di Tiana, di Terraseo, la *Gioghedda* di Castelsardo e la lenticchia di Calasetta e andando verso l'interno la patata antica di Barbagia e quella viola di Scano Montiferro.

Tante pure le varietà di pera, susine e altri fruttiferi, senza tralasciare le vecchie varietà di mandorla come la *Cossu* e l'*Arrubia* e le noci, nocciole e castagne che si incontrano nelle montagne della Barbagia Mandrolisai e di Belvì.

Ma anche razze animali rustiche e frugali, capaci di valorizzare i pascoli naturali, poveri dal punto di vista quantitativo ma ricchi di essenze spontanee e aromatiche, i cui profumi si ritrovano nel profilo sensoriale di carni, formaggi e salumi.

Tutte le conoscenze ed esperienze che sono state tramandate oralmente di generazione in generazione racchiudono i valori identitari ed immateriali della nostra cultura contadina, rappresentano un lascito prezioso di chi ci ha preceduto in questi luoghi, una ricchezza dal valore incalcolabile da tutelare e conservare per le generazioni future.

Con l'intento di perseguire questo obiettivo, attraverso un'indagine condotta su scala regionale, sono state realizzate nei vari territori numerose interviste, rivolte ai depositari delle conoscenze, per arrivare alla pubblicazione di questa collana di quattro volumi sulle preparazioni gastronomiche tradizionali in uso nei vari paesi della Sardegna. Alcune sono esclusive di un singolo territorio o perfino paese, altre sono patrimonio comune, seppur con alcune piccole varianti e specificità che le rendono uniche e irripetibili.

Questo lavoro non intende essere esaustivo ma vuole essere un invito ad una maggiore conoscenza e consapevolezza del patrimonio ancora presente nelle aree rurali della Sardegna, uno strumento scritto a supporto del trasferimento orale della conoscenza.

La ricerca, corredata da immagini e testi, è articolata in quattro volumi con le ricette in ordine alfabetico, ingredienti e preparazione, curiosità e notizie storiche che evidenziano il legame con l'ambiente culturale delle zone di produzione.



ACCIULEDDI

Origliette

Provenienza ricetta: **SEDINI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un tipico e storico dolce fritto del Carnevale, dalla forma annodata, il colore dorato e dai lunghi tempi di conservazione. In passato la frittura avveniva nello strutto, oggi sostituito dall'olio. L'aggiunta di riccioli di scorza di limone o arancia, completa il piatto, che si gusta cosperso di miele o zucchero a velo.

Curiosità: è probabile che il nome "origliette" abbia avuto origine durante la dominazione spagnola della Sardegna. Infatti in diversi paesi della Spagna esistono dei dolci simili a questi che vengono chiamati "orelletes".



INGREDIENTI:

- . farina di grano duro rimacinata 1 Kg
- . zucchero 200 g
- . arancia n. 1
- . limone n. 1
- . acqua vite
- . strutto 200 g
- . uova intere n. 4
- . miele per il condimento o zucchero a velo a spolvero



PROCEDIMENTO:

Su una spianatoia in legno disporre la farina a fontana e versare al centro lo zucchero, le uova, lo strutto, l'acquavite e la buccia grattugiata degli agrumi. Impastare con le mani il tutto fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Finita questa operazione far riposare la pasta, avvolta in un tovagliolo, in frigo per almeno mezz'ora. Dopo il tempo di riposo riprendere la pasta disponendola sul piano di lavoro spolverato di farina, lavorarla con il mattarello ottenendo delle sfoglie di mezzo centimetro. Tagliare le sfoglie a strisce da 1 cm e lavorarle con le mani fino a ricavare dei serpentelli spessi mezzo centimetro. Ognuno di questi dovrà essere ripiegato su se stesso e intrecciato fino a ottenere la caratteristica forma. Friggere in abbondante strutto (oppure olio) bollente, pochi alla volta. Servire con dello zucchero a velo spolverato o meglio ancora, con un composto di miele battuto con del succo d'arancia. Guarnire a piacere con scorzette di arancia e di limone tritate.



AMARETTUS POBURUS

Amaretti integrali - poveri

PROVENIENZA RICETTA: **SETTIMO SAN PIETRO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Nella preparazione del pane e dei dolci si è sempre distinta la tecnica tra le famiglie povere e quelle più benestanti. Nel caso dell'amaretto, mentre le famiglie benestanti li realizzavano con mandorle pelate e tanto zucchero così da risultare dorati dopo la cottura, le famiglie meno agiate utilizzavano mandorle non pelate, che necessitavano di meno zucchero per essere impastate e producevano un dolce più scuro.



INGREDIENTI:

- . mandorle dolci 900 g,
- . mandorle amare 100 g, non pelate e tritate
- . zucchero semolato 600 g
- . albumi uovo n. 13
- . limone grattugiato n. 1
- . bustina di vanillina n. 1
- . acqua di fior d'arancio mezzo bicchiere



PROCEDIMENTO:

Amalgamare le mandorle, lo zucchero e gli albumi montati a neve. Integrare la vanillina, la scorza del limone e l'acqua fior d'arancio. Lavorare la pasta sino a quando gli ingredienti saranno ben amalgamati tra loro. Prendere un pugno di pasta, ruotarla tra i due palmi delle mani a formare una pallina. Cospargerla di zucchero e adagiarla su una teglia foderata con carta paglia. È d'uso inserire una mandorla decorativa all'apice della pallina. Cuocere in forno caldo a 180° C. Al termine della cottura sfornare e posizionare la carta paglia con gli amaretti su tavolo umido in modo che gli stessi si stacchino facilmente lasciando una gradevole screpolatura sul fondo. Decorare con granella di zucchero.





ANBIDDA INCASADA

Anguille al pecorino

PROVENIENZA RICETTA: SIAMAGGIORE

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di una specialità rinomata dell'oristanese, dove le anguille erano molto abbondanti. Il termine sardo *"incasadu/incasada"* significa "condito con formaggio", naturalmente pecorino sardo, e si lo si trova abbinato a diversi prodotti della tradizione gastronomica oristanese, in primis alla fregola e all'anguilla, che costituiscono due piatti davvero tipici e tradizionali, e rappresentano un felice connubio delle risorse del mare/laguna e della terra.



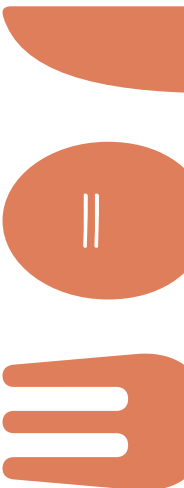
INGREDIENTI:

- . anguille 1 kg
- . aglio 30 g
- . sale
- . vernaccia
- . pecorino grattugiato



PROCEDIMENTO:

Dopo aver pulito le anguille, tagliarle a pezzi e sistemarle in una pentola coprendole con l'acqua. Aggiungere l'aglio a spicchi ed il sale. Fare bollire per circa 20 minuti. Terminata la cottura aggiungere un bel bicchiere di vernaccia invecchiata e lasciare riposare per 10 minuti. Scolare le anguille ancora fumanti e disporle in un piatto da portata cospargendole con abbondante pecorino. Servire caldo.



12



ANEZZINOS PAULLESOS

Anicini paulesi

PROVENIENZA RICETTA: **PAULILATINO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un dolce semplice da realizzare che veniva preparato in occasione di eventi quali: matrimoni, battesimi, comunioni e feste patronali. Oggi è di uso comune anche come biscotto da colazione.



INGREDIENTI:

- . uova
- . zucchero
- . granito
- . semi d'anice
- . liquore d'anice
- . lievito per dolci
- . strutto



PROCEDIMENTO:

Lavorare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso quindi aggiungere il granito di grano tenero a piccole dosi, i semi d'anice e il bicchiere di liquore. Amalgamare bene tutti gli ingredienti ed aggiungere il lievito per dolci. Montare a neve ferma gli albumi ed incorporarli delicatamente all'impasto mescolando dal basso verso l'alto.

Subito dopo versare il composto in una teglia da forno rivestita con carta da panificio unta con lo strutto e mettere in forno a calore moderato.

Appena cotto togliere dal forno, capovolgere la teglia e staccare con molta attenzione la carta dal fondo del dolce quindi tagliarlo a strisce dai 12 ai 15 cm di lunghezza e di circa 3 cm di larghezza. Mettere "sos anezzinos" nella teglia che si è usata per la cottura e reinserirla in forno per qualche minuto, giusto il tempo perché siano leggermente tostati all'esterno ma morbidi dentro.

In occasione di cerimonie come matrimoni e battesimi gli anicini venivano decorati con la glassa di zucchero facendo dei semplici ghirigori e a volte con il nome dei festeggiati e la data.

Gli anicini possono essere consumati anche senza essere ripassati in forno ed in questo caso si presentano come dei biscotti soffici molto simili al Pan di Spagna.



14



ANGIONI CUN CARDU E OLIA

Agnello in umido alle olive e cardi selvatici

PROVENIENZA RICETTA: **SERRI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

É una delle tante varianti nella preparazione dell'agnello in umido, questa viene proposta con le olive verdi locali, o con i cardi selvatici, che si raccolgono in primavera.



INGREDIENTI:

- . carne di agnello
- . olio evo
- . cardi selvatici
- . prezzemolo
- . aglio
- . vino bianco secco
- . alloro
- . sale
- . olive verdi



PROCEDIMENTO:

Preparazione dei cardi selvatici:

Immergere le foglie dei cardi selvatici prima in acqua fredda con limone, poi per pochi minuti in acqua bollente. Scolarle e, ancora calde, privarle della pellicola amara che le avvolge, prima di procedere al taglio e alla lessatura.

Rosolare nell'olio il prezzemolo e l'aglio, poi aggiungere la carne di agnello precedentemente tagliata a piccoli pezzi. Quando la carne sarà ben dorata, spruzzare sopra un po' di vino bianco, e poi aggiungere sale, olive verdi, cardi già preparati e alloro, lasciar cuocere fino a completa cottura.



ANGIONI CUN S'OU

Agnello con uovo

PROVENIENZA RICETTA: **SELEGAS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pietanza primaverile e festiva, proposta al termine del periodo quaresimale per le festività pasquali. Questa pietanza prevede infatti l'utilizzo di ingredienti che non potevano essere consumati nel periodo quaresimale in quanto i precetti della Chiesa cristiana vietavano i cibi di origine animale.



INGREDIENTI:

- . agnello porzionato 1 kg
- . olio evo
- . cipolla-aglio
- . vino bianco mezzo bicchiere
- . sale un pizzico e timo un pizzico
- . uova n. 2
- . prezzemolo
- . succo di mezzo limone



PROCEDIMENTO:

Versare un filo di olio evo in tegame, aglio e cipolla tritata grossolana e far soffriggere. Versare la carne e rosolare a fuoco vivace sino a far dorare la superficie. A seguire versare il vino bianco far sfumare con tegame aperto e continuare la cottura coprendo con il coperchio. In una terrina, a parte, sbattere le uova intere e amalgamarle con il trito di prezzemolo e il succo del limone.

Qualche minuto prima di servire la pietanza a tavola, si versa il condimento sulla carne nel tegame caldo e si mescola per bene, poi si posiziona su piatto da portata. Il condimento a contatto con la carne cotta e calda forma una crema che oltre al gradevole effetto scenico, al gusto delicato e invitante rende la carne di agnello maggiormente digeribile per la presenza a crudo del limone.



ANGIONI IN UMIDU

Agnello in umido

PROVENIENZA RICETTA: **NURRI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Le caratteristiche dell'agnello e della pecora di Sardegna riflettono in modo assoluto il legame con il territorio di origine. Il sapore deciso della carne di questi animali è proprio degli allevamenti agropastorali in cui gli animali vengono nutriti con alimenti naturali.



INGREDIENTI:

- . carne di pecora o di agnello
- . olio evo
- . cannonau (per la pecora) o vino bianco moscato (per l'agnello)
- . cipolla n. 1
- . prezzemolo n. 1 mazzetto
- . aglio n. 2 spicchi
- . timo n. 2 rametti
- . carota n. 1

Per la preparazione finale della pecora:

- . passata di pomodoro
- . pomodoro secco
- . sale



PROCEDIMENTO:

Sgrassare la pecora o l'agnello e tagliarla a piccoli pezzi, far soffriggere la carne nell'olio extravergine d'oliva, aggiungere il trito di cipolla, carota, prezzemolo, pomodoro secco, timo, aglio, sfumare con il vino. Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora e mezza, e se necessario aggiungere un bicchiere d'acqua. A metà cottura (nella preparazione della pecora in umido) unire la passata di pomodoro.



20







22



ANGULI E CIPUDDA ARZANESA

"Anguli" con cipolla di Arzana

PROVENIENZA RICETTA: ARZANA

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"S'anguli e cipudda" arzanese si distingue dagli altri tipi di "anguli" che si preparano in Ogliastro per la presenza delle patate assieme agli ingredienti classici di questo piatto. Si consumava prevalentemente nei giorni in cui si preparava il pane.



INGREDIENTI:

- . cipolle fresche
- . "casu 'e forma"
- . "casu 'e fitta"
- . zucca
- . pomodori
- . cavolo
- . patate lesse
- . farina d'orzo
- . olio



PROCEDIMENTO:

Pulire e affettare le cipolle, la zucca e i pomodori. Grattugiare su "casu 'e fitta" e "su casu 'e forma". Lessare e schiacciare le patate. Impastare bene e stendere su foglie di cavolo ("cauli 'e folla") appositamente coltivato per questo uso.

A questo punto "s'anguli" è pronta per essere infornata.



24



ANGULI E CIPUDDA DI ELINI

"Anguli" con cipolla di Elini

PROVENIENZA RICETTA: **ELINI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"S'anguli e cipudda" come richiama il nome ha fra gli ingredienti base la cipolla, un ortaggio molto usato nella cucina ogliastrina. Assieme alle zucchine e al pomodoro fresco entra nella preparazione di questo piatto "povero" che viene celebrato con una sagra che si svolge a metà agosto nel comune di Elini.

Veniva consumato il giorno in cui si preparava il pane tipo "civargiu" per la famiglia.



INGREDIENTI:

- . cipolle fresche
- . zucchine
- . pomodoro fresco
- . "casu e fitta"
- . patate
- . semolato di grano duro
- . acqua
- . sale
- . lievito madre
- . lardo



PROCEDIMENTO:

Si puliscono e affettano le cipolle e le zucchine, si grattugia "su casu e fitta" e i pomodori, si lessano e schiacciano le patate. Si impasta bene il tutto con la pasta lievitata del "civargiu" e il lardo.

Una volta preparato l'impasto si stende su foglie di cavolo ("cauli e folla") o in mancanza carta da forno.

Si inforna nel forno a legna.



26







ANGULLIEDDA O ANGULIA

Pane con l'uovo

PROVENIENZA RICETTA: SINNAI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Con la festività della Santa Pasqua: il venerdì e il sabato si realizza il pane cerimoniale con l'uovo. Il pane a forma di colomba, piccione, gallina per i maschietti e a forma di bambolina per le femminucce. Nel caso dell'uccellino l'uovo è incastonato sul dorso coperto di pasta più o meno decorata, nella bambolina l'uovo è posizionato in corrispondenza della pancia a rappresentare un buon auspicio di fertilità.

I pani con l'uovo vengono consumati a pranzo il giorno di Pasqua e vengono posizionati sul piatto dei bambini prima dell'inizio del pranzo, essi simboleggiano il regalo delle mamme o delle nonne al posto del moderno uovo di Pasqua.



INGREDIENTI:

- . semola fine 1 kg
- . acqua 550 g
- . lievito madre 100 g
- . sale 20 g
- . uovo n. 1



PROCEDIMENTO:

Impastare energicamente la semola con acqua e sale. Lavorare la pasta sino a renderla chiara. Inserire il lievito madre e completare la consistenza con un filo di acqua. Spezzare, formare e decorare la pasta. Posizionare un uovo pulito ma crudo. Avvolgerlo con della pasta decorata. Mettere a lievitare e completare la decorazione qualche minuto prima di infornare. A cottura ultimata togliere dal forno spennellare con acqua calda e infornare per qualche minuto al fine di lucidare la superficie della pasta e renderla brillante e elegante.



ANTUNNU FRISSU E LATTE

Funghi fritti e latte

PROVENIENZA RICETTA: **SCANO MONTIFERRO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pietanza che solitamente veniva realizzata negli ovili di montagna, poiché si utilizzavano le poche risorse che si avevano a disposizione nei periodi in cui i pastori si fermavano a dormire nelle antiche costruzioni pastorali tipiche della Sardegna, dette "*pinnettas*".



INGREDIENTI:

- . pane raffermo
- . lardo
- . funghi cardoncello
- . latte di pecora



PROCEDIMENTO:

Tagliare a pezzetti il lardo e scioglierlo in un tegame sul fuoco. Aggiungere i funghi e, al termine della cottura, aggiungere del latte di pecora appena munto. Aggiungere il pane a piacimento.



32



ANZONE CHIN ENUCCIU

Agnello con finocchietto selvatico

PROVENIENZA RICETTA: **ONIFERI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

L'impiego alimentare delle piante spontanee è una pratica diffusissima. La raccolta e l'utilizzo di queste erbe per la preparazione delle "zuppe, frittelle, frittate e stufati " era una pratica ed una consuetudine molto comune nei tempi remoti. Attualmente molte sono le famiglie ad Oniferi, che ancora raccolgono e consumano le erbe spontanee quali ad esempio i finocchi selvatici.



INGREDIENTI:

- . agnello
- . finocchio selvatico
- . aglio
- . alloro
- . lardo
- . olio evo
- . sale
- . vino bianco



PROCEDIMENTO:

In una padella rosolare nell'olio, il lardo tagliato a cubetti, l'aglio, l'alloro e il rosmarino, mettere un pizzico di sale, la carne d'agnello tagliata in piccoli pezzi e aggiungere i finocchietti selvatici, precedentemente lessati in acqua salata. Durante la cottura, mescolare frequentemente aggiungendo nel contempo un po' d'acqua di bollitura dei finocchi e sfumare con del vino bianco, sino a completa cottura della pietanza.



34



ANZONE CHIN PATATA

Agnello con patate

PROVENIENZA RICETTA: SIAMAGGIORE



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Le origini di questo piatto sono molto antiche. Tipico piatto della domenica, sempre presente nelle occasioni di festa nei periodi in cui era reperibile l'agnello.



INGREDIENTI:

- . agnello sardo IGP 1,2 kg
- . strutto 100 g
- . pancetta 100 g
- . patate 800 g
- . prezzemolo n. 1 ciuffetto
- . pomodori secchi n. 6
- . picchi d'aglione n. 3
- . vernaccia di Oristano n. 1 bicchiere
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Pelare le patate, tagliarle a rondelle e metterle da parte. Tagliare a pezzi l'agnello e sistemarlo in una teglia da forno precedentemente unta con 50 grammi di strutto. Preparare un trito di prezzemolo, aglio e pomodoro secco e tagliare la pancetta a fettine sottili. Condire la carne con il trito, il sale e la vernaccia. Disporre sopra la carne le patate e i rimanenti 50 grammi di strutto a fiocchi. Infornare a 180° C in forno preriscaldato per 45 minuti circa. Poco prima del termine della cottura aggiungere la pancetta e un po' di prezzemolo.



36



ARROBIOLUS

PROVENIENZA RICETTA: ISILI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce tipico del Carnevale che si fa in tutta la Sardegna con piccole variazioni. La ricetta tradizionale di Isili è abbastanza semplice come ingredienti ma non è di facile realizzazione. Il segreto è nella frittura, abilità che si trasmetteva da una generazione all'altra.



INGREDIENTI:

- . formaggio fresco di giornata 400 g
- . zucchero n. 2 cucchiari
- . farina n. 2 cucchiari
- . buccia grattugiata di n. 1 limone e di n. 1 arancia
- . uovo n. 1
- . bustina di zafferano n. 1
- . olio di semi di girasole per friggere



PROCEDIMENTO:

In una ciotola passare il formaggio usando un passa pomodori. Amalgamare lentamente il formaggio aggiungendovi lo zucchero, la farina, la buccia di limone e di arancia e lo zafferano. Formare delle palline perfettamente rotonde, grandi come quelle da ping pong, e adagiarle su un canovaccio di cotone o di lino. Quando l'olio avrà raggiunto una buona temperatura, regolare la fiamma in modo da mantenerla costante e immergervi le palline che friggeranno lentamente; non è necessario rivoltarle perché al momento giusto lo faranno autonomamente. Quando assumeranno un bel colore rosso dorato, scolarle. Passarle nello zucchero e si servirle tiepide per poterne gustare il sapore e la fragranza.



AZZADA OSINCA

Agliata di razza o gattuccio

PROVENIENZA RICETTA: **BOSA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico della città di Bosa risalente al periodo fenicio.

Grazie alle proprietà conservanti dell'aceto e dell'aglio, poteva essere conservata per svariati giorni. La ricetta originaria non prevedeva l'utilizzo del pomodoro, introdotto in epoche più recenti. Viene utilizzata come antipasto o come secondo.



INGREDIENTI:

- . razza o gattuccio
- . olio di oliva evo
- . aglio
- . prezzemolo
- . peperoncino
- . pomodoro secco
- . pomodori pelati
- . aceto di vino
- . vino bianco



PROCEDIMENTO:

La razza detta, in dialetto locale, "*iscritta*" prima di essere utilizzata va spellata in acqua bollente, poi tagliata e fatta cuocere con la salsa.

I gattucci detti "*baltolu*" si trovano in commercio già pronti all'utilizzo.

In un tegame capiente con un filo di olio di oliva mettete abbondante aglio tritato, prezzemolo e peperoncino, unite il pomodoro secco dissalato e tritato, rosolate il tutto, aggiungete dei pomodori pelati passati e in pari quantità acqua fredda, aceto di vino bianco, vino bianco, cuocere per 10 minuti e unire il pesce che cuocerà per altri 15 minuti. Raffreddare e servire tiepido con una spruzzata di prezzemolo tritato.



40



BACCALLIARI A BUDDIU

Baccalà lessu

PROVENIENZA RICETTA: **SUELLI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un piatto tipico del periodo di quaresima che si consumava il venerdì, ma soprattutto in “*Cida Santa*” ovvero nei giorni della settimana santa prima della Pasqua. Si tratta di un secondo piatto delicato da consumare in giornata, oppure il giorno successivo, quando avrà assorbito meglio l’aroma dei condimenti.

Grazie alla tecnica di conservazione sotto sale, il baccalà rappresenta una categoria di prodotto serbevole, facilmente trasportabile, economico e quindi più accessibile rispetto al pesce fresco locale. Per questa ragione, tale ricetta costituiva l’unica opportunità che avevano le famiglie meno abbienti di consumare pesce, non solo a Suelli da dove proviene la testimonianza, ma in generale nei paesi dell’entroterra cagliaritano.



INGREDIENTI:

- . baccalà
- . bicchiere olio d’oliva evo n. 1 bicchiere
- . limone n. 1 (possibilmente biologico)
- . prezzemolo n.1 mazzetto
- . olive in salamoia n. 10-15



PROCEDIMENTO:

Il baccalà può essere acquistato già ammollato, oppure se secco deve essere messo a mollo per un giorno, cambiando due volte l’acqua. Fatto ciò deve essere scolato, privato delle spine e tagliato a pezzi grandi.

Lessare con acqua senza sale e fare bollire per circa 4 o 5 minuti avendo cura che non si sfasci. Nel frattempo in un tegamino preparare un delicato soffritto con l’olio d’oliva e il prezzemolo tritato. Con una schiumarola prelevare il baccalà delicatamente dall’acqua bollente e sistemarlo in un piatto da portata. Condirlo con il soffritto e circa 10-15 olive in salamoia e guarnire con fette di limone.



42



BACCHIXEDDA O PUDDA A GHISAU

Stufato di carne bovina o di gallina

PROVENIENZA RICETTA: **USSANA**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa ricetta si realizzava con le rimanenze della carne bollita avanzata dal pranzo della domenica. Ancora oggi si può cucinare a partire dalle rimanenze oppure direttamente dalla carne cruda (solo se di polpa tenera), ottenendo un intingolo di carne stufata.



INGREDIENTI:

- . polpa di vacca o vitello o gallina o pollo 1 kg
- . sugo di pomodoro fresco ½ lt
- . cipolla n. 1
- . spicchio d'aglio n. 1
- . olio evo
- . alloro n. 3 foglie
- . un pizzico di sale



PROCEDIMENTO:

Versare in un tegame mezzo bicchiere d'olio e farvi rosolare a fuoco lento la carne tagliata a pezzetti. Una volta dorata aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e soffriggere. Versare il sugo di pomodoro fresco, un pizzico di sale e le foglie di alloro, lasciar cuocere fino a quando la carne risulterà tenera.



44



BREBEI CUN BAGNIEDDA E SPEZIASA

Pecora con sugo e spezie

PROVENIENZA RICETTA: **SISINI FRAZ. DI SENORBÌ**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa ricetta veniva preparata in occasione: "*de sa tundimenta*" (festa della tosatura delle pecore) che si svolgeva e si svolge ancora oggi a fine maggio primi di giugno utilizzando la carne di pecora che in primavera-estate è molto saporita e il timo selvatico.



INGREDIENTI:

- . carne di pecora 1 kg
- . cipolla una metà
- . basilico n. 4 foglie
- . timo n. 2 rametti
- . origano n. 2 rametti
- . vino rosso cannonau n. 1 bicchiere
- . passata di pomodoro fatta in casa ½ lt
- . olio evo mezzo bicchiere
- . sale



PROCEDIMENTO:

Tagliare a pezzi la carne. Prendere un tegame, versarvi, mezzo bicchiere d'olio, tagliare la cipolla a fette sottili e farla soffriggere. Quando la cipolla imbiondisce aggiungere la carne e farla insaporire per qualche minuto a fiamma vivace mescolando di tanto in tanto. Aggiungere i rami di timo e origano, coprire il tegame e far cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Bagnare con il vino e mettere il sale. Lasciare evaporare un po', poi mettere il coperchio e far cuocere a fuoco lento. Se la carne tende ad asciugarsi, allungare con poca acqua.

Quando la carne è a mezza cottura aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura con coperchio a fuoco lento. Al termine mescolare e far riposare per qualche minuto, cospargere col basilico a pezzetti, versare in un piatto da portata e servire in tavola.

45



46



BRODU CUN FIOCCHETTA

Brodo con uovo e formaggio filante

PROVENIENZA RICETTA: LANUSEI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Su brodu cun fiocchetta*" è una ricetta antica della tradizione lanuseina risalente almeno ai primi del '900.

Questa pietanza veniva preparata in occasione dei matrimoni, il brodo di carne (che ne costituisce la base) infatti era considerato una portata speciale, la carne non era un alimento di uso comune, arricchito poi con formaggio e uova, era una prelibatezza cui si riservava un'occasione specialissima appunto come il matrimonio.



INGREDIENTI:

- . carne di bovino
- . cipolle
- . sedano
- . pomodoro secco
- . carote
- . sale
- . uova
- . pecorino



PROCEDIMENTO:

La base è il brodo, preparato con della carne di bovino adulto (costato, osso buco, ritagli), cipolle, sedano, pomodoro secco, sale e acqua. Per preparare il brodo, inserire tutti gli ingredienti in una pentola capiente e cucinare a fuoco lento per circa 4 ore, eliminando periodicamente il grasso che emerge in superficie.

In un recipiente a parte, sbattere le uova con il pecorino stagionato grattugiato, (un uovo e circa 40 g di formaggio a persona) e successivamente versare il composto nel brodo. Continuare la cottura a fuoco lento per un minuto, avendo cura di girare accuratamente con un mestolo, fino ad ottenere un brodo denso, molto saporito e sostanzioso.



48



BURRIDA A SA CASTEDDAIA

"Burrida" alla cagliaritana

PROVENIENZA RICETTA: **CAGLIARI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tra le pietanze nella tradizione popolare cagliaritana figura una portata di pesce marinato detta "*sa burrida*" preparata con i gattucci di mare.

Le massaie "*casteddaie*" (cagliaritane) si fanno pulire i gattucci direttamente al mercato: questo la dice lunga sulla difficoltà con la quale questo pesce può essere maneggiato. Per rendere riconoscibile il pesce, lo stesso viene cucinato con la testa, con il fegatino, elementi che contribuiscono a caratterizzare la ricetta.



INGREDIENTI:

- . gattuccio 1 kg
- . noci n. 25
- . aglio n. 5 spicchi
- . olio evo n. 1 bicchiere
- . aceto n. 2 bicchieri
- . alloro n.5 foglie



PROCEDIMENTO:

Tagliare le teste ai gattucci e ridurli a bocconcini di media grandezza (circa 4 o 5 cm di lunghezza).

Lessarli in acqua salata con due spicchi d'aglio e due foglie di alloro per circa 5-6 minuti e scolarli. Versare l'olio in una padella e fare soffriggere tre spicchi d'aglio e i gherigli di noce tritati grossolanamente. Tritare il fegato e farlo rosolare nel soffritto fino ad ottenere una salsina cremosa. Aggiungere l'aceto lasciandolo sfumare per qualche minuto. Sistemare in una ciotola i pezzi di gattuccio e ricoprire con la salsa appena tolta dal fuoco. Coprire e lasciare riposare almeno 24 ore prima di servire freddo come antipasto.



BURRIDA A SA TORTOLIESA

"Burrida" alla tortoliese

PROVENIENZA RICETTA: **TORTOLI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di un piatto a base di pesce razza condito con una salsa i cui ingredienti principali sono il fegato del pesce stesso, le noci e l'aceto.



INGREDIENTI:

- . razza
- . fegato della razza
- . olio evo
- . aceto di vino bianco
- . gherigli di noce
- . aglio
- . peperoncino
- . prezzemolo
- . sale



PROCEDIMENTO:

Lavare la razza, eliminare la coda, spellarla ed eviscerarla, mettendo da parte il fegato che servirà per la preparazione della salsa. Tagliare a pezzi le ali e farle bollire in acqua salata fino a cottura. Prelevarle con una schiumarola e tenerle da parte.

Procedere poi alla preparazione della salsa.

Tuffare il fegato della razza, con una schiumarola, nell'acqua di cottura della razza quindi sminuzzarlo fino a renderlo cremoso. Preparare un soffritto con olio d'oliva, aglio, peperoncino. Unire le noci tritate, il prezzemolo, il fegato, il sale e infine l'aceto, e proseguire la cottura per alcuni minuti. Mettere un po' di salsa ben calda in un piatto fondo da portata, disporvi la razza e coprire completamente con il resto della salsa.

È un piatto da consumare freddo dopo almeno un giorno di riposo. Si conserva per diversi giorni in frigorifero.



CALZOFFAS ILFOGADAS

Carciofi ripieni

PROVENIENZA RICETTA: **BOSA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La varietà "Spinoso" proveniva da Bosa perciò è denominato "Spinoso Bosano". I bosani si sono specializzati nella tecnica di coltivazione delle carciofaie nella valle del fiume Temo.



INGREDIENTI:

- . carciofi
- . aglio
- . prezzemolo
- . pomodori secchi
- . sale
- . olio
- . evo



PROCEDIMENTO:

Preparare un pesto con olio, aglio, prezzemolo e pomodori secchi.

Pulire i carciofi eliminando le prime brattee, togliere il gambo facendo un taglio preciso alla base del capolino, in modo che regga meglio una volta messo nella pentola.

Tagliare le punte, togliere la peluria interna e allargare il carciofo per creare lo spazio per il ripieno. Mettere all'interno del carciofo il pesto precedentemente preparato.

In una pentola mettere dell'olio di oliva sino a coprire il fondo e aggiungere anche un po' di pesto. Sistemare i carciofi nella pentola perfettamente in verticale, aggiungere acqua sino a raggiungere quasi metà carciofo. Coprire e cuocere per circa 20 minuti. Quando l'acqua si consuma sino ad arrivare all'olio la cottura si può considerare terminata. Finita la cottura sistemare i carciofi in una terrina.



54







56



CANCIOFFA CUN LATTI

Carciofi con latte

PROVENIENZA RICETTA: **VILLASOR**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico del territorio di Villasor, in cui le coltivazioni di carciofi sono molto diffuse.



INGREDIENTI:

- . carciofi n. 10
- . limoni n. 1-2
- . cipolla n. 1
- . olio evo n. 3-4 cucchiari
- . latte ovino ½ lt



PROCEDIMENTO:

In una insalatiera preparare dell'acqua con il succo di limone in quantità da coprire i carciofi puliti.

Pulite i carciofi e divideteli in quattro spicchi, e tagliate la parte tenera dei gambi in piccoli pezzi lunghi 3-4 cm e man mano immergeteli nell'acqua acidulata affinché non anneriscano. Preparare un soffritto con l'olio e la cipolla affettata e versarvi i carciofi scolati, rosolare a fuoco vivo, rimestandoli spesso, infine coprirli a filo col latte, un pizzico di sale e portarli all'ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere senza coperchio finché il latte sarà evaporato trasformandosi in una crema che avvolgerà i carciofi.



58



CANDELAUS

PROVENIENZA RICETTA: **QUARTU S. ELENA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico dolce campidanese preparato per le festività più importanti. Il "*candelaus*" è costituito da una sottile pasta di mandorle di diverse forme: tazzine vuote e piene, cestini, fiori, scarpette e piccoli animalotti. Le tazzine e i cestini vengono riempite di un composto di finissime scaglie di mandorle, lavorate con lo zucchero e l'acqua fior d'arancio. Completa il dolce la glassatura che viene decorata dalle abili mani delle artigiane dolciarie con foglia oro e glassa reale disegnata in filigrana.



INGREDIENTI:

Pasta di mandorle per le tazzine dei candelaus vuoti e pieni:

- . mandorle dolci 1 kg
- . mandorle amare macinate fini n. 10
- . zucchero semolato 600 g
- . vanillina n.1 bustina
- . limone n. 1 (la scorza grattugiata)
- . acqua fior d'arancio n. 1 bicchiere
- . acqua naturale n. 2 bicchieri
- . farina q.b. per asciugare le dita durante la formatura delle formine

Ripieno o farcia per i "*candelaus prenu*s":

- . zucchero semolato 1,3 kg
- . mandorle sfogliate 1 kg
- . acqua fior d'arancio n. 2 bicchieri
- . acqua naturale n. 2 bicchieri

Glassa o "*scioppu a mesu puntu*" (zucchero filato) e "*scioppu a puntu*" (zucchero glassato):

- . zucchero semolato 1 kg
- . acqua naturale 60 cl
- . acqua fior d'arancio una goccia
- . scorza grattugiata di un limone

Glassa reale per decorazione:

- . zucchero a velo 300 g
- . uovo n.1 albume
- . succo di limone qualche goccia



60





PROCEDIMENTO:

Per lo zucchero filato o *"scioppu a mesu puntu"*: in una casseruola versare lo zucchero, l'acqua, l'acqua fior d'arancio, la vanillina e la scorza grattugiata del limone, portare ad ebollizione a fuoco moderato e cuocere fino ad ottenere uno *"scioppo a mesu puntu"*, prestate molta attenzione affinché lo zucchero non inizi a filare fili, ciò renderebbe difficile modellare le scodelline.

Per la pasta di mandorle:

Pelare, asciugare e tritare le mandorle finissime dopodichè setacciarle per avere i granuli tutti omogenei; incorporare lo *"scioppo a mesu puntu"* e mescolare bene finché l'impasto sarà ben amalgamato e non troppo asciutto. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare. Forgiare piccoli contenitori di varie forme a piacere (tazzine, scarpette etc).

Lasciare asciugare a temperatura ambiente per uno o due giorni, procedere poi alla spennellatura.

Per la spennellatura:

Preparare lo *"scioppo a mesu puntu"* e tenendolo su fuoco molto basso, spennellare i dolci internamente ed esternamente. Asciugare all'aria per un giorno, e decorare con carta dorata (*"s'indoru"*) oppure riempiti di farcia nel caso di *"candelaus prenus"*.

Farcia per i *"candelaus prenus"*:

Sciogliere lo zucchero nell'acqua fior d'arancio, incorporare le mandorle sfogliate e lasciar cuocere lentamente a fuoco bassissimo per un'ora senza che l'impasto si asciughi. Spegnerne e lasciar raffreddare.

Riempire i dolci, e glassare con *"scioppu a puntu"* ottenuto come lo *"scioppu a mesu puntu"* ma cotto più a lungo per raggiungere una maggiore densità.



CASADA

Crema di latte colostro di pecora

PROVENIENZA RICETTA: **SANT'ANDREA FRIUS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il latte colostro di pecora è destinato all'allattamento degli agnellini appena nati, ma quando le pecore ne producono in abbondanza, il pastore lo utilizza per la preparazione della "casada" o "budino dei pastori" poiché non si presta bene alla caseificazione. Il picco della produzione avviene in corrispondenza della nascita degli agnelli sardi, grossomodo tra novembre ed aprile, e in particolare a Natale e a Pasqua. Il colostro è sempre stato considerato un elemento ricco di elementi nutritivi per cui, tradizionalmente, il consumo veniva destinato principalmente ai bambini o agli anziani.

Troviamo tracce della "casada" nel dizionario di Vittorio Angius e Goffredo Casalis (1833-56) alla voce Lanusei. Inoltre è citato in alcuni passi di letteratura e di scritti scientifici tra cui il volume "La Sardegna in prospettiva euromediterranea: le nuove nazioni esemplificate con una cultura insulare" 1977 – dove si rimarca la pratica tradizionale di donare in regalo il latte colostro e consumarlo come "casada".



INGREDIENTI:

- . latte colostro 2 l
- . zucchero n. 4-5 cucchiari
- . scorza di un limone tagliata a pezzi



PROCEDIMENTO:

Porre in un recipiente di acciaio inox il colostro della pecora, munto a mano dal pastore, filtrato per togliere eventuali impurità con un retino a maglie sottili e arricchito con zucchero e buccia di limone tagliata a listarelle.

Per la coagulazione esistono diverse varianti del procedimento:

- 1) scaldare il colostro a bagnomaria in una pentola bassa in acciaio inox rimestando delicatamente con una frusta in acciaio;
- 2) scaldare il colostro a bagnomaria in una pentola bassa in acciaio inox senza toccare il composto liquido, sino ad avvenuta coagulazione;
- 3) porre direttamente il colostro sul fuoco, rigorosamente con fiamma bassa, con l'avvertenza di controllare meticolosamente la temperatura e il processo di coagulazione.

Il colostro si coagula attorno ai 70-72 gradi, e in tali condizioni si addensa. Dopo qualche minuto, quando inizia il processo di coagulazione del colostro ormai divenuto "casada", viene posto in vaschette o scodelle e lasciato intiepidire. Si può consumare con il cucchiaino così con una fetta di pane. Ha la consistenza di un budino, color crema pallido, con note olfattive e gustative fini, sentori di latte fresco, note dolci dovute anche alla presenza di zucchero accompagnate dal sapore caratteristico della buccia di limone.



64



CASICÒTTUS

Formaggio cotto aromatizzato

PROVENIENZA RICETTA: **ALGHERO**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Los casicòttus*" è un formaggio la cui parte iniziale della lavorazione ricorda quella del classico fiore sardo. Deriva da un'unica quanto rara lavorazione, legata alla tradizione delle più antiche famiglie dei pastori algheresi. Questo singolare prodotto veniva realizzato soltanto nel periodo precedente la Pasqua per essere offerto in dono ad amici e parenti o per contraccambiare cortesie ricevute.

"*Los casicòttus*" è motivo di peculiare interesse per la sua unicità, non riscontrabile in altra zona della Sardegna.

INGREDIENTI:

- . latte (preferibilmente di pecora)
- . caglio
- . sale
- . rametti di mirto.

PROCEDIMENTO:

Versare il latte di pecora in un paiolo in rame stagnato insieme al caglio e portarlo alla temperatura di 32-33° C. Una volta avvenuta la coagulazione con l'aiuto di un mestolo di legno "*muriga*" rompere la cagliata per separare le particelle di formaggio, della dimensione di chicchi di riso, dal siero. Raccogliere la cagliata depositata sul fondo e della caldaia disporla negli appositi stampi, pressare a mano per favorire la creazione della forma. Lasciar sgocciolare bene il siero in eccesso e dividere la forma in spicchi il cui numero varia a seconda della grandezza della forma stessa.

Abbrustolire sul fuoco gli spicchi di formaggio infilzati in uno spiedo di legno. Immergerli successivamente nella salamoia, per breve tempo, ed estrarli quando sono ancora caldi.

Disporli in un canestro su un abbondante strato di foglie di mirto e ricoperti con le stesse. Lasciare riposare il formaggio per qualche giorno a contatto con il mirto per arricchirsi di aromi e gusto e continuare la sua maturazione nella "*cannitta*", dove si può conservare per circa 10 gg.



66



CASSOLA DE AMBIDDA CUN PATATA

Anguille in umido con patate

PROVENIENZA RICETTA: **TORTOLÌ**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un piatto da consumare caldo che può essere utilizzato come secondo o come piatto unico.



INGREDIENTI:

- . anguille (preferibilmente piccole, anguille da frittura, che sono lasciate intere)
- . patate
- . olio evo
- . aglio
- . peperoncino
- . prezzemolo
- . origano
- . timo
- . alloro
- . vino bianco
- . passata di pomodoro
- . sale



PROCEDIMENTO:

Pulire le anguille per eliminare il limo che le ricopre, eliminare le interiora, e se si utilizzano quelle un po' più grandi tagliarle a tocchetti. Lavarle bene sotto l'acqua corrente.

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzettoni.

Preparare un soffritto con olio d'oliva, aglio, peperoncino. Unire le patate, il prezzemolo tritato, l'origano, il timo e far rosolare e insaporire bene.

Sfumare con il vino bianco, coprire con acqua, aggiungere qualche cucchiaino di passata di pomodoro e il sale. Al momento opportuno unire le anguille e l'alloro e completare la cottura. Il piatto può essere servito, secondo i gusti, aggiungendo una spolverata di pecorino.



68







70



CASU COTTU

PROVENIENZA RICETTA: **ISILI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce che si faceva nelle case dei pastori in primavera e soprattutto nel periodo pasquale per offrirlo in regalo.



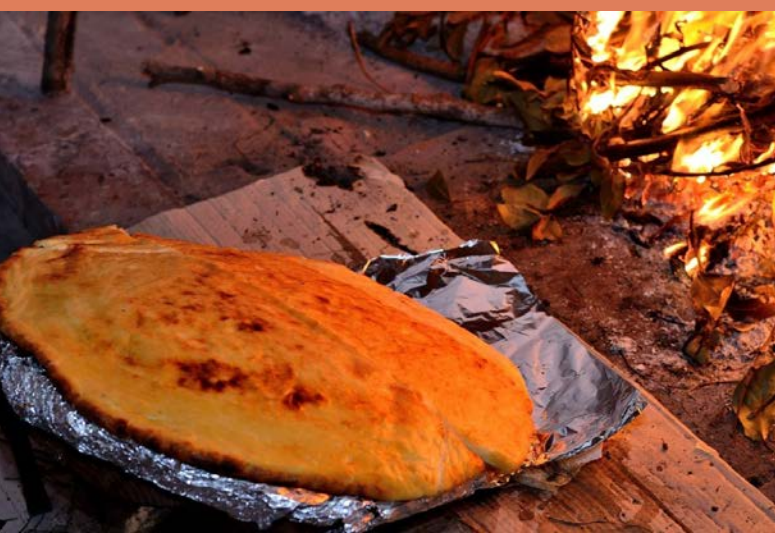
INGREDIENTI:

- . latte di pecora appena munto
- . caglio di agnello.
- . zucchero
- . acqua
- . scorze di limone



PROCEDIMENTO:

Portare il latte di pecora alla temperatura di ebollizione (103gradi) per ottenere la cagliata. "Romperla" per poi creare le tipiche forme circolari, di 2 centimetri di spessore che andranno successivamente adagiate un supporto di sughero ricoperto di foglie fresche di felce selvatica. Posizionare così la forma davanti al fuoco del camino per qualche ora fino all'ottenimento di una crosticina dorata in superficie. Nel frattempo, in un tegame sciogliere 400 g di zucchero in mezzo bicchiere d'acqua, aggiungere la buccia grattugiata di un limone e bollire fino ad ottenere uno sciroppo denso, "*su zucuru a puntu*", nel quale si immergeranno gli spicchi del formaggio prima di servirli.







CASU IN FILIXI

PROVENIENZA RICETTA: **SEULO**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La caratteristica di questo formaggio, fatto con il latte di capra o misto ovino e caprino, è la possibilità di mangiarlo subito appena terminato lo spurgo. Non a caso l'uso delle felci "filixi" aiuta a spurgare e gli conferisce un gusto unico e particolare.



INGREDIENTI:

- . felce aquilina femmina (rametti)
- . latte di caprino e/o ovino
- . caglio



PROCEDIMENTO:

Lavare accuratamente le felci. Quagliare in un recipiente largo il latte crudo appena munto, alla temperatura di circa 35° con l'uso di caglio di agnello o di capretto.

Coprire con uno strofinaccio "colalissia" e sistemare in un luogo fresco. Si forma così "su callau" (latte quagliato). Foderare un recipiente con uno strofinaccio, disponendo qualche rametto di felce e versarvi un po' di "callau" con una schiumarola. Alternare in due strati la felce con "su callau". A questo punto legare i due lembi del tovagliolo e stringere gli altri due intorno al prodotto in modo da favorire la fuoriuscita del siero.

Appendere ad un gancio e assaporare dopo alcune ore allorché il formaggio avrà preso il sapore e l'impronta della felce.



76



CATALUFASA A TZACCARRAMANU

PROVENIENZA RICETTA.: **SARDARA**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta diffusa tra le famiglie di Sardara che si preparava in occasione della lavorazione dei ravioli poichè la pasta si otteneva dai ritagli della sfoglia.

Il metodo di lavorazione a "tzaccarramanu" sta a significare una pressione con leggera rotazione dei palmi della mano di un piccolo pezzo di pasta spianata. Il condimento tradizionalmente utilizzato era il sugo comune: "sa bagna de tamata friscasa" (sugo di pomodoro fresco) e una spolverata di pecorino sardo stagionato.

Oggi le "catalufasa" sono un Prodotto Agroalimentare Tradizionale della Sardegna (PAT) inserite nell'Elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani tenuto e aggiornato annualmente dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (Mipaaf).



INGREDIENTI:

Per la pasta fresca:

- . semola fine di grano duro
- . acqua e sale

Per il sugo:

- . pomodoro
- . olio evo
- . sale
- . cipolla e aglio
- . foglie di basilico (d'estate) o foglie di alloro (d'inverno)
- . pecorino stagionato



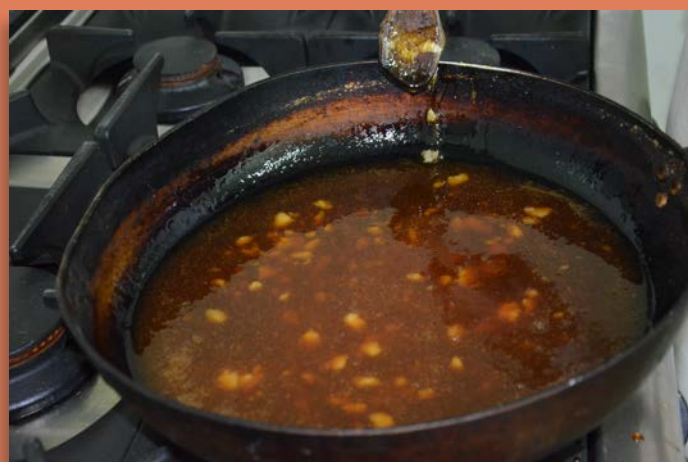
PROCEDIMENTO:

All'interno di un contenitore di terracotta "scivedda" amalgamare gli ingredienti e lavorare la pasta per circa mezz'ora, finchè l'impasto appare liscio e omogeneo. Far riposare per dieci minuti circa.

Stendere la sfoglia e tagliare in piccoli pezzi di forma irregolare, per realizzare appunto "is catalufasa a tzaccarramanu".

Riporre la pasta così realizzata nelle tradizionali "palineddas" sopra un telo di cotone e una spolverata di semola per evitare che le "catalufasa" si attacchino.

Preparare e condire con un semplice sugo di pomodoro fresco con l'aggiunta di qualche foglia di basilico o di alloro e una generosa spolverata di pecorino sardo stagionato.



78



CATÒ DE BONO

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È il tipico dolce degli sposi a forma di castello realizzato con mandorle, zucchero e scorza d'arancia. Su cato' veniva regalato alla sposa dalla famiglia dello sposo e veniva presentato come l'ultimo piatto del pranzo nuziale.



INGREDIENTI:

- . mandorle
- . zucchero
- . scorza d' arancia



PROCEDIMENTO:

Sbollentare per circa 15 minuti le mandorle, togliere le bucce e immergerle per circa tre ore in acqua fredda. Scolarle dall'acqua, asciugarle, tagliarle a fettine sottili (*"trinzare"*). Infornare per la tostatura (doradasa). In una pentola sciogliere lo zucchero e fare caramellare. Sminuzzare la buccia d'arancia finemente tagliata, aggiungere gradualmente le mandorle amalgamando il tutto. In una spianatoia bagnata con acqua fredda versare il tutto e con un matterello lavorare il composto dandogli le forme desiderate.



80



CICCAREDAS O CANDELLAUS BUIDUS

Tazzine vuote di pasta di mandorla

PROVENIENZA RICETTA: **SETTIMO SAN PIETRO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tipico per il matrimonio, cresima, battesimo o per il priorato. Nella tazzina si versa il caffè solitamente per le donne e il moscato per gli uomini e dopo aver bevuto si mangia la tazzina formata da una pasta di mandorle dolci. Sul bordino alto viene attaccato un nastrino di foglia oro o foglia argento ("*s'indoru*") al fine di renderne prezioso e festivo il momento.



INGREDIENTI:

- . mandorle dolci pelate e tritate finemente 1 kg
- . zucchero 600 g
- . acqua fior d'arancio mezzo bicchierino
- . vanillina n. 1 bustina
- . scorza grattugiata di n. 1 limone
- . foglia oro per "*s'indoru*"



PROCEDIMENTO:

Sciogliere lo zucchero, quando questo fila, versare le mandorle tritate, a seguire la vanillina, la scorza del limone e l'acqua fior d'arancio. Girare e amalgamare a fuoco lento. Lasciare raffreddare e sgranare l'impasto con un mestolo di legno. Prendere una noce di pasta e modellare tra le dita sino a formare un bicchierino con fondo piatto e lasciar asciugare a temperatura ambiente per uno o due giorni oppure passarli in forno ventilato a 50° C per due ore. Una volta asciutta la pasta infornare a fuoco basso circa 80-100° C per 30 minuti. Lasciare raffreddare e glassare con zucchero cotto liquido. Decorare a piacere con foglia oro (cioè posizionare "*s'indoru*").



CIOGGA MINUDDA

Lumachine - Chioccioline

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

In Logudorese - *"joghitta"*, in Sassarese - *"ciogga minudda"*.

Le lumache (*"ciogga grossa"*), le lumachine (*"ciogga minudda"*), i lumaconi (*"lu coccoiddu"*), e le monzette sono, per i sassaresi, alcuni degli ingredienti principali della loro cucina tradizionale.

In concomitanza con la Faradda de li Candereri, la processione religiosa che si tiene a Sassari la sera precedente alla festa della Madonna Assunta, viene organizzata da diversi anni la *"Ciogghitta d'oro"*, una gara di velocità a squadre in cui i partecipanti devono mangiare con abilità il maggior numero di lumachine nel tempo stabilito di due minuti.



INGREDIENTI:

- . *"ciogga minudda"* 1 kg
- . patate n. 6
- . spicchi d'aglio n. 4-6 spicchi
- . peperoncini n. 2
- . prezzemolo e sale q.b.



PROCEDIMENTO:

La *"ciogga minudda"* è una lumachina di colore chiaro.

Spurgare le lumachine per alcuni giorni in un telo o in una retina, aggiungendo del pan grattato. Lavarle bene e lasciarle riposare in un recipiente pieno d'acqua per circa un'oretta. Bollire dell'acqua con sale grosso, l'aglio sbucciato e le lumachine. Cuocere per circa mezz'ora, avendo cura di rimuovere la schiuma che si forma. A metà cottura aggiungere il peperoncino rosso. La ricetta tradizionale ha una variante con l'aggiunta di alcune patate, ottenendo così un piatto completo.



84







CIXIRAU

PROVENIENZA RICETTA: VILLAPTZU

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tipico di tutto il Sarrabus, veniva preparato in occasione del Natale con ingredienti poveri.



INGREDIENTI:

- . ceci 1 kg (precedentemente ammollati e bolliti)
- . "acqua de mei" (sapa di miele) 250ml
- . caffè n. 6 tazzine
- . buccia grattugiata di n. 6 arance
- . zucchero 250 g
- . saporita n. 1 bustina
- . semola fine q.b. per compattare il composto



PROCEDIMENTO:

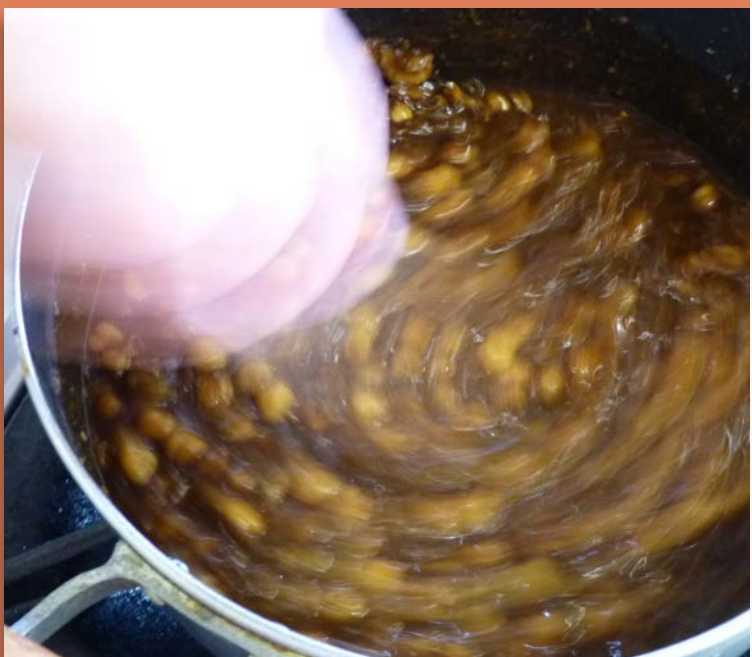
Mettere a mollo i ceci per tutta la notte, quindi lessarli fino a cottura.

Dopo averli scolati schiacciarne la metà con una forchetta. In una tegame capiente versare "s'acqua de mei", il caffè, lo zucchero, la scorza d'arancia e la bustina di saporita, riscaldare per far sciogliere lo zucchero e versare la passata di ceci. Sobbollire a fuoco lento per circa 10 minuti mescolando con un mestolo di legno per evitare che il composto si attacchi, quindi aggiungere una manciata di semola fine e continuare la cottura fino a quando il composto si addensa. Una volta pronto "su cixirau" mettere in uno stampo e decorare con i ceci interi. Questo dolce si serve ben freddo e deve risultare denso ma morbido.



88







CIXIRI A GALLIAZZU

PROVENIENZA RICETTA: **NURRI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Nel passato si utilizzavano per la merenda la mattina (*"su mruzzu"*) durante il lavoro nei campi. Oggi può essere consumato come snack, per le merende a scuola o come stuzzichino, aperitivo o salatino.



INGREDIENTI:

- . ceci rosolati
- . olio evo
- . sale



PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo i ceci per una notte, quando sono ben ammorbiditi sfregarli con il sale grosso per togliere la pellicina di cui sono rivestiti. In una padella ampia versare l'olio e i ceci e far rosolare a fuoco lento facendo attenzione a mescolare costantemente e non bruciarli. A fine cottura aggiungere il sale fino.



COCCIAS DE CASU

Rombi di formaggio fresco di pecora

PROVENIENZA RICETTA: GIBA

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tipico del Carnevale ed altre festività come la Pasqua. È un dolce del territorio di Santadi e comuni limitrofi molto gustoso che utilizza ingredienti semplici legati alla cultura agropastorale.



INGREDIENTI:

Ingredienti per il ripieno:

- . formaggio di pecora fresco leggermente acido 1 kg
- . zucchero 300 g
- . farina 250 g
- . tuorli d'uovo n. 4
- . limoni grattugiati n. 3
- . lievito per dolci n. 1 bustina
- . olio evo q.b. per friggere

Ingredienti per la sfoglia:

- . semola 1 kg
- . strutto 150 g
- . sale n. 1 pizzico
- . acqua q.b.



PROCEDIMENTO:

Impastare la semola con lo strutto, un pizzico di sale e l'acqua. Lavorare bene fino a far raggiungere una consistenza morbida ed elastica alla pasta e farla riposare.

Preparazione ripieno:

Tritare il formaggio e aggiungere gli ingredienti uno per volta ed impastare. Tirare una sfoglia sottile e distribuire uno strato di ripieno, ricoprire con un altro strato di sfoglia schiacciare leggermente, tagliare a "coccias" (forma di rombi) e friggere in olio d'oliva. Cospargere di zucchero semolato e servire caldo



COCCOI 'E CORCORIGA O CIVARGEDDA

Focaccina di zucca

PROVENIENZA RICETTA: **TERTENIA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una focaccina bassa (di circa un centimetro). La *"coccoi 'e corcoriga"* costituiva il pranzo del giorno in cui si preparava *"su civargiu"*, perché tradizionalmente l'impasto lievitato di questo pane era la base alla quale si aggiungevano gli altri ingredienti.



INGREDIENTI:

- . impasto lievitato di *"civargiu"* o farina
- . zucchine o zucca (secondo la stagione)
- . cipolle
- . pomodori
- . olio d'oliva
- . *"casu 'e fitta"* (formaggio in salamoia)
- . basilico (secondo i gusti)
- . ciccioli *"'erda"*.



PROCEDIMENTO:

Tagliare o tritare a dadini piccoli zucca, cipolle e pomodori. Schiacciare con una forchetta il formaggio *"casu 'e fitta"*. Amalgamare i diversi ingredienti con l'impasto lievitato del *"civargiu"*, ma si può impastare anche solo con la farina senza agente lievitante, il risultato sarà comunque ottimo. Distribuire l'impasto su foglie di vite, castagno, noce o altro secondo le disponibilità e cuocerlo nel forno a legna.



COCCOI DE JERRU

Focaccina dell'inverno

PROVENIENZA RICETTA: **LOCERI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Sa coccoi de jerru*" veniva preparata alla fine dell'inverno, il periodo nel quale le erbe di cui si compone si trovavano facilmente nei campi. In passato, l'utilizzo delle erbe spontanee in cucina era una pratica diffusa così come quello terapeutico. Le caratteristiche botaniche e officinali, la distinzione tra specie eduli e tossiche, era un patrimonio delle massaie locali che usavano sapientemente le erbe non solo come nutrimento ma anche come medicamento.



INGREDIENTI:

- . aglio triquetto (foto 1, 2 pagg. successive)
- . crescione (foto 3, 4 pagg. successive)
- . romice comune (foto 5 pagg. successive)
- . sedano palustre (foto 6 pagg. successive)
- . farina
- . lardo
- . olio
- . formaggio "*fiscidu*"



PROCEDIMENTO:

Tagliare le erbe a listarelle, unire poi la farina, l'olio, "*su fiscidu*" grattugiato, il lardo e impastare bene il tutto. Stendere l'impasto così ottenuto sulle foglie di cavolo e cuocere nel forno a legna.



98

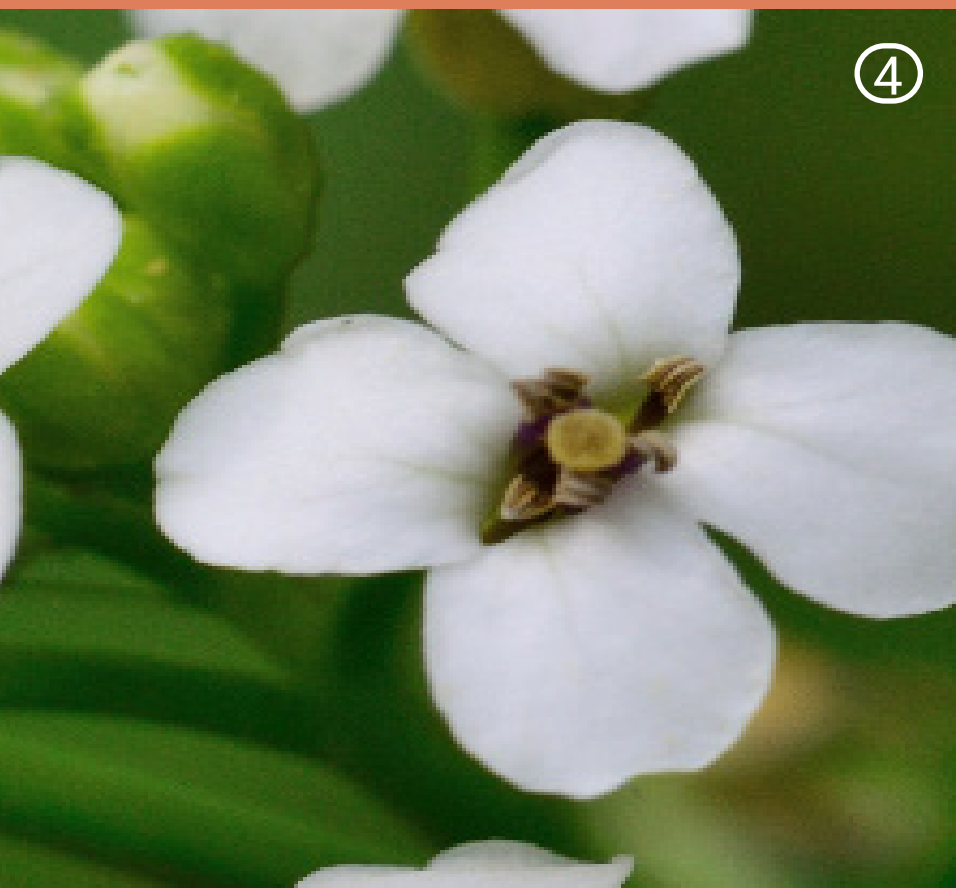




⑤



⑥



④





COCCOI 'E CORCORIGA

Focaccia con zucca rossa

PROVENIENZA RICETTA: **BARISARDO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La "coccoi 'e corcoriga" è una focaccia non lievitata, cotta nel forno a legna in genere dopo la cottura del pane o del "pistoccu". Il "casu 'e fitta" o "casu ammurgiau" è un formaggio tipico dell'Ogliastra; questo prodotto è il risultato della conservazione in salamoia del "casu ageru". Il "casu 'e fitta" è caratterizzato da un gusto particolarmente salato e dalla consistenza gessosa, non è utilizzato tal quale ma per insaporire una vasta gamma di piatti tradizionali. L'uso di questo formaggio è alternativo all'aggiunta di sale nei diversi impasti, ai quali conferisce sapidità oltre che arricchirne il gusto.



INGREDIENTI:

- . zucca rossa
- . farina di grano duro
- . "casu 'e fitta"
- . aglio
- . olio evo



PROCEDIMENTO:

Pelare e privare dei semi la zucca rossa, grattugiare grossolanamente o tagliare con il coltello in piccoli pezzi. Alla zucca così preparata aggiungere la farina, l'olio di oliva extravergine, l'aglio tritato finemente e il "casu 'e fitta" precedentemente grattugiato. Si ottiene in questo modo un impasto piuttosto denso da stendere su foglie (di cavolo, vite o anche di castagno) e cuocere nel forno a legna ben caldo.

La cottura, piuttosto lunga, almeno 30/35 minuti darà la giusta croccantezza al piatto.



102



COCCOI PRENA A CORGIU O CIVARGIU 'E JERZU O CIVARGEDDUSU PRENUSU

PROVENIENZA RICETTA: JERZU, SEUI E USSASSAI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

“*Sa coccoi prena*” era il pasto per il giorno in cui si faceva il pane “*civargiu*”. L’ingrediente principale è la patata, ortaggio che in Ogliastro viene valorizzato in un’ampia varietà di preparazioni, fa parte infatti, di diversi piatti tipici. Si compone di un ripieno, come quello dei *culurgionis*, e di una sfoglia costituita dallo stesso impasto con cui si realizza il pane “*civargiu*” da cui prende il nome. Di questa ricetta esistono diverse varianti in tutti i comuni dell’Ogliastro con piccole differenze negli ingredienti, nella forma o solo nel nome. A Seui si chiamano “*civargeddu prenosu*” il ripieno è a base di patate, zucca e cipolle e senza menta. Ad Ussassai si chiamano “*coccoi prenasu*” e il ripieno è quasi identico a quello dei *culurgionis*.



INGREDIENTI:

Ripieno:

- . patate 1 kg
- . “fiscidu”/“casu ‘e fitta”/“casu ‘e murgia” 200 g (formaggio acido fatto asciugare su foglie di felce selvatica e messo in salamoia)
- . aglio n. 2.3 spicchi
- . olio evo 200 cc
- . formaggio pecorino o caprino stagionato 200 g
- . menta secca o fresca a piacere

Sfoglia:

- . semola rimacinata di grano duro
- . sale
- . patate lesse
- . lievito madre



PROCEDIMENTO:

Per il ripieno:

La preparazione del ripieno inizia con la cottura delle patate che si fanno bollire, in acqua non salata, intere e con la buccia. Una volta cotte, sbucciarle e si schiacciarle. Unire, mescolando bene, gli altri ingredienti a seconda della variante locale: aglio tritato a crudo, soffritto di cipolle, “*casu ‘e murgia*”, la menta, il pecorino, la zucca etc.

Per la sfoglia:

Amalgamare la semola rimacinata con l’acqua e il sale, unire il lievito e poi lavorare a mano o con l’impastatrice.

Si stende, con un mattarello, la pasta del pane “*civargiu*” formando dei cerchi al centro dei quali si mette un po’ dell’impasto del ripieno. Dopodiché adagiare la “*coccoi*” su una foglia di cavolo o sulle foglie di castagno, metterla sulla pala e prima di infornare si tirano su i lembi per formare una sorta di tortina che ricorda una “*pardula*”.



COGONE DE SANT' ANTONI O COGONE DE PISTIDDU

Focaccia di Sant'Antonio o Focaccia di "Pistiddu"

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È il dolce tipico, a base di sapa di vino, realizzato a Bono in occasione dei festeggiamenti per Sant'Antonio Abate.



INGREDIENTI:

Per il "*pistiddu*":

- . sapa di mosto
- . acqua
- . semola
- . miele o zucchero
- . scorza d'arancia grattugiata

Per la base:

- . semola
- . acqua
- . strutto
- . sale



PROCEDIMENTO:

Versare in una pentola la sapa con il miele e la scorza d'arancia e portare a bollore. Aggiungere successivamente la semola amalgamando costantemente finché il composto non risulti denso e si stacchi dalle pareti della pentola.

Per la base, impastare la semola, con acqua e un pizzico di sale. A questo impasto, dalla consistenza un pò dura, aggiungere lo strutto per ottenere la particolare pasta, detta "*sa pasta violada*", da suddividere in piccole sfere e stendere fino ad ottenere una sfoglia dello spessore di circa un centimetro. Decorare i bordi con la speciale lavorazione detta "*su trottillu*". Successivamente farcire con "*su pistiddu*" e decorare con l'inserimento di simboli sacri e di antichi motivi propri del mondo contadino, come spighe di grano, grappoli d'uva e fiori. Infornare "*sa cogone*" a fuoco moderato per circa 15 minuti.



106



COGONES DE 'ERDAS

Focaccia di ciccioli di maiale

PROVENIENZA RICETTA: **POZZOMAGGIORE**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una tipologia di pane che si prepara in autunno ed inverno dopo la macellazione del maiale. Infatti, è caratterizzato dall'uso nell'impasto dei ciccioli di maiale, "sas 'erdas". Si tratta di una ricetta molto antica legata al mondo contadino. In genere "sas cogones de 'erdas" vengono preparate dopo aver cotto il pane fresa che ancora adesso molte famiglie fanno in casa



INGREDIENTI:

. Per i ciccioli di maiale "'erdas":

. "fremmentarzu"

. farina

. acqua

. sale

Per l'impasto:

. farina

. sale

. acqua

. lievito madre



PROCEDIMENTO:

Per realizzare "sas cogones de 'erdas" per prima cosa è necessario preparare i ciccioli. Questi vengono fatti raffinare in un tegame con un poco d'acqua finché non risultano abbastanza piccoli. Successivamente, si impasta la farina con acqua, sale e un po' di lievito e infine si uniscono "sas 'erdas". L'impasto viene lasciato riposare per circa mezz'ora. Dopodiché, si suddivide la pasta in vari pezzi che vengono stesi in forme circolari.

"Sas cogones de 'erdas" sono poi cotte nel forno a legna.



108



COGONES DE 'ERDAS — COGONELDAS

Focaccia di ciccioli di maiale

PROVENIENZA RICETTA: **POZZOMAGGIORE**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

In Sardegna, come nelle altre regioni d'Italia, durante il periodo invernale, è usanza diffusa macellare il maiale, il cui lardo e grasso viene utilizzato per produrre lo strutto e i ciccioli. Questi ultimi rappresentano l'ingrediente caratterizzante della ricetta delle "cogoneldas" o "cogones de 'erdas". È un dolce tipico delle comunità agropastorali che usavano aiutarsi a vicenda nei lavori agricoli e di preparazione dei vari prodotti. Esiste anche una versione salata che viene consumata a tavola o come merenda.



INGREDIENTI:

- . semola di grano duro
- . lievito di birra
- . uva passa
- . buccia d'arancia
- . ciccioli
- . anice stellato
- . zucchero
- . acqua e sale
- . foglie di cavolo avvizzite



PROCEDIMENTO:

Impastare e lavorare in un recipiente di terracotta la semola di grano duro con acqua, sale e lievito. Aggiungere gradualmente i ciccioli riscaldati, l'uva passa precedentemente ammollata in acqua, lo zucchero, l'anice stellato, la buccia d'arancia grattugiata.

Mescolare bene l'impasto e lasciare lievitare. Formare delle palline di pasta sottili e stendere il prodotto sulle foglie di cavolo, spolverare la parte superiore della pasta con zucchero e infornare in forno ben caldo. Cuocere le focacce finché non assumono un bel colore dorato, separarle dalle foglie e servire calde.



COHONE 'UN FOZA

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Non si sa poi tanto di questo pane, ad esclusione del fatto che veniva prodotto con certezza già alla fine del 1800. La sua produzione avveniva per lo più nel periodo estivo in occasione di "s'incunza" (periodo della raccolta del grano), ove veniva distribuito in dono, come simbolo augurale, ai poveri ed ai bambini della comunità. Le patate utilizzate erano rigorosamente quelle a polpa bianca tipiche di Gavoi.



INGREDIENTI:

- . farina e semola (in parti uguali) di grano duro 12 kg
- . patate 10 kg
- . lievito 100 g
- . foglie di cavolo q.b.



PROCEDIMENTO:

Disporre la farina a fontanella, versare il lievito sciolto nell'acqua a temperatura ambiente. Impastare con l'acqua salata tiepida e gramolare bene la pasta. Intanto lessare le patate con la buccia, pelarle, schiacciarle e incorporarle alla pasta a poco a poco; aggiungere acqua tiepida ("ammoddihare"). Lasciare lievitare per circa 3 ore.

Precottura e cottura:

Spruzzare acqua nella pagina superiore della foglia di cavolo (precedentemente privata del gambo e delle nervature grosse); stendervi sopra la pasta dello spessore di circa 2 cm. Mettere la foglia ripiena del contenuto sopra la pala (in legno) ed infornare. Appena la pasta diventa consistente e la foglia tende ad essiccare completamente la si sforna, si stacca la foglia, si rivoltata la focaccia e la si rimette in forno. Quando quest'ultima assume una colorazione bruno-dorata si sforna definitivamente e la si inumidisce da ambo le parti con acqua fredda. Consumare ancora caldo.





CONCHEDDAS DE ANGIONI

Testine di agnello impanate

PROVENIENZA RICETTA: **SILQUA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pietanza tipica del periodo di Natale o Pasqua quando si macellano gli agnelli.



INGREDIENTI:

- . testine di agnello n. 2
- . uova n. 2
- . pane grattugiato
- . olio evo per friggere



PROCEDIMENTO:

Lavare le testine e tagliarle longitudinalmente. In una terrina sbattere le uova con una forchetta ed immergervi le testine poi impanarle nel pane grattugiato. Friggere in abbondante olio bollente. Da consumare ancora calde.

Una variante di questa ricetta prevede che si possano arrostiti in graticola senza però la panatura.



CORDULA E TRATALIA

Treccia arrosto di agnello o di pecora

PROVENIENZA RICETTA: **NURRI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa specialità sarda è composta da interiora d'agnello e deve il suo nome alla caratteristica forma intrecciata.



INGREDIENTI:

- . intestini (tenue e crasso) di agnello o capretto o di pecora
- . pancia e stomaco
- . cuore, fegato e polmoni (solo nella "tratalia")
- . la rete "sa nappa"



PROCEDIMENTO:

Lavare bene le budella stando attenti a non romperle e anche la pancia e lo stomaco, che andranno tagliati a listarelle larghe circa 1 cm e lunghe 40 cm. Per preparare la "cordula" occorre un gancio che verrà posto ad un'altezza tale da poter lavorare le interiora per tutta la loro lunghezza. Infilzare ed appendere al gancio le strisce di pancia e stomaco, quindi avvolgerle con "sa nappa" e iniziare ad intrecciare gli intestini attorno alle interiora in modo tale che la "cordula" rimanga compatta. Infilare nello spiedo e arrostitire a fuoco lento, salare e servire calda.

Una comune e molto diffusa variante chiamata "tratalia" è costituita da cuore, fegato e polmoni tagliati a cubetti di circa 3 centimetri tenuti insieme dalla nappa, infilati nello spiedo e avvolti con gli intestini intrecciati.



CORONA DE PICHIRITTOS

Corona di pasta

PROVENIENZA RICETTA: CUGLIERI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questo dolce veniva realizzato per qualsiasi ricorrenza, poiché non richiedeva l'utilizzo del forno, era un modo semplice per sfruttare la disponibilità degli ingredienti che erano alla portata di tutti, trattandosi di un dolce povero e di facile realizzazione si può recuperare e proporre facilmente anche fra le nuove generazioni.



INGREDIENTI:

- . farina
- . uova
- . sale
- . olio evo
- . olio per friggere
- . arancia
- . limone
- . miele
- . zucchero



PROCEDIMENTO:

Impastare le uova con la farina e con l'olio, se l'impasto risulta troppo duro aggiungere un altro uovo e far riposare dieci minuti. Stendere l'impasto nella spianatoia con l'aiuto di un mattarello e con un coltello a lama piatta, tagliare tante listarelle spesse circa 1 cm.

Lavorare le listarelle con le mani finché diventano tondeggianti e successivamente tagliarle a piccoli tocchetti. Mettere sul fornello una pentola con dell'olio per friggere, una volta raggiunta la temperatura immergere i tocchetti, che si gonfieranno e diventeranno delle palline dorate. In attesa che si raffreddino, grattugiare grossolanamente la buccia di un limone e di un'arancia. In una pentola capiente e con i bordi alti preparare il caramello con lo zucchero e il miele, immergere le palline fritte in precedenza e con un mestolo di legno amalgamare. Mettere un foglio di carta forno sulla spianatoia e rovesciare il tutto, aggiungere il limone e l'arancia e dare la forma di corona al composto.



COSTACIOLU 'E PORCU CHIN GIGIRI

Costata di maiale con ceci

PROVENIENZA RICETTA: **URZULEI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto quotidiano, molto sostanzioso, tipicamente invernale a base di ceci e costato di maiale aromatizzato e stagionato per quindici giorni.



INGREDIENTI:

- . costato di maiale aromatizzato 1 kg
- . ceci secchi 500 g
- . aglio
- . porro selvatico
- . sale
- . pepe
- . cipolla (secondo i gusti)



PROCEDIMENTO:

Salare, pepare e aromatizzare con aglio e "*ansangione*" (varietà di porro selvatico) la carne e farla stagionare per circa 15 giorni.

Bollire i ceci, precedentemente ammollati almeno per una notte, e aggiungere il costato di maiale tagliato a pezzi.

Per ridurre i tempi di preparazione si può bollire prima il costato e dopo averlo schiumato, unire i ceci cucinati a parte, insieme al loro liquido di cottura.

A cottura quasi ultimata può essere aggiunta la cipolla in quantità a piacere.



COSTEDDA CUN FAI

Focaccia con fave fresche

PROVENIENZA RICETTA: **MARACALAGONIS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Sa costedda cun fai" ha rappresentato per decenni un elemento importante de "su mruzu", il pranzo frugale, consumato dai braccianti agricoli nei campi. La focaccia, che si accompagnava al formaggio fresco, trovava il suo abbinamento con "su priciollu" (vinello frutto della fermentazione delle vinacce esauste allungato con acqua di pozzo freatico). Esistono anche due varianti della focaccia con fave: "sa costedda cun cibudda" (focaccia con cipolle) e "sa costedda cun gerdasa" (focaccia con lardo).



INGREDIENTI:

Ingredienti per n.4 focacce:

- . farina 500 g
- . fave fresche sbucciate 1 kg
- . cipolle 500 g (2 cipolle medie)
- . prezzemolo n.1 mazzo grande
- . acqua n. 3 bicchieri
- . lievito madre 200 g circa
- . strutto 200 g circa o 1 bicchiere di olio evo
- . pepe e sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Scaldare l'acqua in una pentola, aggiungere il sale e versarla in una ciotola per impastare la farina ed il lievito. Incorporare un po' alla volta tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto uniforme e morbido. Coprire con un canovaccio e lasciar lievitare per circa mezz'ora. Riscaldare il forno alla temperatura di 200° C e cuocere per circa 30 minuti. Tradizionalmente l'impasto veniva adagiato su foglie di fico cosparse di farina affinché non si bruciasse. "Sa costedda de fai" si può consumare nell'arco di qualche giorno.

INDICE RICETTE

VOL. I

7	Acciuleddi
9	Amarettus poburus
11	Anbidda incasada
13	Anezzinos paullesos
15	Angiorni cun cardo e olia
17	Angioni cun s'ou
19	Angioni in umidu
23	Anguli e cipudda arzanesa
25	Anguli e cipudda di Elini
29	Angulliedda - S'angulia
31	Antunnu frissu e latte
33	Anzone chin enucciu
35	Anzone chin patata
37	Arrobiolus
39	Azzada osinca
41	Baccalliari a buddiu
43	Bacchixedda o pudda a ghisau
45	Brebei cun bagniedda e speziasa
47	Brodu cun fiocchetta
49	Burrida a sa casteddaia
51	Burrida a sa tortoliesa
53	Calzoffas ilfogadas
57	Cancioffa cun latti
59	Candelaus
63	Casada
65	Casicòttus
67	Cassola de ambidda cun patata
71	Casu cottu
75	Casu in filixi
77	Catalufasa a tzaccarramannu
79	Catò de Bono
81	Ciccardas o candellaus buidus
83	Ciogga minudda
87	Cixirau
91	Cixiri a Galliazzu
93	Coccias de casu

95	Cocconi 'e corcoriga o Civarghedda
97	Cocconi de jerru
101	Cocconi 'e corcoriga
103	Cocconi prena a corgiu o Civargiu 'e Jerzu o Civargheddusu prenu
105	Cogone de Sant'Antoni o Cogone de Pistiddu
107	Cogones de 'erdas
109	Cogones de 'erdas - cogoneldas
111	Cohone 'un foza
113	Concheddas de angioni
115	Cordula e Tratalia
117	Corona de pichirittos
119	Costaciolu 'e porcu chin gigiri
121	Costedda cun fai
	Cous Cous
	Crema de cancioffa
	Crucuvica
	Cruguxonis cun perduemini
	Cruguxonis cun sangui e procu
	Cruscionis piudus
	Culurgioneddus de castangia
	Culurgioneddus de mendula
	Culurgiones de sambene
	Cunfettu
	Druccis de scroccia o Druccis a mollu o Dulces de alcorza
	Enucciu a suppa
	Fabadda sassarese
	Fae e laldu cun elbuzu
	Fai a buddiu cun lardu
	Fainè sassarese
	Faixedda frisca cun ladru
	Fasolu biancu a sa terraseghese
	Fave a ribisari
	Fregola con carciofi
	Fregua cun sizzigorroso
	Fregula incasada
	Frigadori
	Frijoli longhi
	Fritteddasa de fenugheddu 'e satu
	Frittelas de isparau

Gathulis
Gattò o Gateau
Gentilla cun satizzu
Ghiraithu
Ghisau
Gruxi de pani po sa festa de is bagadius
Insiamu
Ispianada
Laddedos
Laditas
Ladixedda cun cibudda
Laldaiolu
Lissa a scabecciu
Lunas de Serramanna
Macarones de urte
Macarrones imboddiaos
Maccaronis de cioliriu
Maccarrones a ferrittu
Maccarronese de ungra chin napile
Maccarronis de stùa cun petza de caboniscu
Mandagadas
Marracones de orgiu
Marraconis fibaus o tallutzas
Massamurru
Mazza frissa
Menestru 'e frue
Michitus nieddus
Minestra 'e castangia
Minestra 'e trota
Minestra cun cabi e frori
Minestra de lampatzu
Minestra de patata e callau
Minestroni de cixiri cun pei de procu
Minestroni de fasolu nieddus
Mirinzana alla sassarese
Mis'hiu
Mustazzolus de mendula
Olia cunfittada
Orilettas

Orrosu con mele
Ortau de porcu
Oso cun casu friscu
Pabassinas de totus is santus
Pabassininos
Pabassinos antigos
Pabassinos nieddos
Pan 'e sapa
Panada
Panada asseminese
Panafittas alla nulvese
Pane cun tomatiga
Pane doradu
Pane pesau a ousu
Pani de s'axriola
Pani 'e conciu
Pani incasau
Pani indorau
Pani pintau di Tertenia
Panini cottu
Paniscedda di Sant'Antonio
Papassini a banana
Pappai biancu
Pardulasa di Seui
Pasta de coia
Pastissus
Pedi d'agnoni
Peixedus de pudda a ischiscionera
Petza de cabra a cassola
Pezz'e brebei niedda de Arbus cun gureu de satu
Picchirittus
Pira camusina - confettura
Pira in cunfettu
Piricchittos
Pisci a scabecciu
Pisci arrustiu
Pistiddhu
Pistoccheddus prenu
Pistoccu



Pitzottis serresus
Pitzudas cun gherdas
Pizzudos
Polenta frita
Prupa 'e procu cun appiu
Pudda a prenu
Pudda prena
Pugnalada
Puligiòni
Raviolos de petta de polcrabu
Sartissu
Simbua cun cabi de conca
Simbua frita e incasada
Simbula frita
Sizigorris cun fregua incasada
Strippiddi
Succu a sa busachesa
Succu de Santa Maria
Succu istuvau
Supa cuata
Suppa 'e frenugu
Suppa cotta
Suppa de cardolinu de padenti
Suppas incasadas
Suspiros de Bono
Tallarinus
Tamata siccada
Timballa
Trigu cottu
Turredda
Tzippulasa de gigiri
Urigasa de para
Zicoria 'un ovosso
Zimino
Zinzigorris cun bagna

CREDITS

Agriturismo "Casteldoria" - S. Maria Coghinas
Agriturismo "Chiai Francesco" - Barisardo
Agriturismo "Cirra" - Tertenia
Agriturismo "Cuaddus e tellas" - Genoni
Agriturismo "Donnolù" - Tertenia
Agriturismo "Il Giglio" - Massama
Agriturismo "Is Scalas" - Assemini
Agriturismo "L'oasi del Cervo" Is Gennas - Arbus
Agriturismo "La Grotta del Tesoro" - Santadi
Agriturismo "Mendulas" - Villanova Monteleone
Agriturismo "Monte Entosu" - Nulvi
Agriturismo "Mulinu Betzu" - San Vero Milis
Agriturismo "Pubusinu" - Fluminimaggiore
Agriturismo "S'Orgiola" - Cardedu
Agriturismo "S'Orgiola" - Osini
Agriturismo "Sa Domu e Malloru" - Burcei
Agriturismo "Sa Mindula" - Maracalagonis
Agriturismo "Santu Petru" - Trinità d'Agultu
Agriturismo "Simieri" - Selegas
Agriturismo "Stazzu Coiga" - Aggius
Agriturismo "Su Solianu" - Loceri
Agriturismo "Su niu de s'achili" - S.N. Gerrei
Agriturismo e Fattoria didattica "Baccu Cardu" - Serdiana
Agriturismo e Fattoria didattica "Su Leunaxiu" - Soleminis
Agriturismo e Fattoria didattica "Tanca de Soli"
Agriturismo e Fattoria didattica "Valbella" - Su Stani - Sanluri
Associazione Pescatori Santa Gilla
Azienda Agricola "De Sa Terra a Sa Mesa" - Samatzai
Azienda Agricola "Podda Enrico"
B&B Locanda d'Ogliastrea - Triei
Colores Studio Grafico e Fotografico - Pozzomaggiore
Fattoria Didattica RA. Ro - San Basilio
Fattoria Didattica Sa Cotti - Sisini Frazione di Senorbì
Laboratorio artigianale "Muceli e Lotto" - Jerzu
Laboratorio agroalimentare - Ussassai
Mini caseificio "Pab'e is tellas" - Sant'Andrea Frius
Panificio "Sa Spiga Dorada" - Tertenia
Panificio Artigianale Manca Pier Paolo - Tertenia
Pasticceria artigianale "S'offelleria"
Pastificio artigianale "Sapori di Sardegna" - Villagrande Strisaili
Pasticceria dolci tipici - Seui
Ristorante "Corte Antica" - Suelli
Ristorante "Garden" - Nuraminis
Ristorante pizzeria "Il grillo" - Samatzai
Ristorante "Sa Bertula" - Serrenti
Ristorante "Sandalia" - Gesico - Senorbì

Ristorante tipico "Gorropu" - Urzulei
Ristorante tipico "La Ruota" - Urzulei
Salumificio Melis e Deidda - Sant'Andrea Frius

Associazione "Arca dei sapori" - Borgo del Pane - Settimo San Pietro
Associazione "Collegiu di Busachi" - Busachi
Associazione culturale "Gurulis Nova" - Cuglieri
Associazione culturale comitato per le biodiversità "Pecora nera di Arbus" - Arbus
Associazione culturale tradizioni popolari "Sorres" - Villasor
Associazione "Is Marraconis Fibaus" - Siddi
Associazione "Miniera di Rosas" - Narcao
Comune di Dolianova
Comune di Guasila
Comune di Narcao
Comune di Osini
Comune di San Sperate
Comune di Sardara
Comune di Seui
Comune di Siurgus Donigala
Comune di Tertenia
Comune di Tortoli
Comune di Triei
Comune di Vallermosa
Comitato Biodiversità di Oniferi, Ovodda, Desulo, Tiana
Comitato Biodiversità Trexenta
Comitato Custodi della biodiversità di Alghero "Lo Rovelli"
Comitato per la biodiversità del Comune di Ossi
Comitato per la biodiversità di Berchidda
Comitato per la biodiversità "Tyrsus" di Sedilo
Comitato per la tutela della biodiversità di Terraseo - Narcao
Comitato per la Tutela della biodiversità Nebidedda - Villacidro
Coro polifonico "Boxis Nodias" Siliqua
"Druceras" - Quartu S. Elena
Ecomuseo - Seulo
Gruppo anziane di Ulassai
Gruppo folk - Barrali
Gruppo Folk "Sa Roda" - Siurgus Donigala
Gruppo Folk - Donori
Istituto Alberghiero di Tortoli
Istituto Comprensivo di Pozzomaggiore "La cultura dei sapori"
Museo del grano - Ortacesus
Pro Loco di Nurri
Pro Loco Decimomannu
Pro Loco di Nuragus
Pro Loco di Nurallao

Pro Loco di Sadali
Pro Loco di San Sperate
Pro Loco di Sedini
Pro Loco di Vallermosa
Pro Loco di Mandas
Pro Loco di Sardara
Pro Loco di Villanovaforru
Pro Loco Monastir
Pro Loco Decimoputzu
Pro Loco di Arborea
Pro Loco di Arzana
Pro Loco di Baunei
Pro Loco di Cardedu
Pro Loco di Castiadas
Pro Loco di Elini
Pro Loco di Escolca
Pro Loco di Gairo
Pro Loco di Guamaggiore
Pro Loco di Maracalagonis
Pro Loco di Orroli
Pro Loco di Perdasdefogu
Pro Loco di Selargius
Pro Loco di Suelli
Pro Loco di Tertenia
Pro Loco di Tortoli
Pro Loco di Triei
Pro Loco di Ulassai
Pro Loco di Urzulei
Pro Loco di Ussassai
Pro Loco di Villagrande Strisaili
Pro Loco di Villasor
Pro Loco di Villaspeciosa
Pro Loco Goni
Pro Loco Ussana
UTE - Università Libera della Terza età di Gavoi

Acca Imbenica
Addari Elio
Agus Anna Rita
Anedda Manuela
Annis Assunta
Arba Eliana
Aresu Laura
Atzeni Giampiero
Atzeni Pasqua

Atzori Carlo
Atzori Loredana
Boi Anna
Boi Gianna
Boi Giuseppe
Boi Isabella
Boi Patrizia
Braccini Antonella
Brandas Gisella
Brundu Luisella
Cabras Giovanni
Cabras Giustina
Calaresu Eleonora
Calzoni Martina
Cannas Antonio
Cannas Brunella
Cannas Maria Leonarda
Cannas Valeria
Cappai Gino
Caria Eleonora
Carmine Maria
Carta Angela
Carta Caterina
Castangia Clara
Casula Angela
Chessa Barbara
Chironi Anna Assunta
Chironi Giovanna
Cocco Anna Lucia
Cocco Francesco
Cocco Mariangela
Collu Anna
Collu Pasqualina
Columbu Rafael
Comida Claudia
Comida Salvatore
Congiu Renato
Conigliu Gabriella
Contu Giampaolo
Contu Liliana
Contu Santina
Corbeddu Alessia
Corongiu Maria
Corrias Nella
Cosseddu M. Domenica

Cosseddu Maria Agnese
Crispu Maria Tina
Cubadda Daniela
Culeddu Giovanna
Culeddu Nicolina
Deiana Agnese
Deiana Alma
Deiana Elisa
Deiana Maria Tina
Deiana Pinuccia
Deiana Rosalba
Deidda Michela
Deidda Monica
Deidda Paolo
Delussu Lorenzo
Demurtas Barbara
Demurtas Bernardetta
Demurtas Maria Paola
Demurtas Mattia
Demurtas Rosetta
Denti Giuseppe
Deplano Roberto
Depratis Gianna
Dessì Luciana
Egris Maria
Ena Armida
Faa Maria Elvira
Fanni Elvira
Farci Carmine
Farigu Roberta
Figus Sabina
Fiori Piero
Floris Sofia
Fois Angela
Fois Gisella
Fois Nina
Garau Paola
Gaviano Maria Josè
Gavianu Lucina
Gessa Camilla
Gessa Roberta
Ghiani Giovanni
Imprugas Fedela
Incollu Battistina
Incollu Rosa

Internicola Paola
Irde Gianni
La Cavalla Flora
Ladu Nina
Lai Alessandro
Lai Giuliana
Lai Lidia
Lai Livia
Lai Rita
Lampis Mariano
Lampis Rita
Latti Fausta
Latti Fausto
Lecca Gilberto
Lecca Primo
Ledda Giorgio
Ledda Michele
Levanti Amelia
Ligas Alma
Locci Maria Elena
Loddo Marinella
Loi Antonella
Loi Enza
Longu Salvatore
Madau Rosa
Mameli Luciana
Mameli Salvatora
Manca Francesca
Manca Pietro
Manca Rita
Manca Salvatorica
Marcella Lepori
Marci Elisa
Marci Giovanna
Marcialis Chiara
Marfisa Carlo
Marongiu Graziella
Marongiu Miria
Marras Regina
Mascia Alice
Mascia Giorgia
Mascia Rita
Massa Alessandro
Massidda Decimo
Matta Sandra

Matta Silvia
Melis Bruno
Melis Francesca
Melis Gianna
Melis Patrizia
Meloni Anna Maria
Mereu Giacomina
Mereu Giampaolo
Mereu Ginetta
Mereu Giulio
Mereu Maria Rosaria
Mereu Mirko
Mesina Rosanna Agnese
Migali Maria Assunta
Mocci Giovanna e Anastasia
Moi Amalia
Moi Maria Rosaria
Moro Agnese
Moro Rosanna
Motzo Elisa
Muggianu Agnese
Muggianu Rosanna
Muggironi Marina
Mula Franca
Mulas Antonietta
Mulas Elena
Mulas Luigi
Mulas Luisella
Mulas Marco
Mulas Martina
Mulas Maurizio
Mulleri Claudio
Mura Katia
Mura Maria Bonaria
Mura Sebastiana
Murgia Eliana
Murgia Gemma
Murgia Palmira
Murgia Vittorina
Murineddu Peppina
Murineddu Tore
Murreli Maria Bonaria
Murru Cristiana
Murru Fabrizio
Murru Tangianu Maria

Olianas Antonietta	Podda Anna
Ollanu Marianna	Porceddu Giovanna
Onnis Pinuccia	Porcu Raimonda
Orgiu Pinuccia	Puddu Fabio
Orrù Anna Maria	Quartu Tonina
Orrù Antonella	Ranni Giulia
Orrù Carla	Salis Gino
Orrù Doriana	Sandrina Lara
Orrù Maria Antonietta	Sanna Maria
Orrù Serena	Sanneris Paolo
Pace Antonietta	Sarritzu Anna Maria
Palmas Maria	Saruis Rita
Palmas Virginia	Satta Michele
Paxi Amelia	Scanu Angela
Pili Grazia	Scanu Maria Patrizia
Pili Lina	Schirru Sabrina
Pili Pier Paolo	Secci Lucia
Pilia Marina	Selis Piera
Pilla Marcella	Serralutzu Rita
Pillolla Chiara	Serra Gian Claudio
Pilloni Marco	Serrau Maria
Pinna Salvatore	Seu Teresina
Pintus Anna	Siri Maria Salvatorica
Piras Assunta	Sirigu Mirella
Piras Elena	Sirigu Rosa Maria
Piras Emma	Soriga Lello
Piras Franca	Spina Iole
Piras Gian Franco	Sulis Angelica
Piras Maria	Sulis Monica
Piras Nevina	Sulis Rita
Piras Pinella	Sulis Vincenzina
Piras Silvana	Tangianu Anna
Piras Veronica	Tatti Cesira
Piredda Maria Assunta	Tegas Annalucia
Piredda Teresa	Tetti Anna Franca
Piroddi Diana	Tilocca Maria Antonietta
Piroddi Emiliano	Trogu Daniela
Piroddi Nanda	Trudu Caterina
Pisano Aniglia	Vacca Angela
Pisano Giovanna	Vacca Efsio
Pisano Maria Pina	Vargiu Igino
Piseddu Luisella	Vargiu Rosa
Pisu Pasqualina	Vargiu Rosina
Pitzalis Alessandra	Zucca Giuseppe Giovanni
Pitzalis Laura	Zuddas Rosanna

Laore

Agenzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricultura



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Via Caprera n.8 , 09123 - Cagliari
Tel. 070 60261

www.sardegnaagricoltura.it

laoresardegna@agenzia-laore.it

protocollo.agenzia-laore@legalmail.it



@ Laoresocial

