MANDIGOS, GUSTOS E LICANZAS

Selezione di ricette della tradizione orale della Sardegna

VOL.3

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

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
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

SMERALDA & ASSOCIATI CONSULTING

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 maggio 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 complementarietà.
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 foraggere 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.

6

MENESTRU 'E FRUE

Minestra di "frue"

PROVENIENZA RICETTA: **URZULEI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Minestra di patate, fagiolini (o fagioli secchi, ceci, favette, secondo la stagione), ritagli di prosciutto crudo, fregola, dove viene sciolta *"sa frue"* salata (formaggio fresco ottenuto dalla cagliata di latte caprino o ovino, tagliato a fette e conservato sotto sale).

INGREDIENTI:

. fagiolini 1,5 kg
. patate 2 kg
. *"frue salata"* 2 kg
. ritagli di prosciutto crudo
. menta
. fregola 500 g
. acqua

PROCEDIMENTO:

Tagliare a pezzetti i fagiolini, le patate e i ritagli di prosciutto.
Portare ad ebollizione l'acqua, aggiungere i ritagli di prosciutto ed in seguito i fagiolini. Quando sono quasi cotti, unire le patate e *"sa frue"* ed infine la fregola e la menta.

MICHITUS NIEDDUS

Maltagliati neri

PROVENIENZA RICETTA: **DOLIANOVA**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico di Dolianova risalente alla fine dell'Ottocento. Questa pasta veniva cucinata prevalentemente la domenica e per le feste comandate. La tradizione vuole che venga condita con salsa di pomodoro fresco e basilico, il tutto cosparso da una grattugiata di buon pecorino sardo o da ricotta salata.

INGREDIENTI:

Per la pasta:
. farina integrale
. acqua
. sale
Per la salsa:
. pomodori freschi maturi (in mancanza salsa di pomodoro)
. cipolla
. aglio n. 1spicchio
. olio evo
. sale
. zucchero un pizzico
. basilico fresco appena colto
. formaggio pecorino grattugiato o ricotta secca

PROCEDIMENTO:

Lavorare la farina con acqua e sale, tirare la sfoglia a mano e non troppo sottile, una volta tesa, tagliare la pasta a listarelle larghe al massimo 1,5 cm, spesse circa 2/3 mm. e lunghe 12/13 cm. In seguito, posare la pasta sulle canne in un luogo asciutto ad essiccare per poter essere conservata. Se deve essere consumata subito occorre stirarla per più tempo.
Mettere in un tegame dell'olio, lo spicchio d'aglio che poi sarà tolto appena dorato, aggiungere la cipolla tagliata sottile e farla appassire appena, unire il pomodoro fresco tagliato a tocchetti o salsa di pomodoro fatta in casa o di qualità, cuocere a fuoco moderato per circa venti minuti aggiungendo sale e un pizzico di zucchero. A fine cottura aggiungere il basilico a foglia intera o spezzato con le mani.
Cuocere la pasta in acqua salata per circa 12 minuti, scolarla al dente condire con la salsa di pomodoro. Aggiungere una bella spruzzata di pecorino sardo grattugiato o ricotta secca.

10

12

MINESTRA 'E CASTANGIA

Minestra di castagne

PROVENIENZA RICETTA: **DESULO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa zuppa necessita di pochi ingredienti, costa poco, ed è sia nutriente che gustosa.

INGREDIENTI:

. castagne secche 500 g
. acqua 1 l
. sale q.b.
. fagioli nostrani 150 g
. lardo di maiale di razza sarda (variante) n. 1 pezzo

PROCEDIMENTO:

Pulire accuratamente le castagne e metterle in una pentola alta riempita con un terzo di acqua.
Portare ad ebollizione e far cuocere per almeno un'ora finché si forma un brodo semi-denso, a questo punto aggiungere i fagioli secchi e continuare a bollire finché il brodo diventa completamente denso.
Mescolare di tanto in tanto la minestra per evitare che si bruci e si attacchi al fondo della pentola. Per rendere più gustoso il piatto si può aggiungere un pezzo di lardo di suino.

MINESTRA 'E TROTA

Minestra di trote

PROVENIENZA RICETTA: **BELVÌ**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Nelle comunità montane intervistando alcune signore anziane dei paesi del Gennargentu e ne è scaturito che la trota oltre ai metodi di cottura ancora in uso quali la trota fritta, al cartoccio, arrosto, veniva utilizzata anche per realizzare un piatto tipico, ormai scomparso, quale la minestra di trote.

INGREDIENTI:

. trote 1-2 kg
. pasta 300 g
. cipolla q.b.
. prezzemolo q.b.
. pomodoro secco n. 1
. olio evo n. 1 cucchiaio
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Versare in una pentola circa 1 litro di acqua, far bollire le trote insieme ad una cipolla con un po' di prezzemolo e pomodoro secco; salare e far bollire per circa 15 minuti. Togliere le trote bollite dalla pentola diliscare e sminuzzare il filetto di trota e rimettere tutto nel brodo. Arrivati a questo punto versare la pasta e far cucinare per circa 10 - 12 minuti. Si serve e si consuma calda.

16

MINESTRA CUN CABI E FRORI

Minestra con cavolfiori

PROVENIENZA RICETTA: **DECIMOPUTZU**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico della quaresima, in cui si rispettava il divieto da parte della Chiesa di mangiare cibi di origine animale

INGREDIENTI:

. cavolfiore 700 g
. cipolla n. 1
. olio evo n. 1 cucchiaio
. conserva o passata di pomodoro fatte in casa n. 2-3 cucchiai
. acqua 1,5 l
. fregola sarda grossa possibilmente fatta in casa 100 g
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare e lavare il cavolfiore in ciuffetti. Tritare e soffriggere nell'olio d'oliva la cipolla in un tegame ampio, versare la conserva di pomodoro, bollire alcuni minuti e aggiungere l'acqua, i ciuffetti di cavolfiore e salare. Portare a bollore e versarvi la fregola a grana grossa e cuocere per circa dieci minuti.

MINESTRA DE LAMPATZU

PROVENIENZA RICETTA: **ISILI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Su lampatzu" (romice cavolaccio - *Rumex pulcher L. subsp. Pulcher*) è un'erba selvatica che, da gennaio a marzo, cresce lungo i ruscelli e lungo i rivoli che fiancheggiano le strade di campagna. La varietà da utilizzare è quella con le foglie lobate, le venature rosse e con la parte finale tondeggiante. Questa ricetta la troviamo spesso anche in altri comuni della Sardegna più o meno arricchita da carne di maiale (es. Pimentel).

INGREDIENTI:

. un mazzo di lampatzu di circa 500 g
. lardo fresco o salato per una lunga conservazione gr. 100
. olio d'oliva ½ dl
. cipolla media n. 1 metà
. pomodori secchi ben lavati e tagliuzzati n. 3-4
. acqua 2 l
. ricotta di pecora 300 g
. fregola lavorata artigianale
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Scaldare l'olio d'oliva a fuoco lento, aggiungere il lardo tagliato a dadini e rosolare finchè diventa croccante e si scioglie tutto il grasso. Aggiungere le cipolle affettate sottili, "*su lampatzu*" e i pomodori secchi. Soffriggere e amalgamare per breve tempo. Versare l'acqua e lasciar cuocere a fuoco lento per una buona mezz'ora; amalgamare quindi la ricotta con una forchetta, lasciar riprendere il bollore e aggiungere la fregola. A cottura ultimata attendere qualche minuto prima di servirla.

MINESTRA DE PATATA E CALLAU

Minestra di patate e "callau"

PROVENIENZA RICETTA: **VILLANOVATULO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa è una ricetta povera che viene preparata con la pasta fine "is findeus" e il formaggio fresco "callau".

INGREDIENTI:

. patate
. cipolla
. acqua
. pasta "*findeus*"
. formaggio *"callau"* salato

PROCEDIMENTO:

Soffriggere in olio extra vergine d'oliva la cipolla e le patate tagliate a dadini, dopodiché aggiungere l'acqua. Portare a cottura unendo la pasta tagliuzzata ed infine il formaggio "*callau*", sbriciolato con le mani. Servire subito.

MINESTRONI DE CIXIRI CUN PEI DE PROCU

Minestrone di ceci e piede di maiale

PROVENIENZA RICETTA: **MANDAS**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Sa festa de su procu", la macellazione e conservazione del maiale familiare, inizia dopo i primi di novembre *"Dognasantu",* e si protrae fino a *"mesi de Idas", dicembre*. I piedi del maiale vengono conservati e utilizzati nei giorni freddi invernali per preparare questo gustoso piatto con i ceci.

INGREDIENTI:

. ceci
. piedi di maiale
. cotenna di maiale
. bietole
. carote
. patate
. cipolla
. sedano
. olio evo
. sale

PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo i ceci in acqua dalla sera prima. Tagliare e rosolare tutte le verdure in una pentola con 2 - 3 cucchiai di olio d'oliva evo e successivamente unire i piedi e le cotenne di maiale. Aggiungere l'acqua e il sale.
Cuocere lentamente per almeno due ore. A fine cottura unire le foglie delle bietole.

MINESTRONI DE FASOLU NIEDDUS

Minestrone con fagioli neri e cotiche

PROVENIENZA RICETTA: **SAMATZAI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

In estate venivano coltivati nell'orto i fagioli neri che si facevano seccare per essere cucinati in inverno insieme alle cotiche di maiale. È un piatto completo e unico.

INGREDIENTI:

. fagioli neri secchi 500 g
. cotiche di maiale 200 g
. cipolla n. 1
. passata di pomodoro 200 g
. pasta corta fatta in casa o ditalini 200 g
. olio evo
. sale

PROCEDIMENTO:

La sera prima mettere in ammollo i fagioli neri. Preparare un soffritto con cipolla, aggiungere le cotiche tagliate a piccoli pezzetti e rosolare. Quindi aggiungere la passata di pomodoro fatta in casa, versare i fagioli neri precedentemente scolati e far cuocere lentamente. Salare quanto basta e prima di servire cuocervi la pasta corta fatta in casa. A piacere si può mettere anche formaggio grattugiato.

MIRINZANA ALLA SASSARESE

Melanzane alla sassarese

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Strettamente legati alla cucina tipica tradizionale sassarese sono gli ortaggi e le verdure. Le più conosciute ed utilizzate, ancora oggi sono, la melanzana "*mirinzana*", la cipolla *"ziodda*", le fave "*faba*", i ravanelli "*rabanelli"*. Di queste produzioni si hanno testimonianze scritte risalenti al 1300 e raccontano di quanto la città di Sassari fosse ricca di orti.
Le melanzane alla sassarese, note anche come mirinzane sono un contorno semplice, ma ricco di gusto, che non può mancare nelle feste e nelle occasioni conviviali dei sassaresi.
A questo ortaggio è stata anche dedicata una canzone sassarese che ne decanta la bontà e le virtù: "*La mirinzana in forru, é bona e assai lichitta é megliu di ra fava, piú bona di r'anghidda, ma ssi é cundidda be, cun agliu e pebaroni..."*

INGREDIENTI:

. melanzane allungate e piccole
. prezzemolo
. aglio
. peperoncino
. olio evo
. sale

PROCEDIMENTO:

Lavare le melanzane e tagliarle in due metà nel verso della lunghezza. Incidere la polpa in modo trasversale per ottenere un reticolo. Cospargere la polpa di sale. Dopo circa un'ora il sale avrà eliminato l'acqua in eccesso. Lavare, asciugare e condire con il trito composto da aglio, prezzemolo, peperoncino e un filo d'olio extravergine d'oliva. Posizionare le melanzane in graticola con la polpa rivolta verso l'alto.
Cuocere sulla brace o a fuoco vivo.

MIS'HIU

Minestrone di verdure

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La minestra di fave era un piatto semplice realizzato da un insieme di ortaggi coltivati negli orti di Gavoi.

INGREDIENTI:

. cavoli (cappuccio, broccoli gavoesi)
. rapa
. finocchio selvatico
. lattughe
. fave o piselli
. formaggio pecorino semistagionato grattuggiato
. lardo e/o carne di maiale *"gherdas"*
. *"abba 'hastra"*

PROCEDIMENTO:

Bollire in una pentola circa 2 litri di acqua con il lardo tagliato a tocchetti e in parte pestato con una presa di sale. Aggiungere il finocchio selvatico precedentemente tritato, far bollire alcuni minuti poi aggiungere i vari tipi di cavolo e le cime di rapa tagliato a tocchetti, le fave e/o i piselli, dopo altri dieci minuti aggiungere la lattuga tagliati sempre a tocchetti. Fare bollire per altri 15 minuti. A questo punto si aggiunge il pecorino grattugiato grossolanamente e "*s'abba 'hastra"*, far cuocere per altri 10 minuti fino anche le verdure sono tutte cotte.

34

MUSTAZZOLUS DE MENDULA

Mostaccioli di mandorla

PROVENIENZA RICETTA: **SINNAI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico dolce campidanese preparato per le festività più' importanti: matrimoni, battesimi, comunioni, cresime, ordinazioni sacerdotali e festività religiose e civili. Su "*mustazzolu*" si presenta come un dolce dalla forma romboidale che dopo la cottura viene ricoperto con la glassa di zucchero, finemente decorato e incartato in apposita carta velina decorativa. Sono veri gioielli di bontà, deliziose opere dolci di filigrana dai sapori unici.

INGREDIENTI:

. mandorle dolci tritate 1 kg
. zucchero 600 g
. limoni grattugiati n. 2
. vanillina n. 1
. cannella un pizzico
. rossi d'uovo n. 12-15

PROCEDIMENTO:

Tritare finemente le mandorle e versarle in una terrina. Aggiungere lo zucchero setacciato, la scorza grattugiata dei limoni, la vanillina, la cannella e i tuorli d'uovo. Amalgamare a mano molto bene e lasciare riposare l'impasto per 15 minuti.
Realizzare dei cilindri di 3 cm di diametro, appiattirli un po' e col coltello ritagliare dei rombi. Per una migliore esecuzione, ad ogni taglio pulire la lama del coltello e arrotondare con le dita i bordi dell'impasto.
Disporre i rombi in teglia, e cuocerli in forno a 150° per circa 15-20 minuti; sfornarli quando la superficie superiore appare screpolata, ma non ancora dorata. Infine glassare con lo zucchero e decorare secondo la tradizione con ricami in filigrana e foglia oro alimentare.

OLIA CUNFITTADA

Olive al finocchietto selvatico

PROVENIENZA RICETTA: **SOLEMINIS**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

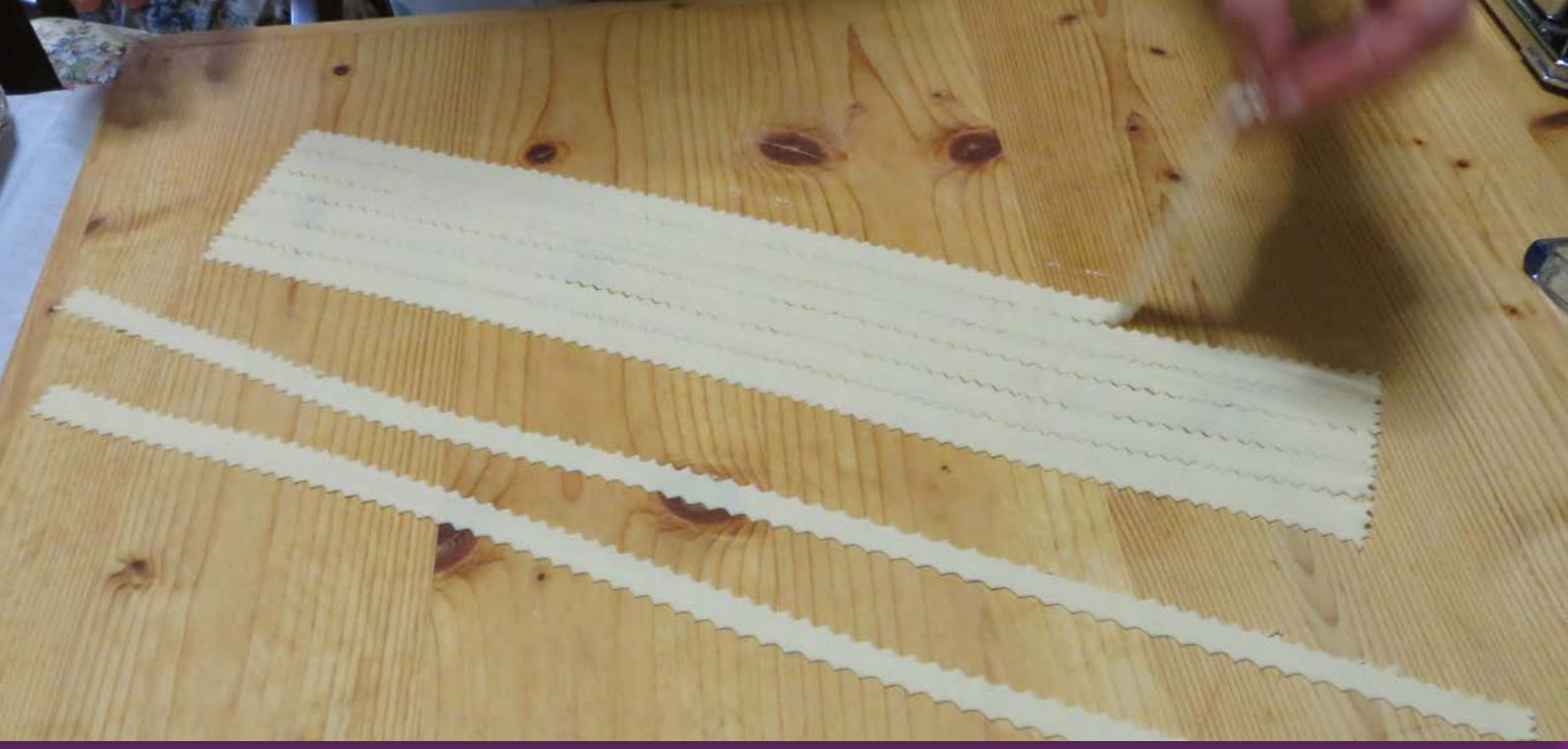
Si utilizzano le olive verdi e non troppo mature della varietà "*olia de nuxi*" (tonda di Cagliari) oppure le olive della varietà sarda "*pizz'e carroga*" ("*olia drucci*" o bianca)
La "*olia de nuxi*" presenta frutti di forma tondeggiante, con polpa consistente e gusto leggermente amarognolo, mentre le drupe della varietà "*pizz'e carroga*" hanno forma ellissoidale, appuntita e leggermente ricurva. Quest'ultima è particolarmente apprezzata dai palati esigenti per il sapore dolce e delicato. "*S'olia cunfittada*" viene preparata a partire dalla metà di settembre per la varietà precoce "*pizz'e carroga*" e dalla metà di ottobre per la varietà "*olia de nuxi*". La preparazione della ricetta è molto semplice.

INGREDIENTI:

. olive verdi 1 kg
. finocchietto selvatico n. 1 mazzetto
. olio evo
. alloro n. 10 foglie
. sale

PROCEDIMENTO:

Selezionare e scegliere le olive (tutte della stessa grandezza e senza punture di mosca). Lavarle e con un coltellino praticare 3 - 4 piccoli tagli nel senso della lunghezza della drupa o pestarle con una pietra di fiume "*pedra coccoredda*" con molta cura, evitando la lesione del nocciolo. In una pentola portare a ebollizione abbondante acqua salata aromatizzata con le foglie di alloro e i pezzetti di gambo di finocchietto selvatico.
Dal momento del bollore versare le olive e cuocerle per 5 minuti se le olive sono piccole, se invece sono grandi anche per 10 - 15 controllando che la polpa rimanga ben soda. Lasciar raffreddare le olive nell'acqua di cottura, quindi scolarle e consumarle nel giro di pochi giorni come gustoso antipasto..



ORILETTAS

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce tipico del Carnevale, ma in alcuni paesi, come Benetutti, viene realizzato anche per i matrimoni e i battesimi. Ha una forma particolare che richiama il nido d'ape, realizzato a mano, fritto e poi immerso nel miele caldo e scorza d'arancia tagliata finemente.

INGREDIENTI:

. semola
. uova
. strutto
. acqua
. sale
. miele
. buccia d'arancia

PROCEDIMENTO:

Unire la semola, le uova, l'acqua, lo strutto e un pizzico di sale. Amalgamare e lavorare bene. Quando il composto è pronto fare delle sfoglie rettangolari e tagliare a strisce uguali con una rotella, *"sa rodetta"*. Ogni striscia di pasta dev'essere cucita con le dita in modo da formare un disegno a nido d'ape.
Friggere le "*orillettas*" fino alla doratura. In un pentolino mescolare, a fuoco lento, qualche cucchiaio di miele insieme all'acqua e alla buccia d'arancia procedendo quindi a *"sa marradura"* che consiste nell'immergere le "*orilettas*" nel miele fuso.

200 gr di fragola
3 b. zafferano
125 gr zucchero
1/2 l. di acqua
bastoncini di cannella
1 pizzico di sale
250 gr miele
Orrosu 'un MELE
(Minestra dolce)

ORROSU 'UN MELE

Minestra dolce con miele

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*S'orrosu 'un mele*" è una minestra dolce dal sapore antico. Si preparava e consumava in occasione della Settimana Santa "*sa chida santa*", quando si effettuava il digiuno da carne. Gli anziani del paese lo ricordano come un pasto molto sostanzioso ed energetico: alcune famiglie lo proponevano anche per i pranzi di nozze e si offriva come dessert a fine pasto.

INGREDIENTI:

. tempestine/fregola medie 200 g
. zucchero 125 g
. cannella n. 1 bastoncino
. zafferano 5 g
. acqua ½ l
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Tostare leggermente le fregola, farla e cuocerla al dente nell'acqua leggermente salata. Scolare la fregola, aggiungere e miscelare lo zafferano in polvere. Preparare, nel contempo, un brodo dolce con acqua, zucchero, miele, cannella e un pizzico di sale. Versare la fregola nel brodo dolce e cuocere per circa 20 minuti.
Il piatto "*s'orrosu 'un mele*" è così pronto. Consumare freddo.

NE E OLIO
OLOCO

ORTAU DE PORCU

Frattaglie di maiale

PROVENIENZA RICETTA: **ILBONO**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Del maiale è noto non si butta via niente. Le frattaglie, parte meno nobile, vengono lavorate e insaporite per renderle più appetibili. Con questa preparazione l'abilità delle massaie è riuscita a coniugare entrambe le esigenze ottenendo un risultato prelibato.

INGREDIENTI:

. fegato
. cuore
- polmoni
. reni
. milza
. ritagli di carne
. coagulo di sangue
. aglio
. pepe
. noce moscata
. saporita (un mix di spezie)
. sale

PROCEDIMENTO:

Questo squisito piatto prevede l'utilizzo delle frattaglie di maiale in modo non consueto. Tutti questi componenti vengono tagliati a pezzetti, uniti ai ritagli di carne, e alle spezie e infine insaccati. Portare quindi ad ebollizione una pentola d'acqua e metterci dentro *"s'ortau"*, facendolo bollire per 15 minuti.
Dopo averlo scolato, disporlo in una graticola per arrostirlo sulla brace.

OSO CUN CASU FRISCU

Uova con formaggio fresco

PROVENIENZA RICETTA: **PAULILATINO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un piatto sostanzioso ma semplice e veloce che veniva preparato in primavera quando si produceva il formaggio fresco e si raccoglievano i cipollotti ("*chibudda a zrugu*") ottenuti dalle cipolle vecchie che venivano piantate prima che iniziassero a germogliare. La pietanza era una valida alternativa alla carne anche nel periodo quaresimale.

INGREDIENTI:

. uova
. formaggio fresco
. cipollotti
. olio evo
. latte
. sale

PROCEDIMENTO:

Pulire i cipollotti, tagliarli a rondelle e farli soffriggere in una padella con qualche cucchiaio di olio d'oliva. Tagliare il formaggio fresco a fettine sottili in modo che si sciolga velocemente e adagiarlo sopra i cipollotti prima che prendano colore. Aggiungere un po' di latte e aspettare che il formaggio sia completamente sciolto, quindi con un cucchiaio o una forchetta formare degli spazi (come dei piccoli nidi) in cui si sgusceranno le uova. Condire con un po' di sale e appena le uova sono cotte servire ben caldo con fette di pane "*civrasciu*".

PABASSINAS DE TOTUS IS SANTUS

Papassini

PROVENIENZA RICETTA: **VILLACIDRO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta tipica Villacidrese, dolce che veniva preparato per la festività di tutti i Santi. Chi le preparava era solito condividerle con il vicinato come auspicio.
Tutti i prodotti venivano reperiti dalle produzioni locali, i canditi di arancia e limone venivano prodotti e conservati dalle famiglie per poi essere utilizzati nella fase di lavorazione di questo dolce.

INGREDIENTI:

. uva passa 1 kg
. mandorle tostate 500 g
. noci tostate 500 g
. semola 200 g
. zucchero semolato 200 g
. sapa di uva bianca q.b.
. canditi 200 g
. cannella mezza bustina o più
. spezie e aromi
. acqua fior d'arancio

PROCEDIMENTO:

Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare che il composto si insaporisca almeno per dodici ore. Procedere poi alla formazione di piccoli coni. Una volta realizzati i coni verranno disposti su una teglia e infornati a bassa temperatura (150°) per circa 15 min per asciugare leggermente.

PABASSINOS

Papassini di Laconi

PROVENIENZA RICETTA: **LACONI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Anche nella tradizione laconese i papassini venivano generalmente preparati per le feste di Ognissanti. Ma trattandosi di un dolce genuino, molto gustoso di uso comune, veniva preparato anche nel periodo invernale dove era più semplice reperire i prodotti stagionali "*su xiu*" ossia le noci e le nocciole.

INGREDIENTI:

. farina di grano duro 1 kg
. zucchero 400 g
. strutto 250 g
. uova n. 6
. scorza di limone q.b.
. lievito n. 2 bustine
. liquore n. 1 bicchiere
. uva passa q.b.
. nocciole q.b.
. noci q.b.
. zucchero a velo q.b.
. palline arcobaleno q.b.

PROCEDIMENTO:

Tostare le noci e le nocciole tagliatele a pezzetti mischiatele alla farina e a "*su frammentu*". Inserite poi le uova e la scorza del limone. Aggiungete poi l'uva passa che precedentemente avete fatto ammorbidire nel marsala. Stendere su una spianatoia l'impasto formate un rettangolo. Tagliatelo a strisce e da ognuno di esse realizzate i papassini a forma di rombo. Disponete i rombi in una teglia e infornate e decorate con la glassa e "*sa tragea*".

PABASSINOS ANTIGOS

Papassini antichi

PROVENIENZA RICETTA: **SCANO MONTIFERRO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tipico che viene fatto tradizionalmente solo nella festività di Ognissanti e dei morti, in quell'occasione quando si panificava in casa, si lasciava sempre una porzione di pasta di pane lievitata, per la realizzazione dei papassini. La notte del 1° novembre si imbandiva la tavola per i familiari defunti. Un piatto di pasta, un cesto con noci, noccioline, castagne, fichi secchi, uva passa, una bottiglia di vino e gli immancabili papassini.

INGREDIENTI:

. semola
. lievito madre
. strutto
. noci
. uva passa
. semi di finocchio
. sale
. liquore

PROCEDIMENTO:

Impastare la semola con il lievito madre e lasciare lievitare alcune ore. Aggiungere lo strutto, le noci, l'uva passa (che veniva preparata in casa), e i semi di finocchio. Dopo aver lasciato riposare e lievitare l'impasto, si procede alla realizzazione dei papassini formando dei cilindri da tagliare in piccoli pezzi. Cuocere in forno a 180° per circa 15 - 20 minuti.

PABASSINOS NIEDDOS

Papassini neri

PROVENIENZA RICETTA: **BENETUTTI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Sos pabassinos nieddos*" sono dolci tradizionali realizzati per le festività di Tutti i Santi, a Natale e Pasqua, tuttavia oggi è molto frequente la loro preparazione durante tutto l'anno.

INGREDIENTI:

. farina 2 kg
. zucchero 750 g
. strutto 400 g
. mandorle dolci 500 g
. marmellata 500 g
. uvetta 500 g
. uova n. 6
. bicarbonato 50 g
. ammoniaca 6 g
. lievito n. 2 bustine
. limoni grattugiati n. 2
. liquore e vanillina a piacere

PROCEDIMENTO:

Unire la farina con le uova e lo zucchero e aggiungere lo strutto. Lavorare brevemente l'impasto e procedere poi aggiungendo la marmellata, l'uvetta, le mandorle, il bicarbonato, i limoni grattugiati, l'ammoniaca, il lievito, il liquore e la vanillina.
Continuare a lavorare l'impasto finché questo risulti omogeneo. Formare delle lunghe strisce a forma circolare con le mani, abbassarle e con un coltello tagliarle a forma romboidale. Mettere in una teglia e cuocere a temperatura media. A piacere si possono glassare oppure disegnare o lasciarli al naturale.

PAN 'E SAPA

Pane di sapa

PROVENIENZA RICETTA: **MANDAS**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Su pan'e sapa*" è un pane preparato seguendo una ricetta antica della tradizione sarda. Nasce come pane povero perché la farina di grano duro veniva impastata con solo sapa ottenuta dal mosto dell'uva cotto e raffinato che lo rendeva dolce; quindi veniva consumato proprio come dolce. Questa semplice ricetta con soli due ingredienti, si è evoluta nel tempo ed è stata arricchita e personalizzata con i prodotti dei diversi territori della Sardegna e a seconda delle varie tradizioni di famiglia. Quindi a seconda della località abbiamo delle varianti di ingredienti..

INGREDIENTI:

Per la rigenerazione del lievito madre:
. fiore di grano duro 2,5 kg
. acqua tiepida 1 l
. sapa n. 1 bicchiere
. miele n. 1 cucchiaio
. lievito madre 300 g
Per il pane di Sapa:
. farina 1 kg
. lievito madre 300 g
. zucchero 200 g
- sapa q.b.
. uvetta, noci e mandorle spezzettate
. marsala o altro liquore a piacere
. aromi a piacere (cannella, scorza di arancia secca e fresca)

PROCEDIMENTO:

In un contenitore di terracotta sciogliere il lievito madre con la sapa, aggiungere le uova, la farina e gradualmente la frutta secca (nocciole, noci e mandorle precedentemente tritate), insaporire con la cannella, un pizzico di sale continuando la lavorazione a mano e infine aggiungere le scorze delle arance grattugiate. Far riposare per 2 ore l'impasto e successivamente fare le forme del pan di sapa da far lievitare anche per 2 giorni. Cuocere le forme nel forno a legna con tempi di cottura da 20 a 30 minuti. Dopo sfornati glassare con la sapa e i diavoletti per dolci.

PANADA

PROVENIENZA RICETTA: **CUGLIERI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una pietanza molto rinomata e conosciuta, in passato veniva realizzata solo in occasione delle feste e dei matrimoni, è talmente caratteristica e caratterizzante del territorio di Cuglieri, tanto da averne realizzato un percorso gastronomico nell'ambito delle strade regionali dei sapori.

INGREDIENTI:

. polpa di manzo e di maiale
. carciofi
. piselli
. favette fresche
. olive snocciolate
. noce moscata
. zafferano
. pomodori secchi
. prezzemolo
. aglio,
. olio evo
. vernaccia
. semola rimacinata di grano duro
. strutto
. sale

PROCEDIMENTO:

Ripieno: rosolare la carne tagliata a pezzi molto piccoli, irrorare con la vernaccia, aggiungere il trito di aglio, prezzemolo, pomodoro secco, noce moscata, zafferano, le verdure rosolate a parte e infine le olive.
Pasta: impastare la semola con acqua e sale e lo strutto fino ad ottenere un composto morbido, stendere una sfoglia dello spessore di 5 mm, formare dei dischi da 8 e 4 cm di diametro. Sistemare sul disco grande un cucchiaio abbondante di ripieno e ricoprire col disco piccolo facendo unire bene i bordi. Sistemare le panadas su una teglia con la carta da forno e infornare a 250 gradi per 45 minuti circa.

PANADA ASSEMINESE

PROVENIENZA RICETTA: **ASSEMINI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il termine "*panadas*" è di origine spagnola, indica le preparazioni avvolte da pasta di pane. Impanare, o avvolgere nella sfoglia di pasta di pane, era una preparazione medievale dove si tendeva a sovrapporre i sapori e coprire il gusto naturale degli alimenti con doppie cotture. La sfoglia diventava un oggetto o pentola con diverse funzioni: contenitore per la cottura, per il trasporto, ed infine alimento. Possiamo dire che la "*panada*" è una torta salata composta da una base di pasta chiamata in sardo croxiu, riempita al suo interno con un fondo di patate ed altri ingredienti a piacere. La ricetta classica della "*panada*" è quella con ripieno di anguille, ma può essere farcita anche con carne d'agnello, patate e piselli, carciofi e patate, ortaggi come zucchine, melanzane e peperoni. La base comune del ripieno comprende, oltre alle patate, il pomodoro secco, il prezzemolo e l'aglio se gradito. In Sardegna si è conservata la preparazione antica della pasta di pane azzima con ripieni vari.
La forma più antica è la grossa torta "*panada*" di Assemini, mentre la piccola forma di Oschiri nel Logudoro (provincia di Sassari) e di Cuglieri nel Montiferru (provincia di Oristano) è sicuramente una successiva evoluzione rinascimentale.

INGREDIENTI:

. farina 00 di grano duro sardo 800 g
. granito di grano duro sardo 200 g
. strutto 100 g
. olio evo n. 1 bicchiere
. anguille o carne di agnello 800 g
. patate 400 g
. pomodori secchi n. 6 o 8
. spicchi d'aglio n. 2-3
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Preparare la pasta lavorando la farina e il granito con lo strutto, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e acqua tiepida. Una volta ottenuto un impasto liscio e compatto, procedere con la preparazione del ripieno: mettere in ammollo i pomodori secchi in poca acqua fredda, tagliare la carne di agnello in piccoli pezzi (nel caso della "*panada*" di anguille, lavarle bene, tagliare la testa, togliere le interiora e tagliare il resto in due o tre pezzi), sbucciare le patate e tagliarle a rondelle, tritare il prezzemolo, l'aglio e il pomodoro secco. Stendere la pasta e ricavarne un disco dello spessore di circa 7 o 8 millimetri e del diametro di circa 40 cm, e metterlo su una teglia da forno tonda e dai bordi alti precedentemente oliata e condire con il prezzemolo, l'aglio e il pomodoro secco.
Riempire l'involucro di pasta alternando con uno strato di patate, uno di carne e uno con i condimenti (prezzemolo, aglio, pomodoro secco e sale).
Una volta messi quasi tutti gli ingredienti, sollevare le pareti di pasta e piegarle in verticale su se stesse in modo da formare cinque o sei pieghe dando così quasi la forma di una pentola. Fare l'ultimo strato di patate e condimento e aggiungere un bicchiere di olio extravergine d'oliva e mezzo bicchiere d'acqua.
Con la pasta avanzata preparare un disco del diametro di circa 15 cm che fungerà da "coperchio ermetico della pentola", sovrapporre il disco sulla panada e sigillare i lembi delle due sfoglie, quindi ripiegare la pasta su se stessa in modo da formare un cordoncino che ha la duplice funzione sigillante e decorativa. Infornare nel forno già caldo per 20 minuti a 200°, quindi abbassare la temperatura a 180° e cuocere per circa 1 ora e mezza.
La "*panada*" di anguille necessita di una cottura inferiore di circa venti minuti rispetto a quella di agnello. In entrambi i casi dopo circa un'ora di cottura si unge il coperchio di pasta della "*panada*" con olio evo o strutto per renderla più morbida.
La "*panada*" si gusta al meglio lasciandola riposare almeno due ore prima di mangiarla.

PANAFITTAS ALLA NULVESE

PROVENIENZA RICETTA: **NULVI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Antico piatto semplice e veloce che prevede il riutilizzo del pane raffermo. Infatti quando si utilizza la spianata vecchia, previa bollitura, come "*panafittas*", condita con sugo di pomodoro e pecorino grattugiato.

INGREDIENTI:

. panna fresca (vaccina o ovina) 500 g
. farina di semola 80 g
. cipolla
. aglio
. prezzemolo
. basilico
. sale fino 10 g
. acqua

PROCEDIMENTO:

Preparare il trito di cipolla, aglio e prezzemolo e far imbiondire con un po' di olio d'oliva extravergine, dopodiché aggiungere il macinato e la salsa di pomodoro. Salare e cuocere a fuoco lento per almeno mezz'ora. Mettere a bollire l'acqua, aggiungere il sale e nel mentre ridurre la spianata rafferma in piccoli pezzi dalla forma irregolare da gettare nell' acqua bollente. In una padella scaldare il sugo. Una volta che il pane riemerge in superficie (circa 4 minuti) scolarlo, con una schiumarola, metterlo in padella con del sugo caldo e con un mestolo di legno rimestarlo per circa 2 minuti. Versare nel piatto di portata e spolverare con il formaggio grattugiato. Guarnire a piacere con foglie di basilico.

PANI CUN TOMATIGA

Pane al pomodoro

PROVENIENZA RICETTA: **VILLACIDRO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta villacidrese estiva che si preparava in concomitanza con la produzione della scorta del pane. "*Su massaiu*" solitamente possedeva il forno e lo metteva a disposizione del vicinato, "*su forru de bixinau*". Era l'occasione giusta per socializzare e condividere non solo il forno ma anche altre ricette e prodotti.

INGREDIENTI:

. semola fine di grano duro 500 g
. fiore (farina di grano duro) 500 g
. lievito madre 180 g
. acqua 700 ml
. sale fino 20 g
. pepe
. basilico
. olio evo
. pecorino

PROCEDIMENTO:

Impastare la semola e la farina con l'acqua e il sale, aggiungere il lievito madre e lasciar lievitare.
A fine lievitazione, prendere una porzione di pasta, stenderla col mattarello e formare una sfoglia da poggiare in una teglia precedentemente oleata. Far sbordare tale sfoglia in modo da avere la pasta necessaria per chiudere il pane. Condire la sfoglia: versare olio e pepe sul fondo, disporre le fettine di pomodoro (precedentemente messe a scolare con un pochino di sale che favorisce il rilascio dell'acqua), aggiungere il basilico, il pecorino grattugiato, e ancora olio e pepe. Chiudere infine il tutto con il residuo di pasta spianata, intrecciando il lembo superiore con quello inferiore. Nella parte superiore della sfoglia spalmare l'acqua rilasciata dal pomodoro condita con un po' d'olio, oppure solamente l'olio per rendere la crosta più croccante. Infornare per 40 minuti a 200°.

PANE DORADU

Pane con l'uovo

PROVENIENZA RICETTA: **POZZOMAGGIORE**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Le origini di questo piatto derivano dalle produzioni primarie della nostra Isola.
Il grano duro utilizzato per produrre il pane e la pasta, l'olio extra vergine d'oliva ed i prodotti di origine animale, tipici della dieta sarda, hanno dato origine ad un piatto unico e completo dal punto di vista nutrizionale: il "*pane doradu*" o pane con l'uovo, nato dall'esigenza di recuperare il pane raffermo.

INGREDIENTI:

. fette di pane di semola di grano duro fatto in casa (*"s'ammodde"*)
. uova
. strutto
. sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Tagliare a fette sottili il pane fatto in casa preparato con la semola di grano duro. Sbattere le uova in un piatto ed aggiungere il sale fino. Inzuppare le fette di pane nell'uovo sbattuto e friggerle da entrambi i lati nello strutto così da ottenere un piatto più gustoso, o in alternativa nell'olio d'oliva.
Servire caldo accompagnato da un bicchiere di vino rosso corposo.

PANE PESAU A OUSU

Pane di semola decorato

PROVENIENZA RICETTA: **ULASSAI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pane bianco di semola tradizionalmente preparato in occasione di matrimonio. Si contraddistingue per la tipica decorazione che ricorda le uova, il suo nome, infatti, deriva da questo.

È un pane realizzato in diverse forme: la "coroncina"; il ferro di cavallo che in alcuni casi diventa un cuore; "*su stradoneddu*"; "*s'ou streccau*"; "*su mossitu*", il cui nome deriva dalla lavorazione della tecnica "*pinta e amossiu*" fatta su questa forma. Un pane a forma di coroncina "*pani de conca e mesa*" è tradizionalmente realizzato per il tavolo degli sposi, al centro di questo è messo un "*panini cottu*". Questi non sono consumati ma conservati per darli da masticare al primogenito.

Gli sposi portano in chiesa l'offertorio per la cerimonia nuziale: il pane, il vino bianco e quattro candele (due delle quali sono riportate a casa e utilizzate per il battesimo del primogenito). Il pane consta di tre coroncine (Padre, Figlio e Spirito Santo) con la decorazione a forma di uovo in numero diverso: nove, sette e cinque. Le coroncine sono impilate una sopra l'altra e tenute insieme da un nastro bianco legato con un fiocco.

Il pane "*pesau a ousu*" è inserito anche nella "*corbula*" che contiene i doni che il figlioccio che si sposa usa regalare ai padrini (propri e della futura moglie), ai genitori, ai suoceri e al parroco.

Alcune curiosità: quando s'impastava, prima di versare l'acqua, si benediceva l'impasto prendendone un po' con le dita e spargendola sulla semola segnando una croce; se qualche pane non veniva bene, non si poteva rimpastare, era di malaugurio, era cotto ugualmente e consumato in famiglia; dopo aver infornato il pane, il canestro appena svuotato era messo prima in verticale e poi poggiato capovolto sulla bocca del forno recitando una frase che tradotta suona così "a te la bellezza e a noi l'onore", invocando così la buona riuscita del pane.

INGREDIENTI:

. semola
. farina 00
. "*framentu*" (lievito madre)
. acqua
. sale
. strutto

PROCEDIMENTO:

La sera prima, preparare una "*corbula*" con una fontana di semola. Lavorare il "*framentu*" con un po' d'acqua tiepida e di semola, metterlo a riposare in una conca ricavata al centro della semola e coprire la "*corbula*" fino al momento di impastare.
Versare la semola, la farina e *"su framentu"* nel contenitore in terracotta *"su tiani"* e amalgamare aggiungendo l'acqua e il sale. Lavorare il composto prima a mano sul tavolo in legno e poi con una macchina per cilindrare, fino a renderlo bianco e liscio, per un totale di circa cento giri.
Dopo ottanta giri unire lo strutto.
Tagliare a pezzi l'impasto e disporre gli stessi dentro una corbula, separati e coperti con un telo in lino. Prenderli uno per volta e cilindrarli nuovamente fino a raggiungere il giusto grado di lavorabilità.
Formare e decorare i pani con l'ausilio della rotella dentellata "*sarretta*" e di un coltello ben affilato.
I pezzettini che residuano dalla preparazione del pane possono essere utilizzati per realizzare "*su gravellu*" (garofano).
Adagiare i pani nel canestro su teli in lino, coprire e lasciare lievitare.
Accendere il forno a legna e, quando è pronto, con un coltello ben affilato, effettuare il taglio del pane.
Procedere quindi alla cottura in forno.

PANI DE S'AXRIOLA

Pane di fine mietitura

PROVENIENZA RICETTA: **SETTIMO SAN PIETRO**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questo pane di forma circolare rappresenta l'inizio e la fine dell'annata agraria, il ciclo della vita. Il pane decorato con sfrangiature e uccellini a rappresentare il salvataggio del raccolto dagli incendi e dagli uccelli.
Al termine della mietitura si caricavano tutti i covoni sul carro per portarli nell'aia "*axriola*" per la trebbiatura. Si posizionava il covone migliore in cima, vi si conficcava una canna fresca alla quale veniva legato con un nastro rosso una croce di spighe con al centro il "*pani de s'axriola*". Il nastrino rosso rappresentava, insieme al colore verde della canna il simbolismo della vita e la protezione dal malocchio.

INGREDIENTI:

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

PROCEDIMENTO:

Impastare energicamente semola, acqua e sale. Lavorare la pasta sino a renderla chiara. Inserire il lievito madre e impastare fino a raggiungere la consistenza desiderata aggiungendo poca acqua. Spezzare, formare e decorare la pasta. Mettere a lievitare e completare la decorazione (sfrangiatura) qualche minuto prima di infornare. A cottura ultimata togliere il pane dal forno, spennellare con acqua calda e infornare per qualche minuto al fine di lucidare la superficie della pasta. Questo per rendere il pane de "*s'axriola*" lucido e brillante.

PANI E CONCIU

PROVENIENZA RICETTA: **ELINI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il termine "*conciu*" si potrebbe tradurre in "conciato" nel senso di "condito". Questo dolce viene preparato per la festa della "Candelora"che cade sempre il 2 febbraio. Una particolarità di questo dolce, dal significato religioso, è che la monperiglia debba essere rigorosamente argentata in quanto preparato in onore della Madonna a cui viene accostato questo colore. Un'altra occasione nel quale si prepara questo dolce è il matrimonio, infatti fa parte de "*sa crobi*" (la cesta dei doni) offerta dai padrini agli sposi.

INGREDIENTI:

. fiore di farina di grano duro 500 g
. zucchero 2 kg
. strutto 500 g
. miele 250 g
. vino cotto 1 l
. patate 800 g
. lievito madre
. saporita
. cannella
. noce moscata
. vanillina
. pepe nero
. buccia di arancia grattugiata.

PROCEDIMENTO:

Mescolare lo zucchero nel vino cotto appena riscaldato, e proseguire impastando gli ingredienti a piccole porzioni con il liquido composto dal vino cotto. Suddividere in tanti piccoli impasti (lavorati singolarmente) che da ultimo si riuniscono. Lavorare l'impasto a mano "*carasiai* ", ripetere per 3 volte, far riposare per 15 minuti circa. Trascorso questo tempo realizzare le forme avendo cura di lavorare l'impasto in modo che la superfice risulti liscia, e lasciar lievitare. Al termine cuocere nel forno a legna. Oltre alla forma classica, a pagnotta esiste la variante a ciambella. Decorare con la glassa, fatta però con l'albume montato a neve, zucchero e monpariglia argentata.

PANI INCASAU

PROVENIENZA RICETTA: **PERDASDEFOGU**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta antica legata alla tradizione gastronomica povera che prevede l'utilizzo di pane raffermo. Il pane utilizzato è esclusivamente la tipica focaccia di Perdasdefogu "*sa moddigina*".

INGREDIENTI:

. "*moddigina*" rafferma
. formaggio pecorino o caprino
. acqua
. sale
. sugo di pomodoro (preparato con: passata di pomodoro, olio d'oliva, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico e alloro)

PROCEDIMENTO:

Preparare il sugo di pomodoro: soffriggere in olio d'oliva la cipolla e l'aglio tritati e aggiungere la passata, il prezzemolo, il basilico e l'alloro.
Tagliare a fette la "*moddigina*" rafferma e cuocere, per alcuni minuti, in acqua salata.
Condire con il sugo di pomodoro, cospargere di formaggio pecorino o caprino, e consumare.

PANI INDORAU

Pane dorato

PROVENIENZA RICETTA: **PERDASDEFOGU**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il pane dorato è una ricetta, diffusa su tutto il territorio regionale, che adotta il riutilizzo e la rivalutazione del pane raffermo nell'ottica del contenimento degli sprechi alimentari molto in uso nel passato.
Esiste anche una variante che veniva preparata il giorno dell'uccisione del maiale che per friggere utilizzava il lardo del sottocollo e del sottopancia.

INGREDIENTI:

. pane raffermo da preferire pasta dura o "*modditzosu*" 1 kg
. latte 400 cc
. uova intere n. 5
. sale n. 1 pizzico
. olio evo
Per la variante: al posto dell'olio usare il lardo del maiale

PROCEDIMENTO:

In una terrina versare il latte, in un'altra terrina sbattere le uova intere con un pizzico sale.
Affettare il pane dello spessore di circa 2 cm ed immergerlo nel latte capovolgendo la fetta per impregnarla per bene, poi immergerla nell'uovo e friggere in padella su olio evo. Capovolgere la fetta di pane in frittura per conferire la doratura su tutti i lati. Servire caldo.
Per la variante: tagliare a pezzetti il lardo ricco di pezzetti di carne. Sciogliere a fuoco lento e far soffriggere. A questo punto adagiarci le fette di pane raffermo per qualche secondo rivoltandole per farle friggere su tutti i lati. Consumare a caldo. Poi colare il lardo sciolto e con i pezzetti di carne residui salare e consumare tiepidi.

PANI PINTAU DI TERTENIA

Pane decorato

PROVENIENZA RICETTA: **TERTENIA**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si preparava in occasione di matrimoni, festività religiose come la Pasqua e in ogni altra ricorrenza importante. Per la festività pasquale si preparava anche la versione "*sa coccoi 'e ou*", arricchito con un uovo intero. È un pane di semola di piccola pezzatura, decorato finemente con l'ausilio di rotella dentellata "*s'orilletta*", forbicine, coltellino ben affilato e ogni altro piccolo attrezzo utile a esprimere la fantasia della "*pintadora*".

INGREDIENTI:

. semola di grano duro "*simbula de trigu*"
. lievito madre "*framentu*"
. acqua
. sale

PROCEDIMENTO:

Se l'impasto è fatto al mattino, il "*framentu*" deve essere preparato la sera prima amalgamandolo con una modica quantità di acqua tiepida e semola. Impastare gli ingredienti nella "*scivedda*", un apposito contenitore in terracotta e terminare poi la lavorazione, a mano, su un tavolo di legno per averla al giusto grado di consistenza. Lasciare il pane nel canestro avvolto in un telo per la lievitazione fino alla cottura nel forno a legna. Poco prima di infornare procedere al taglio del pane, utilizzando mattarello, un coltellino appuntito ben affilato, rotella dentellata "*orilletta*" e forbicine per comporre le figure e le decorazioni.
Le figure del "*pani pintau*" nascono da un unico pezzo di pasta e possono riprodurre coroncine con o senza uccellini o colombine, galletti, gallinelle, rami con foglie e/o uccellini, cuori, etc. Una volta completata la decorazione, il pane può essere arricchito con l'applicazione di fiori, foglie o altro come anelli intrecciati e cuoricini nel caso di pane per matrimonio.

PANINI COTTU

Pane con mosto cotto

PROVENIENZA RICETTA: **ULASSAI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Su panini cottu*" è un dolce speziato tradizionalmente preparato in occasione di feste, matrimoni e per la festività di Tutti i Santi.
Nei matrimoni, oltre ad essere offerto agli invitati, è presente sul tavolo degli sposi disposto al centro di una "coroncina" di pane "*pesau a ousu*" e fa parte (insieme a pane, carne e vino) dei doni ricevuti.

INGREDIENTI:

, farina di grano duro 10 kg circa
. miele 4 kg
. zucchero 1 kg
. vino cotto ½ l
. semi d'anice "*matafallua*" (oppure semi del finocchietto selvatico) 250 g
. saporita n. 4 bustine
. cannella n. 4 bustine
. chiodi di garofano n. 4 bustine
. noci moscate n. 4
. scorza d'arancia (secca macinata)
. "*framentu*" (lievito madre)

PROCEDIMENTO:

Mettere lo zucchero in "*su tiani*" (contenitore in terracotta), versare il miele e il vino cotto riscaldati separatamente fino quasi a ebollizione. Mescolare con un cucchiaio di legno fino al completo scioglimento dello zucchero. Lavorare l'impasto con le mani e unire poco per volta, la farina, gli aromi miscelati alla farina e "*su framentu*" preparato la sera prima.
Terminare la lavorazione a mano, su un tavolo in legno, fino alla consistenza giusta. Successivamente lavorare la pasta con le mani per dare forma conica al dolce sul cui apice verrà segnata, con l'ausilio di una "*sarretta*", una croce. Lasciar lievitare "*su panini cottu*" in un canestro avvolto in un telo di lino, in modo che non venga schiacciato, per circa una settimana al termine della quale si inforna. A metà cottura estrarlo brevemente dal forno e bagnarlo con acqua bollente. Quest'operazione permette di ottenere un "*panini cottu*" dall'aspetto lucido. Il tempo totale di cottura sarà di circa un'ora.

PANISCEDDA DI SANT' ANTONIO

PROVENIENZA RICETTA: **VILLAGRANDE STRISAILI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce tipico, chiamato anche "pane di Sant'Antonio", composto da un ripieno a base di frutta secca, uva passa, miele, vino cotto e spezie, contenuto in una sottile sfoglia di pasta. Le forme tradizionali sono: quella sferica, come una piccola palla, completamente avvolta dalla sfoglia; quella a forma di corona, come una ciambella con un foro al centro, che può essere anche questa completamente avvolta dalla sfoglia o aperta superiormente. Viene tradizionalmente offerta durante "*su fogone*" il grande fuoco che viene preparato la sera del 17 e del 20 gennaio nelle piazze dei vari rioni del paese.

INGREDIENTI:

Per la sfoglia e per il ripieno:
semola di grano duro e farina "00" in parti uguali
latte
acqua
zucchero
strutto
lievito di birra o "*framentu*" (lievito madre)
Ingredienti per il ripieno:
mandorle, noci, uva sultanina, miele, "*binu cottu*" (sapa), scorza d'arancia, spezie macinate finemente (noce moscata, saporita, chiodi di garofano, semi d'anice).
Per la decorazione:
acqua, zucchero, diavoletti e altro

PROCEDIMENTO:

Impastare gli ingredienti e lasciar lievitare (con il "*framentu*" i tempi saranno più lunghi).
Un terzo della pasta lievitata sarà utilizzato per la sfoglia, due terzi per il ripieno.
Sgusciare le noci e le mandorle, queste ultime vanno decorticate in acqua bollente. Aggiungere gradualmente alla pasta lievitata il miele, il vino cotto, la scorza d'arancia grattugiata, le spezie, le mandorle, le noci e l'uva passa. Stendere la sfoglia ritagliando le forme necessarie. Al centro di ciascuna mettere una dose di ripieno e chiudere dando le tipiche forme sferiche o a ciambella, completamente avvolte dalla sfoglia o parzialmente per lasciare il ripieno a vista. Riporre le "*paniscedde*" coperte in canestri per terminare la lievitazione. Tradizionalmente la cottura viene fatta nel forno a legna. Al termine della cottura le "*paniscedde*" andranno decorate con la glassa di zucchero o semplicemente spennellate con acqua ben zuccherata per lucidarle. Guarnire con diavoletti argentati.

PAPASSINI A BANANA

PROVENIENZA RICETTA: **CUGLIERI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tradizionale del periodo di Pasqua con la tipica forma “a banana”.

INGREDIENTI:

. farina 1 kg
. strutto 165 g
. acqua e latte ¼ l
. zucchero 200 g
. mandorle 300 g
. noci 300 g
. uva passa 300 g.
. arancia e limone
. chiodi di garofano
. cannella
. semi di finocchio
. liquore

PROCEDIMENTO:

Il giorno prima preparare il ripieno: ammollando l’uva passa con un po’ d’acqua e un po’ di liquore. In un tegame mettere insieme l’acqua, lo zucchero, l’arancia e il limone grattugiati, chiodi di garofano, i semi di finocchio, la cannella e far insaporire il tutto, aggiungendo le mandorle, le noci e cuocendo fino all’ottenimento di un impasto morbido e compatto. Aggiungere l’uva passa per ultimo.
Impastare la farina con l’acqua e il latte, aggiungere lo strutto, lasciare riposare per almeno 1 ora. Stendere la pasta dello spessore di circa 3mm e formare dei rettangoli, dopodiché deporre 1 cucchiaio di ripieno al centro di ogni rettangolo di pasta, arrotolare per dare la forma della banana. Disporre su una teglia, cuocere in forno a 170° per circa 20 minuti.

100

PAPPAI BIANCU

Minestra bianca

PROVENIENZA RICETTA: **GUASILA**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pietanza semplice da consumarsi a pranzo o a cena, in qualsiasi stagione, fatta con ingredienti facilmente reperibili.

INGREDIENTI:

. lardo o pancetta o guanciale stagionato 100 g
. cipolla n. 1 spicchio
. acqua n. 1 bicchiere
. semola grossa 70 g o fregola fine 50 g

PROCEDIMENTO:

Tagliare il lardo a dadini, sciogliere e rosolare a fuoco lento, versare la cipolla tritata e soffriggere leggermente. Aggiungere acqua e al primo bollore inserire a pioggia la semola o in alternativa la fregola fine, solo un pizzico di sale poiché già presente nel lardo condito.

PARDULASA DI SEUI

Pardule di Seui

PROVENIENZA RICETTA: **SEUI**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È il dolce preparato tradizionalmente in occasione della Pasqua. Sono delle piccole tortine composte da una sfoglia e un ripieno a base di formaggio fresco.

INGREDIENTI:

Per la sfoglia:
. semola
. acqua
. sale
. strutto
Per il ripieno:
. formaggio fresco di giornata, di capra o pecora o misto
. scorza d'arancia grattugiata
. zafferano
. tuorli d'uovo e uova intere
. zucchero

PROCEDIMENTO:

Preparare la sfoglia impastando il semolato con l'acqua e il sale fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Per rendere la sfoglia più friabile aggiungere lo strutto. Lasciarla riposare. Nel frattempo, preparare il ripieno. Macinare finemente il formaggio e unire gli altri ingredienti amalgamando bene.
Tirare la sfoglia e ritagliare dei dischetti. Posizionare al centro di ciascuno una pallina di ripieno. Tirare su i bordi della sfoglia pizzicandola in modo da formare una tortina a forma di stella.
Cucinare in forno.

PASTA DE COIA

Pasta per matrimoni

PROVENIENZA RICETTA: **TRIEI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pasta preparata per i matrimoni e nelle occasioni importanti. Si tratta di spaghetti grossi conditi con un sugo di pomodoro e carne di capra. Questa ricetta risale almeno al 1850. Per la produzione degli spaghetti era utilizzato un torchio a mano dotato di trafile per la produzione di diversi tipi di pasta.
A Triei la possedevano tre famiglie che al bisogno la concedevano in uso.

INGREDIENTI:

Per gli spaghetti preparati tradizionalmente:
. semola di grano duro
. acqua
. sale
Oggi si preparano anche con:
. farina 0
. uova
. acqua
. sale
Per il sugo:
. carne di capra (coscia),
. olio evo
. cipolla
. aglio
. basilico
. prezzemolo
. alloro
. concentrato di pomodoro
. passata di pomodoro
. formaggio di capra o pecora

PROCEDIMENTO:

Preparazione degli spaghetti.
Si lavora l'impasto fino a ottenere una pasta liscia. A piccoli pezzi s'introduce nel torchio dal quale fuoriesce, passando attraverso una trafila, producendo i tipici spaghetti.
Preparazione del sugo.
Si prepara un soffritto con olio d'oliva, cipolla e aglio. Si aggiunge la carne di capra tagliata a pezzettini e si fa rosolare. Poi, si uniscono il concentrato di pomodoro, gli aromi e la passata di pomodoro e si fa cucinare a leggero bollore, mescolando ogni tanto.
Cottura della pasta e composizione piatto.
Si cucinano gli spaghetti in acqua salata, si scolano e si condiscono con il sugo di capra e il formaggio.

PASTISSUS

PROVENIENZA RICETTA: **SELARGIUS**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico dolce campidanese preparato per le festività più importanti: matrimoni, battesimi, comunioni, e festività religiose. "*Is pastissus*" si presentano come dei cestini tondi o ovali, costituiti da una sottilissima sfoglia ripiena di un soffice pan di spagna di mandorle, la superficie glassata viene abilmente decorata con delicati fiori variopinti di zucchero foggiati a mano, abbellita con scritte o ricami di glassa e applicazioni di foglia oro o più semplicemente con palline di momperiglia.

INGREDIENTI:

Per la pasta:
. farina 500 g
. strutto 35 g
. acqua zuccherata q.b.
Per la farcia:
. uova n. 6 grandi
. limoni n. 2
. zucchero semolato 250 g
. zucchero a velo q.b.
. mandorle 250 g
. Maraschino o Sambuca n. 1 cucchiaio
. farina o fecola n. 2 cucchiai
Per la glassa:
. acqua 15 cl
. zucchero a velo 250 g
. acqua fior d'arancio n. 1 cucchiaio

PROCEDIMENTO:

Impastare la farina, lo strutto e l'acqua zuccherata per avere un impasto omogeneo. Realizzare con la sfogliatrice delle sfoglie sottilissime con la quale rivestire le formine di latta, unte precedentemente con lo strutto sciolto a bagnomaria. Preparare il ripieno frullando lo zucchero e i tuorli d'uovo fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungere la scorza grattugiata del limone, la farina o la fecola, l'essenza di liquore e le mandorle tritate finemente. Montare gli albumi a neve "*sa fiocca*" e unire delicatamente all'impasto. Riempire le forme già pronte per circa ¾ del loro volume e sistemarle nelle teglie. Infornare ad una temperatura media di 180° e cuocere per 20 minuti, a cottura ultimata, lasciarle raffreddare brevemente e sfilarle dalla formina.
Per la decorazione preparare uno sciroppo a zucchero filato e a freddo, aggiungere l'acqua fior d'arancio e gradatamente lo zucchero a velo. Decorare subito le pastine ricoprendo la superficie superiore con uno strato sottile di glassa e i fiori di zucchero e i ricami di glassa.

108

PEDI D'AGNONI

Piedini d'agnello

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La storia dei piedini d'agnello o "*pedi d'agnoni*" risale ai primi del Novecento. Nel Sassarese "*li pedi d'agnoni*" sono un piatto tipico delle feste, preparato tradizionalmente a Pasqua e a Natale, rappresentano una delle pietanze più ricercate e apprezzate tra le ricette tradizionali sassaresi, proposte in agliata con sugo piccantino, in verde o in gelatina.

INGREDIENTI:

. piedini d'agnello n. 2 dozzine
. passata di pomodoro 500 g
. aceto n. ½ bicchiere
. olio evo
. prezzemolo
. aglio
. peperoncino
. sale

PROCEDIMENTO:

Pulire bene i piedini di agnello, farli bollire in abbondante acqua salata per almeno 60 minuti, scolarli quando la cartilagine inizia a staccarsi dalle ossa.
In una casseruola preparare il sugo, facendo rosolare l'aglio, prezzemolo e peperoncino in abbondante olio. Dopo qualche minuto, aggiungere la passata di pomodoro e il sale.Far cuocere per 3 - 5 minuti. Versare il mezzo bicchiere di aceto e continuare la cottura per altri 4 minuti. Unire i piedini nel sugo, girare delicatamente e fare insaporire per altri cinque minuti. Servire caldi

PEIXEDUS DE PUDDA A ISCHISCIONERA

Piedi di gallina con sugo

PROVENIENZA RICETTA: **GUASILA**

• • • • •

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipica pietanza delle famiglie contadine, considerato un piatto unico e realizzato con ingredienti facilmente reperibili perché solitamente le famiglie allevavano gli animali da cortile in casa.

INGREDIENTI:

. piedi di gallina n. 4
. olio evo
. cipolla n.1 spicchio
. aglio n.1 spicchio
. pomodori n. 3
. sale n.1 pizzico

PROCEDIMENTO:

Pulire i piedi togliendo la pellicina e le unghie. Mettere a cuocere i piedi in acqua salata. Preparare il sugo casereccio con un filo di olio, versare il trito di cipolla e aglio, rosolare e aggiungere i pomodori a dadini. Completare la cottura dei piedini nel sughetto mescolando insieme. La pietanza sarà pronta quando con la forchetta il piedino risulterà tenero alla pressione.

INDICE RICETTE

VOL. I

Acciuleddi
Amarettus poburus
Anbidda incasada
Anezzinos paullesos
Angiorni cun cardo e olia
Angioni cun s'ou
Angioni in umidu
Anguli e cipudda arzanesa
Anguli e cipudda di Elini
Angullieddа - S'angulia
Antunnu frissu e latte
Anzone chin enucciu
Anzone chin patata
Arrobiolus
Azzada osinca
Baccalliari a buddiu
Bacchixedda o pudda a ghisau
Brebei cun bagniedda e speziasa
Brodu cun fiocchetta
Burrida a sa casteddaia
Burrida a sa tortoliesa
Calzoffas ilfogadas
Cancioffa cun latti
Candelaus
Casada
Casicòttus
Cassola de ambidda cun patata
Casu cottu
Casu in filixi
Catalufasa a tzaccarramannu
Catò de Bono
Ciccaredas o candellaus buidus
Ciogga minudda
Cixirau
Cixiri a Galliazzu
Coccias de casu

VOL. 2

Coccoi ‘e corcoriga o Civargedda
Coccoi de jerru
Coccoi ‘e corcoriga
Coccoi prena a corgiu o Civargiu ‘e Jerzu o Civargeddusu prenusu
Cogone de Sant’Antoni o Cogone de Pistiddu
Cogones de ‘erdas
Cogones de ‘erdas - cogoneldas
Cohone ‘un foza
Concheddas de angioni
Cordula e Tratalia
Corona de pichirittos
Costaciolu ‘e porcu chin gigiri
Costedda cun fai
Cous Cous
Crema de cancioffa
Crucuvica
Cruguxonis cun perdusemini
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 elbuzzu
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
Frijsoli longhi
Friteddedasa de fenugheddu ’e satu
Frittelas de isparau

VOL. 3

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
7 Menestru 'e frue
9 Michitus nieddus
13 Minestra 'e castangia
15 Minestra 'e trota
17 Minestra cun cabi e frori
19 Minestra de lampatzu
23 Minestra de patata e callau
25 Minestroni de cixiri cun pei de procu
27 Minestroni de fasolu nieddus
29 Mirinzana alla sassarese
33 Mis'hiu
35 Mustazzolus de mendula
39 Olia cunfittada
41 Orilettas

VOL. 4

43 Orrosu con mele
45 Ortau de porcu
47 Oso cun casu friscu
49 Pabassinas de totus is santus
53 Pabassininos
55 Pabassinos antigos
57 Pabassinos nieddos
59 Pan ‘e sapa
63 Panada
65 Panada asseminese
69 Panafittas alla nulvese
71 Pane cun tomatiga
73 Pane doradu
75 Pane pesau a ousu
81 Pani de s’axriola
85 Pani ‘e conciu
87 Pani incasau
89 Pani indorau
91 Pani pintau di Tertenia
95 Panini cottu
97 Paniscedda di Sant’Antonio
99 Papassini a banana
101 Pappai biancu
103 Pardulasa di Seui
105 Pasta de coia
107 Pastissus
109 Pedi d’agnoni
111 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 prenus
Pistoccu

Pitzottis serresus
Pitzudas cun gherdas
Pizzudos
Polenta fritta
Prupa ‘e procu cun appiu
Pudda a prenu
Pudda prena
Pugnalada
Puligiòni
Raviolos de petta de polcrabu
Sartissu
Simbua cun cabi de conca
Simbua fritta e incasada
Simbula fritta
Sizigorrus 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
Zinzigorros 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’Ogliastra - 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 Tortolì
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
Conigiu 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
Ollanu Marianna
Onnis Pinuccia
Orgiu Pinuccia
Orrù Anna Maria
Orrù Antonella
Orrù Carla
Orrù Doriana
Orrù Maria Antonietta
Orrù Serena
Pace Antonietta
Palmas Maria
Palmas Virginia
Paxi Amelia
Pili Grazia
Pili Lina
Pili Pier Paolo
Pilia Marina
Pilla Marcella
Pillolla Chiara
Pilloni Marco
Pinna Salvatore
Pintus Anna
Piras Assunta
Piras Elena
Piras Emma
Piras Franca
Piras Gian Franco
Piras Maria
Piras Nevina
Piras Pinella
Piras Silvana
Piras Veronica
Piredda Maria Assunta
Piredda Teresa
Piroddi Diana
Piroddi Emiliano
Piroddi Nanda
Pisano Aniglia
Pisano Giovanna
Pisano Maria Pina
Piseddu Luisella
Pisu Pasqualina
Pitzalis Alessandra
Pitzalis Laura
Podda Anna
Porceddu Giovanna
Porcu Raimonda
Puddu Fabio
Quartu Tonina
Ranni Giulia
Salis Gino
Sandrina Lara
Sanna Maria
Sanneris Paolo
Sarritzu Anna Maria
Saruis Rita
Satta Michele
Scanu Angela
Scanu Maria Patrizia
Schirru Sabrina
Secci Lucia
Selis Piera
Serralutzu Rita
Serra Gian Claudio
Serrau Maria
Seu Teresina
Siri Maria Salvatorica
Sirigu Mirella
Sirigu Rosa Maria
Soriga Lello
Spina Iole
Sulis Angelica
Sulis Monica
Sulis Rita
Sulis Vincenzina
Tangianu Anna
Tatti Cesira
Tegas Annalucia
Tetti Anna Franca
Tilocca Maria Antonietta
Trogu Daniela
Trudu Caterina
Vacca Angela
Vacca Efisio
Vargiu Igino
Vargiu Rosa
Vargiu Rosina
Zucca Giuseppe Giovanni
Zuddas Rosanna

Laore

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

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Via Caprera n.8 , 09123 - Cagliari
Tel. 070 60261
www.sardegnaagricoltura.it
laoresardegna@agenzialaore.it
protocollo.agenzia.laore@legalmail.it
@ Laoresocial