

MANDIGOS, GUSTOS E LICANZAS

Selezione di ricette della tradizione orale della Sardegna

VOL.4

Laore

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



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 maggio

INTRODUZIONE

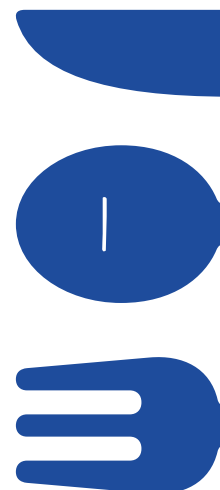
La tutela e la valorizzazione dell'agrobiodiversità sono tra gli obiettivi dell'Agenzia Laore Sardegna.

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.

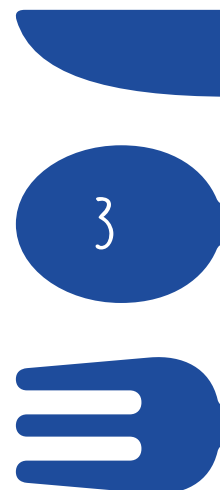
La Sardegna di oggi, per effetto delle dinamiche evolutive accentuate dall'isolamento geografico e morfologico del suo territorio, presenta un'ampia e preziosa variabilità genetica con linee evolutive vegetali, animali e microbiologiche, che si discostano dal resto del Mediterraneo. Da tutto ciò la sapiente 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



PETZA DE CABRA A CASSOLA

Capra con pesto rosso

Provenienza ricetta: **IGLESIAS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta molto antica, la caratteristica che la differenzia da altre ricette simili è la presenza del lardo e degli aromi selvatici (timo e rosmarino).



INGREDIENTI:

- . carne di capra
- . aglio
- . cipolla
- . lardo
- . timo e rosmarino selvatici
- . pomodori secchi
- . vino bianco n. 1 bicchiere
- . acqua
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Tritare finemente la cipolla, l'aglio, il pomodoro secco, il rosmarino e il timo fino ad ottenere un trito quasi cremoso e tenere da parte. Preparare un soffritto di cipolla aggiungendo di seguito la carne tagliata a pezzi piccoli. Cuocere lentamente e aggiungere poi il trito degli aromi precedentemente preparato. Sfumare con il vino bianco e terminare la cottura aggiungendo dell'acqua lentamente.





PEZZ'E BREBEI NIEDDA DE ARBUS CUN GUREU DE SATU

Carne di pecora nera di Arbus con cardi selvatici

PROVENIENZA RICETTA: **ARBUS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La pecora nera di Arbus, quasi scomparsa dagli allevamenti in quanto meno produttiva rispetto alla bianca, è stata rivalutata grazie alle pregevoli caratteristiche organolettiche delle carni, del latte e dei suoi derivati.



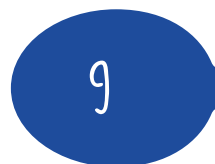
INGREDIENTI:

- . carne di pecora nera di Arbus
- . cardi selvatici
- . aglio
- . prezzemolo
- . sedano
- . carote
- . pomodori secchi e pomodori freschi
- . olio evo
- . vino bianco o rosso secco
- . olive
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

In una casseruola capiente rosolare con l'olio la carne tagliata a pezzi di circa 2 - 3 cm, fino a completo rilascio dell'acqua. Una volta evaporata l'acqua aggiungere e far appassire gli altri ingredienti compresi i cardi e le olive. Sfumare col vino e fare evaporare. Aggiungere infine i pelati e una presa di sale. Cuocere fino a quando la carne risulterà tenera eventualmente integrando con dell'acqua.





10



PICCHIRITTUS

PROVENIENZA RICETTA: **SEULO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce di pastafrolla ripieno di pasta di mandorle, con forma romboidale con margini seghettati "*fattusu a sarretta*". Il dolce classico è ricoperto di glassa, ma che per "*su picchirittu burdu*" può anche essere senza. Vengono preparati in occasione del matrimonio tradizionale seulese, "*Sa Coia Antiga*".



INGREDIENTI:

Per la frolla:

- . farina 300 g
- . strutto 150 g
- . uovo n. 1 più tuorlo n. 1
- . lievito mezza bustina
- . zucchero a velo 120 g
- . scorza di un limone
- . sale un pizzico

Per la pasta di mandorle:

- . mandorle sgusciate e pelate 350 g
- . zucchero 150 g
- . acqua
- . aroma di mandorle dolci



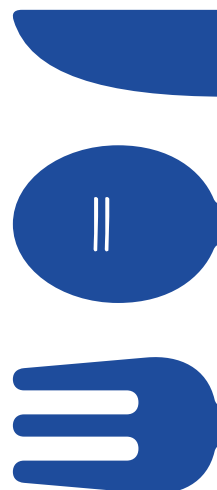
PROCEDIMENTO:

Preparare la frolla con la farina, il lievito, il sale il burro/strutto fino ad ottenere un composto sabbioso da disporre a fontana su una spianatoia. Aggiungere lo zucchero, la scorza di limone e le uova e lavorare con le mani il tempo sufficiente a far amalgamare gli ingredienti ed ottenere un impasto omogeneo.

Avvolgere l'impasto nella pellicola e far riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Preparare la pasta di mandorle lavorando in un mixer i frutti pelati e lo zucchero, aggiungere l'acqua e l'aroma di mandorle in modo da ottenere un composto compatto e cremoso. Stendere la frolla e ricavare con un tagliapasta dei rombi della lunghezza complessiva di 6 - 7 centimetri e disporre al centro un cucchiaino di impasto e coprire con l'altra metà dei rombi che avevamo lasciato senza farcitura. Premere bene sui bordi per sigillare l'impasto ed evitare che si apra durante la cottura da farsi in forno preriscaldato a 180° (160° se ventilato) per 10 - 15 minuti.

Dopo la cottura lasciar riposare i "*picchirittus*" e glassare. Quando la glassa si sarà solidificata, i "*picchirittus*" potranno essere serviti.





12



PIRA CAMUSINA

Confettura di pera Camusina

PROVENIENZA RICETTA: **VALLERMOSA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Poichè la pera Camusina è un frutto di difficile conservazione, si è sempre trasformato in confetture saporite e molto aromatiche per essere consumate, durante tutto l'anno, in merende sane e nutrienti costituite da frutta assolutamente naturale.



INGREDIENTI:

- . pere Camusina di Vallermosa 1 kg
- . zucchero 400 g (la quantità è variabile a seconda dei gusti: tenere presente che 100 g di frutto contengono circa 17 g di zuccheri naturali)



PROCEDIMENTO:

Lavare le pere Camusina, togliere i semi e conservarli per l'addensamento della confettura in quanto contengono pectina; sbucciare non più del 50% del frutto (la buccia è la parte più aromatica e contiene pectina). Tagliare la polpa a fettine un po' grosse e metterle in una padella con lo zucchero e i semi insacchettati in una garza; dopo 15 - 20 minuti di cottura frullare grossolanamente e lasciare addensare ancora per altri 5 - 10 minuti.

Riempire i vasetti sterilizzati in precedenza, capovolgerli e lasciarli raffreddare in questa posizione per favorire la creazione del "sottovuoto".



14



PIRA IN CUNFETTU

Pere sott'aceto in salamoia

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Sa pira in cunfettu" è una tipica ricetta gavoese, si preparava alla fine dell'estate quando maturavano le pere denominate "*pira venosa*" dal gusto acre e acidulo e "*pira bona massaja*" dal gusto dolce e dalla consistenza soda. Si preparava alla fine dell'estate, il suo consumo avveniva in inverno durante la festa per l'uccisione del maiale, la cosiddetta "*insaladura*". Veniva consumata anche come contorno, come insalata e accompagnava anche i pasti con carni grasse.



INGREDIENTI:

- . "*pera venosa*" o "*bona massaja*"
- . acqua per la salamoia
- . aceto
- . sale
- . zucchero



PROCEDIMENTO:

La preparazione, di una semplicità unica, consiste nel realizzare in un contenitore una salamoia con acqua e sale, aggiungere lo zucchero, l'aceto e immergervi le pere. Dopo alcuni mesi, le pere saranno pronte mantenendo la loro fragranza, i loro profumi e i sapori, arricchiti dagli ingredienti aggiunti.

15



PIRICCHITTOS

Piricchitti di Ittiri

PROVENIENZA RICETTA: **ITTIRI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il merito della nascita di questo dolce è di una donna ittirese che, per non sprecare un po' di impasto avanzato dalla preparazione del pane, li realizzò aggiungendo uova e olio, e addolcendoli con sa cappa.

Da allora, il prodotto presenta una consolidata reputazione e anche se l'area di produzione è limitata, diversi laboratori artigiani si dedicano al piricchitto di Ittiri con regole produttive che, da anni, non hanno subito variazioni significative.



INGREDIENTI:

- . semola rimacinata 1 kg
- . olio evo 400-600 ml
- . uova n. 16-20
- . lievito 40 g (l'antica ricetta prevedeva il lievito madre)



PROCEDIMENTO:

Rompere 8 uova in una conca, aggiungere il lievito, 100 ml di olio evo e mescolare aggiungendo con gradualità la semola. Versare l'impasto su un tavolo da lavoro e continuare ad impastare sino ad ottenere una prima pasta liscia e tenace. Continuare ad impastare, incorporando alternativamente 1 uovo e un po' d'olio sino a consumare 8 uova e 300 ml d'olio. (In alternativa le uova e l'olio, nelle dosi indicate, possono essere miscelati preventivamente ed incorporati poco alla volta all'impasto).

Sul tavolo da lavoro, realizzare dei piccoli cilindri di pasta aventi una lunghezza di circa 8 - 10 cm e un diametro di circa 2 cm.

Disporli su una teglia di alluminio precedentemente unta facendogli assumere la forma a ferro di cavallo. La glassatura viene effettuata come ultima fase, disegnando con il dito indice intriso di glassa, usato a mo' di pennello per ottenere il classico ricamo a forma di rete.



PISCI A SCABECCIU

Pesce marinato

PROVENIENZA RICETTA: **SUELLI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un piatto tipico non solo di Suelli ma di tutta la provincia di Cagliari.



INGREDIENTI:

- . pesce misto di media/piccola grandezza
- . olio per frittura
- . olio evo per il sugo
- . cipolla n. 1
- . semola
- . passata di pomodoro ½ l
- . aceto di vino bianco mezzo bicchiere
- . sale
- . foglie di alloro



PROCEDIMENTO:

Pulire il pesce, squamarlo, eviscerarlo e lavarlo sotto l'acqua corrente, eventualmente tagliare in tranci i pesci più grossi e asciugarli con un panno. Insemolare il pesce con semola fine condita con un pizzico di sale e friggere in abbondante olio caldo e scolare sulla carta assorbente.

Per la preparazione del sugo soffriggere la cipolla tagliata a fette sottili e lunghe, aggiungere la passata di pomodoro, un pizzico di sale, l'aceto e le foglie di alloro. A cottura ultimata versare il sugo sul pesce e guarnire con le foglie di alloro.

Il pesce marinato si conserva per diversi giorni ed è ottimo anche freddo.



20



PISCI ARRUSTIU

Pesce arrosto in salamoia

PROVENIENZA RICETTA: **SUELLI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si possono usare pesci di diversa pezzatura: muggine "lissa", zerro "giarrettu", da cuocersi separatamente.



INGREDIENTI:

- . zerri "giarrettu"
- . muggini "lissa"
- . acqua calda
- . aglio n. 2-3 spicchi



PROCEDIMENTO:

Non è necessario lavare e sventrare gli zerri in quanto sono pesci piccoli, basterà pulirli con della carta da cucina. Mentre i muggini devono essere eviscerati, lavati e asciugati senza però squamarli.

Disporre il pesce su una graticola e cuocerlo sulla brace o sulla bistecchiera. Nel frattempo, predisporre un recipiente con acqua calda salata e alcuni spicchi d'aglio ben schiacciati.

Versarvi i pesci man mano che sono cotti, lasciarli insaporire e servire caldi.





22



PISTIDDHU

PROVENIENZA RICETTA: **OROSEI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Per la Festa di S. Antonio Abate o "*Sant'Antoni e s'ocu*" ad Orosei le famiglie che si sentivano riconoscenti verso il santo per qualche grazia ricevuta, preparavano tradizionalmente due pani "*pane nieddhu e pane biancu*". La porzione che era costituita da una fetta di "*pane nieddhu*" e una di "*pane biancu*", chiamata "*parthones*" si distribuiva ai passanti in particolare il 16 di gennaio durante l'accensione dei fuochi votivi nei diversi rioni.

Le famiglie che preparavano il pane lo facevano benedire prima dell'accensione del fuoco, e dopo acceso, portandolo nei canestri, facevano tre giri votivi attorno al fuoco (dedicati al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo).

Si usava anche preparare "*sa occoneddha de pistiddhu*" che era molto più piccola del pane bianco.

Il pane veniva anche decorato con i "*pintapanes*" e sulla pasta morbida venivano incise le lettere S A, le iniziali appunto del Santo.



INGREDIENTI:

Questo pane è costituito da una parte esterna che è la sfoglia, una parte interna chiamata "*vidandha*"

Ingredienti per la parte interna "*vidandha*":

- . zucchero 2,5 kg
- . miele 1,5 kg
- . acqua 3 l
- . grispa (semola grossa) 1 kg
- . buccia di arancia, mandarino e limone polverizzati o grattugiati finemente
- . cannella
- . chiodi di garofano
- . sapa o vino cotto che serve per colorare "*sa vidandha*"



24



Ingredienti per la pasta :
· semola rimacinata 1 kg
· zucchero 150 g
· strutto 100 g
· uova n. 3 (solo il tuorlo)
· acqua q.b.



PROCEDIMENTO:

Far sciogliere lo zucchero e il miele con l'acqua; aggiungere lentamente la sapa fino ad ottenere il colore desiderato.

Quando comincia a bollire aggiungere "*sa grispa*" e girare continuamente, infine mettere gli aromi; controllare che gli aromi siano uniformi, non devono eccedere, ma si devono sentire tutti.

Mescolare bene per circa 2 ore a fuoco molto basso sempre in ebollizione (vedi come consistenza la polenta); una volta pronta, versare il contenuto in una teglia circolare a bordo molto alto di circa 4 - 5 cm e lasciare raffreddare.



26



PISTOCCHEDDUS PRENUS

Biscottini ripieni

PROVENIENZA RICETTA: **QUARTUCCIU**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico dolce campidanese preparato per le festività più importanti. I "*pistoccheddus prenus*" sono costituiti da una sottilissima sfoglia ripiena di pasta di mandorle, la cui superficie viene ricoperta da uno strato di glassa che viene abilmente decorata con delicati fiori di zucchero foggianti a mano, variopinti o bianchi, e applicazioni di foglia oro o più semplicemente con palline di mompariglia argentata, bianca o dorata.



INGREDIENTI:

Per il ripieno di pasta di mandorle si adoperano gli stessi ingredienti dei "*gueffus*":

- . mandorle tritate 500 g
- . zucchero semolato 500 g
- . acqua 250 ml
- . acqua fior d'arancio q.b.
- . vanillina

Per il rivestimento di pasta:

- . tuorli d'uovo n. 7
- . uova intere n. 3
- . strutto 60 g
- . limone grattugiato n. 1
- . farina 700-800 g
- . zucchero 50 g

Per la glassa reale a freddo:

- . albume d'uovo
- . zucchero a velo (per ogni albume circa 200-300 g di zucchero)
- . acqua fior d'arancio q.b.



28





PROCEDIMENTO:

Per fare lo sciroppo a “zucchero filato” il rapporto tra zucchero e acqua è di 2 a 1. Si prepara scaldando sul fuoco moderato un recipiente con i due ingredienti; raggiunta l’ebollizione si continua a cuocere finché stringendo tra pollice e indice un piccolo quantitativo di composto, questo aderisce lievemente senza filare “*scioppu a mesu puntu*”. Aggiungere allo sciroppo le mandorle tritate, l’acqua di fior d’arancio, la scorza del limone, mescolare accuratamente, a fuoco basso, per asciugare un poco la farcia. Dopo che sarà raffreddato aggiungere la vanillina. Con questa farcia realizzare dei piccoli cilindri di circa 1,5 cm di diametro e 5 – 6 cm di lunghezza; metterli da parte coprendoli con pellicola trasparente finché non si induriscano. In una terrina, lavorare bene le uova, lo strutto a temperatura ambiente, l’acqua zuccherata e la farina, tanta quanta ne serve per ottenere un impasto sostenuto, tipo pasta per lasagne. Passare la pasta nella sfogliatrice e ritagliare dei rettangoli di circa 8 cm per 10 cm di medio spessore.

Sistemare i piccoli cilindri di ripieno presso il bordo corto dei rettangoli di pasta e arrotolarli, prima di chiuderli, inumidire con un po’ di albume la sfoglia affinché non si apra durante la cottura, e con l’indice arrotolare delicatamente le due estremità. Forgiare a piacere le varie forme: a cuore, a ciambella, a ferro di cavallo etc.

Disporre i dolci in una teglia ricoperta con carta forno, e cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Nel frattempo, preparare la glassa reale: filtrare l’albume, che deve essere a temperatura ambiente, attraverso un setaccio in modo che si rompa, sbattendolo leggermente con una frusta e unire a poco a poco lo zucchero a velo, facendolo sciogliere bene; aromatizzare con qualche goccia di limone e sempre amalgamando formare un composto bianco, liscio e omogeneo. La densità della glassa o ghiaccia sarà pronta quando sollevando il cucchiaino si formerà un nastro ininterrotto che potrà essere spennellato senza difficoltà. Una volta sfreddati “*is pistoccheddus*” rivestire di glassa reale e decorare con palline argentate e/o fiori di zucchero.



30



PISTOCCU

PROVENIENZA RICETTA: OSINI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pane tipico ogliastrino, costituito da una sfoglia di qualche millimetro di spessore, croccante, adatto a essere conservato e a fungere da provvista per pastori e contadini che stavano lontano da casa per lunghi periodi. Questo tipo di pane viene cotto due volte, con la seconda cottura infatti viene biscottato togliendone l'umidità e rendendolo croccante.



INGREDIENTI:

- . semola fina
- . semola grossa
- . semola integrale
- . patate
- . lievito madre "*fragmentu*"
- . acqua
- . sale



PROCEDIMENTO:

La sera prima preparare "*su fragmentu*" amalgamandolo con un pò d'acqua tiepida e di sfarinato che verrà utilizzato per la panificazione, bollire le patate intere e ridurle in purea. Unire tutti gli sfarinati in "*su tianu*" (contenitore in terracotta), con le patate, "*su fragmentu*", l'acqua, il sale, e impastare a lungo. Preparare poi un lungo rotolo da appiattire, inizialmente con le mani. Tagliare i singoli pani, stenderli con il mattarello e riporli nel canestro a strati, separati da un telo in lino o cotone, e coperti per la lievitazione.

La cottura avverrà in due fasi. Nella prima, il pane si gonfia aprendosi in due sfoglie, toglierlo dal forno e aprirlo con un coltello, mettendo man mano le sfoglie una sull'altra in modo che si appiattiscano. Nella seconda cottura infornare le singole sfoglie per la biscottatura.



32



PITZOTTIS SERRESUS

Gnocchetti di Serri

PROVENIENZA RICETTA: **SERRI**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipo di pasta particolare simile ai “*malloreddus*” condita con sugo di salsiccia.



INGREDIENTI:

Per la pasta:

- . farina
- . acqua
- . sale

Per il sugo:

- . carne di maiale
- . salsiccia fresca
- . olio evo
- . strutto di maiale
- . alloro
- . zafferano
- . timo
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Impastare la farina con l’acqua e il sale fino ad ottenere un impasto uniforme, far riposare per circa un’ora. Preparare i cordoni di pasta dello spessore di circa un centimetro, tagliare a piccoli pezzi e dargli la tipica forma passandoli con le dita sopra le trame di un setaccio.

“*Is pitzottis*” così ottenuti, possono essere cucinati freschi oppure, previa seccatura all’aria, si possono consumare anche dopo diversi mesi.

Per il sugo, preparare un soffritto di cipolle, carote e sedano. Rosolarvi poi la salsiccia e la carne di maiale tagliata a piccoli pezzi. Aggiungere quindi il passato di pomodoro, il sale, lo zucchero, il timo e l’alloro e a fine cottura lo zafferano. Condire “*is pitzottis*” appena scolati.



34



PITZUDAS CUN GHERDAS

Focacce di ciccioli di maiale

PROVENIENZA RICETTA: **TIANA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Is pitzudas cun gherdas" è un antico piatto tipico di Tiana. Una delle produzioni ottenute dalla lavorazione della carne suina era *"is gherdas"*: ritagli di lardo contenenti una certa percentuale di polpa, sciolti in un paiolo di rame denominato *"su cheddarzu"*, successivamente ben rosolati e salati al punto giusto per poter garantire una lunga conservazione.



INGREDIENTI:

- . farina di grano duro
- . lievito madre
- . sale
- . acqua
- . ciccioli di lardo di maiale *"gherdas"*
- . cipolle
- . sale



PROCEDIMENTO:

Si tratta di realizzare un calzone, con un procedimento simile alla preparazione del *pane carasau* detto *"ingrussadura"*. Su una metà della sfoglia disporre il ripieno di *"gherdas"* di maiale e cipolle tagliate sottili. La pasta viene, quindi sapientemente chiusa a mano con procedimenti chiamati: *"cosidura a ispiga"*, *"cosidura a iscala e tope"* e *cosidura a loriga*. Il calzone, così preparato, viene infornato e cotto per alcuni minuti in un forno a legna e consumato caldo.



36



PIZZUDOS

PROVENIENZA RICETTA: OVODDA

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

“*Sos pizzudos*” sono un piatto tipico di Ovodda, centro barbaricino a vocazione agropastorale. È una ricetta molto antica che valorizza in pieno la cultura contadina e quella pastorale. Infatti, la semola di grano duro e il formaggio sono gli ingredienti principali di un prodotto molto legato al territorio e alla cultura locale.



INGREDIENTI:

Per la pasta:

- . semola di grano duro
- . uova (variante)
- . acqua
- . sale q.b.

Per il ripieno

- . formaggio ovino/vaccino leggermente inacidito
- . patate di montagna (piccola quantità)
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Per realizzare i “*pizzudos*”, impastare la semola di grano duro con l’acqua, l’uovo (facoltativo) e il sale, stendere le sfoglie e preparare le forme circolari. Macinare il formaggio lasciato inacidire per 24 ore, incorporare le patate bollite in acqua, fino ad ottenere un impasto morbido. Disporre il ripieno sulla pasta precedentemente stirata. Richiudere il “*pizzudo*” che sarà pronto per la successiva cottura in olio bollente o, come nel passato, nello strutto.

Piatto completo, molto nutriente che si distingue dalla *sebada* per le caratteristiche di acidità del ripieno. Si consuma caldo, per la comunità ovoddese è considerato un secondo piatto, anche se nell’uso moderno può essere consumato anche come dolce con aggiunta di miele o zucchero.



POLENTA FRITTA

PROVENIENZA RICETTA: **ARBOREA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La polenta pur non essendo un prodotto tipico della Sardegna, si è diffusa e affermata nel territorio di Arborea e non, a seguito dell'insediamento degli agricoltori veneti e friulani nei terreni della "Bonifica agraria". Oggi in considerazione della tipicità del prodotto nella cucina di origine e della passione di un gruppo di produttori è stata messa in commercio una polenta "sarda" tracciata e certificata.

Questo piatto veniva spesso accompagnato da un condimento a base di cacciagione. Quando ne avanzava, il giorno dopo era riproposto con abbinamenti diversi per renderlo più variegato e appetibile o più semplicemente veniva fritto e condito col sugo di pomodoro.



INGREDIENTI:

- . mais tipo Marano 1 kg
- . acqua 1 l
- . sale q.b.
- . olio per friggere
- . bovino macinato grossolanamente 700 g
- . cipolla n. 1
- . olio evo q.b.
- . carota una metà
- . sedano n. 1 costa
- . basilico n. 3 foglie



PROCEDIMENTO:

Preparare la polenta il giorno prima e lasciarla raffreddare in una teglia rettangolare. Tagliarla per formare dei bastoncini rettangolari da infarinare nella farina di mais. Dopo aver riscaldato l'olio in una padella capiente, immergere i bastoncini di polenta e friggere finché non raggiungono la giusta doratura, scolare bene su carta assorbente e salare. Possono essere serviti con l'aggiunta di un po' di ragù e formaggio grattugiato.



40



PRUPA E PROCU CUN APPIU

Maiale al sedano

PROVENIENZA RICETTA: **SAN VERO MILIS**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa ricetta è tipica del comune di San Vero Milis. Veniva utilizzata per le grandi occasioni soprattutto per i matrimoni. È un piatto semplice e gustoso che fa parte dei nostri ricordi e questo lo rende sicuramente un piatto interessante da riproporre nella ristorazione rurale.



INGREDIENTI:

- . carne di maiale 1 kg
- . cipolla n. 1
- . brodo di carne n. 1 bicchiere
- . olio evo n. 5-6 cucchiari
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Tagliare la polpa di maiale e il sedano a tocchetti. In un tegame capiente imbiondire la cipolla nell'olio evo. Dopo qualche minuto aggiungere la carne e rosolare bene su ogni lato, rigirandola di tanto in tanto. Durante la cottura che deve essere lenta, aggiungere il brodo, in maniera che copra la carne, il sedano e il sale. Lasciar stufare fino a cottura ultimata.





42



PUDDA A PRENU

Gallina ripiena

PROVENIENZA RICETTA: **SAN NICOLÒ GERREI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Gallina ripiena, classica ricetta della cucina sarda delle feste, a San Nicolò Gerrei veniva cucinato soprattutto in occasione della festa del Santo patrono.



INGREDIENTI:

- . gallina di circa un 1,5 kg
- . fegato e stomaco della gallina
- . pane ammollato nel latte, o pane grattugiato n. 1-2 fette
- . lardo 150 g
- . uova n. 2
- . pomodoro secco n. 1
- . prezzemolo
- . aglio q.b.
- . zafferano e/o noce moscata
- . saporita metà bustina

Per il brodo:

- . cipolle n. 2
- . pomodori secchi n. 2
- . sale q.b.



PROCEDIMENTO:

Preparare il ripieno, tritando il fegatino e lo stomaco della gallina con il lardo, mettere il composto in una terrina e aggiungere le uova sbattute, la mollica ammollata nel latte un trito di prezzemolo aglio e pomodoro secco, le spezie, aggiustare di sale. Mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Lavare bene la gallina, asciugarla e farcirla con il composto appena preparato. Ricucire la gallina con lo spago da cucina nella parte anteriore e posteriore. In una pentola capiente mettere l'acqua a bollire e aggiungere gli aromi: cipolla, pomodoro secco prezzemolo e aggiustare di sale. A questo punto immergere la gallina e lasciar cuocere per circa un'ora. Una volta cotta la gallina servire ben calda, tagliata a pezzi e con il ripieno affettato, che fa da contorno.



44



PUDDA PRENA

Gallina ripiena

PROVENIENZA RICETTA: **NURALLAO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di un piatto antico che si preparava per una cerimonia particolare: un matrimonio, una nascita, e non mancava nei pranzi del periodo natalizio o di Pasqua.



INGREDIENTI:

- . gallina ruspante n. 1
- . interiora
- . olio evo
- . cipolla n. 1
- . aglio n. 1 spicchio
- . prezzemolo n. 1 mazzo
- . lardo n. 1 fetta
- . pomodori secchi
- . uova n. 5-6
- . pane raffermo sbriciolato
- . sale
- . pepe nero



PROCEDIMENTO:

Pulire la gallina, se necessario sfiammarla e togliere tutte le interiora lasciando completamente vuota la cavità.

Preparazione ripieno: tagliare a pezzi piccoli le interiora, tritare l'aglio e una parte del prezzemolo quindi tagliare a cubetti il lardo e 3 pomodori secchi. In una ciotola sbattere le uova con una forchetta e aggiungere l'aglio, il prezzemolo, il lardo, il pomodoro secco e un pizzico di sale e di pepe nero. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e aggiungere tanto pane raffermo sbriciolato quanto ne occorre per ottenere un composto morbido ma compatto. Inserire il composto all'interno della gallina e una volta riempita tutta la cavità, cucire con ago e filo l'apertura in modo che il ripieno non esca.

Cottura: in una pentola mettere abbondante acqua, una cipolla intera, i pomodori secchi e il prezzemolo e la gallina ripiena. Dopo circa 2 ore di cottura scolare la gallina e filtrare il brodo. La gallina prosegue la cottura finale al fuoco dopo essere stata cosparsa di semola. Quando la gallina è cotta togliere il filo utilizzato per la cucitura, aprire la cavità della gallina ed estrarre il ripieno che andrà tagliato a fette e gustato tiepido.

45



46



PUGNALADA

PROVENIENZA RICETTA: **ESCOLCA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questo tipico e povero dolce di Escolca viene preparato in occasione del Carnevale e delle sagre locali.



INGREDIENTI:

- . farina mista di grano duro e grano tenero
- . uova
- . olio evo
- . zucchero
- . limone
- . sale
- . olio di semi e olio evo per friggere



PROCEDIMENTO:

In un contenitore di terra cotta mescolare le uova e la farina. Lavorare quindi l'impasto, aggiungendo di tanto in tanto altro olio e succo di limone. Far riposare per circa 10 minuti. Successivamente preparare dei filoni di pasta, tagliarli a tocchetti per poi dargli una forma sferoidale da friggere in olio bollente. Quando iniziano a prendere la colorazione dorata scolarle, asciugarle dall'olio e passare alla glassatura con acqua, zucchero e limone.



48



PULILGIÒNI

Ravioli dolci di ricotta della Gallura

PROVENIENZA RICETTA: VALLEDORIA

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

In Gallura è tra i piatti più comuni con un ripieno di ricotta.



INGREDIENTI:

Per il ripieno:

- . ricotta vaccina 200 g
- . zucchero 50 g
- . sale n. 1 pizzico
- . uovo intero n. 1
- . trito di prezzemolo fresco (in alcuni casi si può aggiungere la mentuccia)
- . in alcuni paesi (vedi Trinità d'Agultu) si usa aggiungere della scorza di limone grattugiata

Per la pasta:

- . farina di semola rimacinata 200 g
- . acqua tiepida
- . sale n.1 pizzico

Per il condimento:

- . sugo di pomodoro fresco



PROCEDIMENTO:

Preparazione del ripieno:

In una terrina versare la ricotta, l'uovo, la farina, lo zucchero, il sale e il prezzemolo tritato. Con l'aiuto di un mestolo o con le mani girare il composto fino ad amalgamare omogeneamente tutti gli ingredienti.

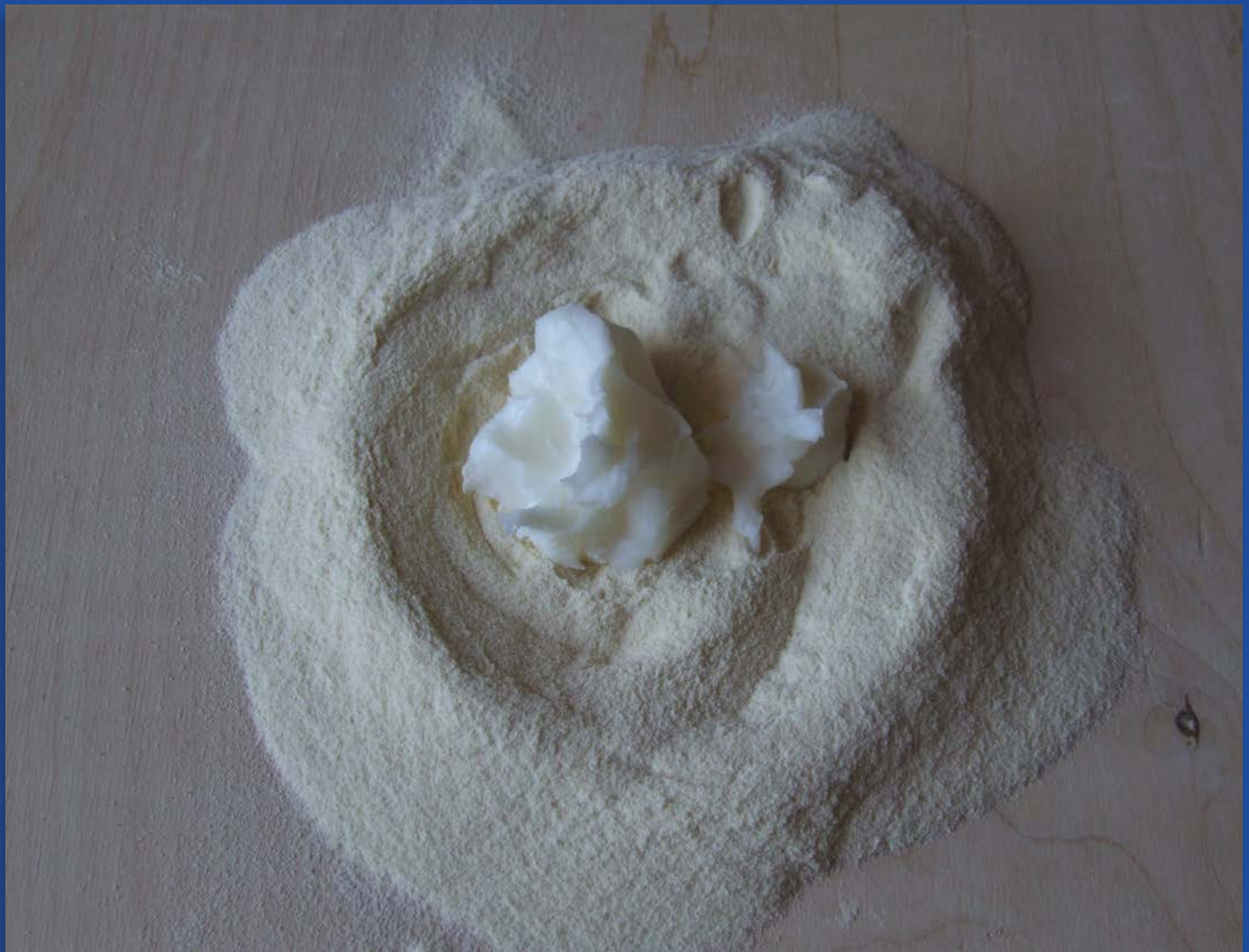
Preparazione della sfoglia:

Mettere la farina sulla spianatoia in legno e creare la classica fontanella al centro della quale versare l'acqua e il sale, impastare per almeno dieci minuti fino a formare un panetto liscio e compatto.

Stendere delle sfoglie dello spessore di circa 2 mm e con un cucchiaio disporre il ripieno. Dosare la quantità di ripieno in funzione della dimensione del raviolo che si desidera ottenere. Coprire con una seconda sfoglia di pasta, avendo cura di esercitare la giusta pressione per fare uscire l'aria attorno al ripieno per evitare che i ravioli si rompano in cottura. Con la rotella taglia-pasta ("su rutigliu"), ritagliare a cerchio il raviolo. Condire con un sugo semplice di pomodoro e basilico e una generosa spolverata di formaggio stagionato grattugiato.



50



RAVIOLOS DE PETTA DE POLCRABU

Ravioli di carne di cinghiale

PROVENIENZA RICETTA: **BERCHIDDA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ravioli tondi o a mezzaluna, composti di pasta lavorata con lo strutto e di un ripieno a base di carne di cinghiale, condita con salsa di pomodoro e spezie varie. Una ricetta tipica del paese di Berchidda, tramandata oralmente. Una tradizione sempre presente nelle portate dei matrimoni, feste e sagre paesane.



INGREDIENTI:

Per il trito:

- . cipolla
- . aglio
- . prezzemolo
- . carne di cinghiale 1 Kg
- . passata di pomodoro 1,5 Kg
- . olio evo n. 4 cucchiari
- . vermentino n. 1 bicchiere
- . cipolla n. 1
- . aglio n. 3 spicchi
- . prezzemolo n. 1 mazzetto
- . alloro n.4 foglie
- . pepe
- . sale q.b.

Per la pasta:

- . semola rimacinata 1 Kg
- . strutto 150 g
- . sale q.b.
- . acqua 300 ml

Per la frittura:

- . olio di strutto (oggi in disuso) o olio evo





52





PROCEDIMENTO:

Imbiondire la cipolla tritata finemente e l'aglio nell'olio d'oliva. Tagliare a cubetti la carne e versarla in un tegame di terracotta da porre sul fuoco, ottenuta una rosolatura della carne aggiungere un bicchiere di vino bianco e sfumare. Aggiungere l'olio e il trito, rimescolare di tanto in tanto il composto e dopo un po' versare la passata di pomodoro unitamente al pepe, sale e foglie di alloro. Lasciare cucinare a fuoco lento e rimescolando ogni tanto fino all'assorbimento della passata.

Preparazione della pasta:

Versare la farina a fontana sul piano di lavoro; al centro mettere lo strutto fatto a pezzetti, un pizzico di sale e versarvi un po' di acqua tiepida. Lavorare con forza la pasta per alcuni minuti, avendo cura di incorporare bene gli ingredienti con la parte bassa del palmo, spolverare ogni tanto la spianatoia con un po' di farina e staccare con una spatola la pasta che vi rimane attaccata. Continuare a stendere e ripiegare su se stessa la pasta fino ad ottenere un composto ben amalgamato e di media consistenza. Fare una palla e lasciarla riposare per almeno 30 minuti, al riparo dall'aria e in ambiente fresco.

Preparazione della sfoglia:

Prendere una parte della pasta e appiattirla con le mani in modo da formare un disco, stendere il disco così formato con l'ausilio di un mattarello. Nel caso si utilizzi una sfogliatrice, passare la pasta in tutti i sensi fino ad ottenere una sfoglia dallo spessore omogeneo di circa 3 mm.

Dalla sfoglia ottenuta ritagliare un rettangolo largo 15 cm e disporre un cucchiaino di ripieno ad una distanza di 6 cm l'uno dall'altro, quindi chiudere a libro, se desideriamo ottenere dei ravioli a forma di mezza luna o coprirli con un'altra sfoglia se desideriamo ottenere dei ravioli rotondi. Pressare manualmente i bordi dei ravioli per chiudere bene e accertarsi della buona chiusura della pasta. Con un taglia pasta ottenere la forma desiderata e gli sfridi verranno recuperati per essere rimpastati. I ravioli, in attesa della cottura, possono stare sulla spianatoia, oppure surgelarli se si prevede di utilizzarli in un secondo momento.

Per la cottura saranno adagiati in una casseruola dopo che l'olio avrà raggiunto la giusta temperatura, aiutandosi con un mestolo si girano su se stessi fino a completa doratura esterna e cottura interna.



54



SARTISSU

PROVENIENZA RICETTA: **BARISARDO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Anche in Ogliastra il maiale veniva allevato tradizionalmente in ogni famiglia. Il prodotto più pregiato e conosciuto era il prosciutto, ma anche le salsicce ricoprono un posto importante.



INGREDIENTI:

- . carne di maiale
- . lardo
- . sale fino
- . pepe nero
- . aceto di vino o vino bianco
- . aglio
- . budello di maiale



PROCEDIMENTO:

Macinare grossolanamente le parti meno nobili del maiale ed i ritagli di carne, ottenuti a seguito della macellazione.

All'impasto carneo, in percentuali variabili aggiungere il lardo anch'esso tagliato in maniera grossolana. Successivamente, salare (dai 18 ai 20 grammi di sale per Kg di impasto), aglio tritato molto finemente, pepe nero macinato. L'utilizzo di aceto di vino bianco o vino bianco è facoltativo. Lasciare riposare l'impasto così ottenuto per una notte. Il giorno successivo insaccare utilizzando il budello del suino. Forare con uno spillo il budello e favorire così la fuoriuscita di bolle d'aria che potrebbero causare la formazione di muffe all'interno dell'insaccato. Al termine dell'insaccatura, appendere le salsicce in un luogo buio e fresco. Il periodo di stagionatura è di circa 30/40 giorni.



56



SIMBUA CUN CABI DE CONCA

Semola con cavolo cappuccio bianco o viola

PROVENIENZA RICETTA: **BARRALI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto cucinato soprattutto d'estate con i prodotti freschi dell'orto: cavoli, cipolle e pomodori.



INGREDIENTI:

- . semola grossa 120 g
- . pomodori tipo San Marzano n. 4
- . cipolla n. 1 metà
- . acqua 1 l
- . cavoli cappuccio n. 2
- . sale n. 1 pizzico
- . olio evo n. 1 cucchiaino



PROCEDIMENTO:

Pulire il cavolo rapa, mondare le foglie e sbucciare la testa, lavarlo e tagliarlo a fette sottili ed immergerlo in una ciottola con acqua fredda. Poi lavare e tagliare a tocchetti i pomodori, quindi preparare un soffritto con olio evo, cipolla tritata e i pomodorini, far rosolare poi aggiungere l'acqua, un pizzico di sale e portare a bollore. Ottenuto un sugo molto liquido versarvi le fettine di cavoli e cuocere per circa dieci minuti poi versare a pioggia la semola grossa e cuocere mescolando per circa 5 minuti. Quando il sugo si addensa quasi come una polenta è pronto ad essere servito nel piatto.



58



SIMBUA FRITTA E INCASADA

Semola fritta al sugo

PROVENIENZA RICETTA: **ORTACESUS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La semola di grano duro rappresenta frequentemente l'ingrediente di base per molteplici ricette della tradizione sarda.



INGREDIENTI:

- . semola grossa 1 kg
- . lardo di maiale stagionato
- . cipolla n. 1
- . pomodori freschi n. 4
- . basilico n. 3 foglie
- . sale n. 1 pizzico
- . acqua
- . olio evo



PROCEDIMENTO:

Tagliare il lardo a dadini, rosolare nell'olio e aggiungere il trito di cipolla. Soffriggere per qualche minuto e aggiungere acqua, al primo bollore inserire a pioggia la semola grossa girando continuamente. Quando il composto inizia ad addensarsi spegnere il fuoco e continuare a girare salando a piacere. Preparare un sugo di pomodoro sul quale stendere le quenelles di semola fritta (formate con l'aiuto di un cucchiaino) distanziate tra loro e coprire con abbondante sugo, infine spolverare del pecorino semi stagionato grattugiato. Da consumare caldo.



60







62



SIMBULA FRITTA

Semola fritta

PROVENIENZA RICETTA: **MARACALAGONIS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico piatto della stagione invernale che utilizza la semola di grano duro, il lardo di maiale allevato in casa e la cipolla in foglie verdi "*cibudda e grillu*". Nella versione moderna si possono aggiungere anche funghi di carne (*pleurotus ostreatus/eringii*) o cardoncelli.



INGREDIENTI:

- . semola grossa di grano duro sardo 500 g
- . lardo di maiale 300 g
- . cipolle fresche in foglie "*cibudda e grillu*" n. 2
- . brodo di carne q.b.
- . sale q.b.
- . pepe q.b.



PROCEDIMENTO:

Tagliare a cubetti il lardo e la cotenna e rosolarli in un tegame con olio, aggiungere la cipolla tritata, unire il brodo e portare ad ebollizione, quindi versare la semola a pioggia. Salare e pepare mescolando a fuoco lento fino a quando la semola avrà assorbito il brodo e assunto la consistenza di una polenta. Servire calda. Nella versione moderna a cottura quasi ultimata si possono aggiungere i funghi trifolati con aglio e prezzemolo.



SIZIGORRUS CUN FREGUA INCASADA

Lumache con fregola al sugo

PROVENIENZA RICETTA: **GESICO**



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipica pietanza della Trexenta considerato piatto unico della cultura contadina. Generalmente si realizza nella tarda primavera.



INGREDIENTI:

- . lumache 1 kg
- . fregola media dimensione 200 g
- . pomodori n. 4
- . olio evo un filo
- . cipolla una metà
- . aglio n. 3 spicchi
- . sale n. 1 pizzico
- . acqua n. 1 bicchiere



PROCEDIMENTO:

Lavare le lumache più volte eliminando l'eventuale "tappo", scolare e lasciare in contenitore ben chiuso.

Preparare una pentola con abbondante acqua fredda e salata e versarvi le lumache. Cuocere per circa mezz'ora a fuoco lento schiumando diverse volte. Scolare le lumache e lasciarle sgocciolare in uno scolapasta. In un tegame largo versare un filo d'olio evo, far rosolare l'aglio e la cipolla tritati e aggiungere i pomodori freschi tagliati a dadini, cuocere per circa 20 minuti. Versare le lumache nel tegame del sugo, aggiustare di sale e continuare la cottura per circa 10 minuti, per ultimo aggiungere la fregola sarda e cuocere ancora per circa 10 minuti. Controllare il giusto grado di cottura e servire in tavola.

65



66



STRIPPIDDI

PROVENIENZA RICETTA: **USSASSAI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Su strippiddi" è una focaccina bassa di circa un centimetro di spessore. L'ingrediente base è l'impasto lievitato del pane *"civargiu"* e alla pasta base si potevano aggiungere ingredienti diversi secondo la stagione e i gusti, infatti, ci sono diversi tipi di *"strippiddi"*.



INGREDIENTI:

"Strippiddi cun crocoriga":

. pasta lievitata di *"civargiu"*, cipolla, *"casu 'e murgia"*, olio evo, guanciale o lardo di prosciutto o *"erda"* (ciccioli), zucca

"Strippiddi cun patata":

. pasta lievitata di *"civargiu"*, patata, cipolla, olio evo, *"casu 'e murgia"*, guanciale o lardo di prosciutto o *"erda"* (ciccioli). Si usava anche aggiungere, semplicemente, alla pasta di *"civargiu"* il ripieno dei *culurgiones* o quello della *"coccoi prena"*

"Strippiddi cun cibudda":

. pasta lievitata di *civargiu*, cipolla, *"casu 'e murgia"*, olio evo

"Strippiddi cun erba":

. pasta lievitata di *"civargiu"*, cipolla, *"casu 'e murgia"*, olio evo, una o più erbe selvatiche (bietole, porro, *"ansangioni"*, *"panzarredda"*) o coltivate



PROCEDIMENTO:

Unire gli ingredienti a seconda del tipo di *"strippiddi"* che si vuole realizzare alla pasta lievitata del *civargiu* dentro *"su tianu"* (ampio recipiente di terracotta).

Per lo *"strippiddi cun crocoriga"* la zucca e la cipolla sminuzzate, insieme al guanciale o lardo di prosciutto o *"erda"* (ciccioli), a su *"casu 'e murgia"* grattugiato e all'olio d'oliva.

Per lo *"strippiddi cun patata"* bollire le patate intere e con la buccia, in acqua e sale. Successivamente sbucciarle, schiacciarle e condirle con il soffritto di cipolle e gli altri ingredienti, prima di unirle alla pasta del *"civargiu"*.

Per lo *"strippiddi cun cibudda"* e lo *"strippiddi cun erba"* unire a crudo gli ingredienti, sminuzzati o grattugiati. Distribuire l'impasto su foglie di castagno e cuocerlo nel forno a legna.



68







SUCCU A SA BUSACHESA

Tagliolini alla busachese

PROVENIENZA RICETTA: **BUSACHI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Su succu a sa busachesa*" è una preparazione di origini antichissime la cui ricetta viene custodita e tramandata a Busachi di generazione in generazione. È una pietanza prelibata, di grande significato per la comunità locale, immancabile in tutte le feste religiose e nei banchetti delle grandi occasioni.

Per la sua preparazione si utilizzava anticamente un tegame in terracotta realizzato appositamente per le famiglie busachesi dai ceramisti di Pabillonis, denominato "*sa padedda e' su succu*". Nel 2007, l'Accademia Italiana della Cucina, in collaborazione con l'Associazione Culturale "*Collegiu*", ha inserito la ricetta tra le specialità del territorio da tutelare e valorizzare in quanto facente parte del patrimonio storico-culturale della comunità locale.



INGREDIENTI:

Per la pasta:

. semola di grano duro, acqua, sale

Per il brodo:

. carni miste (castrato o pecora, manzo e pollo ruspante) sale, mazzetto di aromi, prezzemolo, cipolla, pomodoro secco, acqua

Per preparare il piatto:

. formaggio fresco di pecora fatto inacidire, pecorino grattugiato, zafferano sardo



PROCEDIMENTO:

Impastare e lavorare la pasta fino a formare una palla liscia e compatta. Dopo averla fatta riposare per qualche minuto, dividerla e con il mattarello stendere delle sfoglie dello spessore di circa 3 millimetri. Farle asciugare leggermente, arrotolarle una alla volta e con un coltello affilato tagliarle a striscioline della larghezza di 3 millimetri. Stendere gli spaghetti ottenuti su una superficie piana per farla asciugare del tutto. Preparare il brodo di carne sgrassato e in una tazza sbriciolarvi una parte del formaggio acido ed il resto tagliarlo a fettine sottili. Sciogliere lo zafferano nel brodo caldo. In un tegame distribuire a strati la pasta, il formaggio grattugiato e il formaggio fresco sbriciolato sino ad esaurimento degli ingredienti. Portare ad ebollizione e a fine cottura distribuire il formaggio tagliato a fette e lasciar stufare per una buona mezz'ora.



SUCCU DE SANTA MARIA

PROVENIENZA RICETTA: GERGEI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un'antichissima ricetta di pasta al forno tipica del paese composta da una pasta finissima "*is findeus*", "*su casu axedu*" (formaggio acido fresco) e lo zafferano.



INGREDIENTI:

- . pasta fresca "*is findeus*"
- . "*casu axedu*"
- . brodo di carne di pollo
- . formaggio grattugiato pecorino
- . strutto di maiale
- . zafferano



PROCEDIMENTO:

Preparare il brodo con la carne di pollo e lo zafferano. La pasta "*is findeus*" viene fatta cuocere per pochi minuti nel brodo di carne di pollo. In una teglia in terracotta spennellare il fondo con lo strutto, e procedere con la stesura del primo strato di formaggio casu axedu tagliato a fette, poi con il primo strato della pasta "*is findeus*" e con una spolverata di formaggio grattugiato. Questa operazione si ripete per ottenere alla fine 2 strati di pasta e 3 strati di formaggio "*casu axedu*".

Alla fine, spennellare con strutto e zafferano e infornare a 180° per circa mezz'ora. Il piatto sarà pronto quando il formaggio ben sciolto, e si formerà la gratinatura dorata. Servire caldo.



74



SUCCU ISTUVAU

fettuccine stufate

PROVENIENZA RICETTA: **NEONELI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un piatto tipico di tutte le feste che a Neoneli si serve tutt'oggi il giorno di Ferragosto per tradizione.



INGREDIENTI:

Per la pasta:

- . semola di grano duro
- . uova
- . acqua
- . sale q.b.

Per la composizione del piatto:

- . sugo di pomodoro
- . formaggio grattugiato "casezzolu" stagionato
- . strutto



PROCEDIMENTO:

Preparare "su succu" (fettuccine) impastando la semola con le uova, acqua e sale, lavorare la pasta fino a formare una palla liscia e compatta e farla riposare per qualche minuto, quindi dividere la pasta e con il mattarello stendere le sfoglie e tagliarle a striscioline di circa 3 millimetri e metterle ad asciugare. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla con il sugo di pomodoro e il formaggio grattugiato, metterla in una teglia sufficientemente grande per avere uno spessore di circa 5 cm e spolverare con abbondante formaggio grattugiato.

A questo punto si procede a stufare le fettuccine "istuvae su succu", in un pentolino mettere lo strutto e a fuoco vivace farlo arrivare alla massima temperatura, prendere con il cucchiaino lo strutto e versarlo pian piano su tutta la superficie della pasta in modo che si sciolga il formaggio e si formi una bella crosticina dorata, servire subito ben caldo.

75



76



SUPA CUATA

Zuppa gallurese

PROVENIENZA RICETTA: **GALLURA**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto principe delle tavole dei galluresi. La zuppa gallurese è considerata, per antonomasia, il primo piatto dei pranzi nuziali noti con il termine di *"li coi"*, eventi per i quali venivano convocate cuoche famose. Tuttora è possibile gustare questo piatto in varie interpretazioni, una delle quali aggiunge la salsa di pomodoro ed altri ingredienti.



INGREDIENTI:

Per il brodo:

- . carne da brodo bovina 500 g
- . carne da brodo suina più alcune ossa di bovino e suino 500 g
- . verdure (1/2 sedano, 4-5 carote, 2 cipolle medie, 3 pomodori maturi)
- . sale grosso
- . acqua

Per la zuppa:

- . spianata 500 g
- . formaggio vaccino fresco (peretta) 800 g
- . formaggio stagionato misto (vaccino-ovino) 500 g
- . mazzo di prezzemolo n. 1 mazzo



PROCEDIMENTO:

Il brodo:

Tagliare la carne e le verdure a pezzi grossi, mettere l'acqua in una pentola, aggiungere la carne, le verdure e il sale grosso tutto a freddo. Rimestare ogni tanto il tutto e lasciar bollire fino alla cottura della carne.

La zuppa:

Grattugiare il formaggio stagionato misto e mescolarlo con il prezzemolo finemente tritato, tagliare la peretta fresca a fette sottili (2 mm). Tagliare a pezzi la spianata. Disporre una generosa dose di formaggio grattugiato sul fondo della teglia, successivamente ricoprire l'intera superficie con i pezzi di spianata, e a seguire uno strato di fette sottili di formaggio fresco. Ripetere a strati alternati avendo cura di terminare con lo strato di spianate. Versare con un mestolo il brodo bollente e fare in modo che il brodo penetri e bagni tutti gli strati. Terminare quindi con uno strato abbondante di formaggio grattugiato. Infornare a forno caldo a 180° per 40 minuti circa e successivamente far gratinare il formaggio.



SUPPA 'E FRENUGU

Zuppa di finocchietti selvatici

PROVENIENZA RICETTA: **CUGLIERI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Considerato un piatto quotidiano e abbastanza frequente nel periodo che va dall'autunno alla primavera, quando si trovano i finocchietti selvatici in campagna.



INGREDIENTI:

- . finocchi selvatici
- . guanciale
- . pomodori secchi
- . olio evo
- . pane raffermo
- . formaggio fresco a fette
- . formaggio grattugiato



PROCEDIMENTO:

Preparare un soffritto con guanciale, del peperoncino e pomodori secchi, aggiungere i finocchietti lavati e tagliati a pezzi, lasciare insaporire, aggiungere l'acqua e far cuocere i finocchi per circa venti minuti.

Tagliare il pane raffermo a fette, dopo averle abbrustolite; disporle in una teglia facendo almeno 2 strati, versare sopra il brodo con i finocchi, cospargere di formaggio grattugiato e fette di formaggio fresco. Mettere in forno e cuocere per 15/20 minuti



80



SUPPA COTTA

Zuppa cotta

PROVENIENZA RICETTA: GONI

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Sa suppa cotta" è una antica ricetta che veniva preparata in occasione della Pasqua. Anticamente "sa suppa cotta" si cucinava con il doppio fuoco: alle braci ardenti sotto la teglia si aggiungevano le braci ardenti sparse sopra il coperchio.



INGREDIENTI:

- . "pane coccoi raffermo"
- . formaggio fresco
- . brodo di carne di pecora aromatizzato allo zafferano
- . zucchero

Ingredienti per il brodo di pecora:

- . carne di pecora 2 kg
- . carote n. 2
- . cipolla n. 1
- . sedano n. 1
- . sale
- . pomodoro secco a piacere

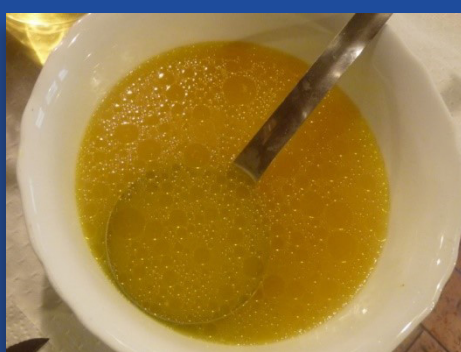


PROCEDIMENTO:

Preparazione del brodo: Mettere in una pentola molto capiente a crudo tutti gli ingredienti, coprire con acqua fredda, portare a ebollizione e lasciar cuocere, schiumando ogni tanto il brodo, fino a che la carne non sia tenera. A questo punto, togliere la carne, colare il brodo e aggiungere lo zafferano.

Tagliare il pane e il formaggio a fette, versare qualche cucchiaino di brodo sul fondo di una teglia. Inzuppare il pane nel brodo e fare degli strati alternati con le fette di formaggio, ultimando la preparazione con uno strato di formaggio. Spolverizzare con lo zucchero semolato. Mettere in forno fino a che si formerà una crosticina. Se durante la cottura si asciuga troppo aggiungere del brodo. Una volta cotta si taglia a fette e servire calda.





SUPPA DE CARDOLINU DE PADENTI

Zuppa di funghi di foresta

PROVENIENZA RICETTA: **SAN NICOLÒ GERREI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta semplice realizzata utilizzando brodo di cottura della gallina ripiena, pane raffermo e funghi raccolti in foresta.



INGREDIENTI:

- . brodo di gallina aromatizzato con lo zafferano n. 1 scodella
- . funghi di Giba "*imbutino*"
- . funghi *geotropa* "*cardulino de arrideli o de padenti*"
- . aglio
- . prezzemolo
- . guanciale,
- . pane tostato
- . olio evo
- . sale



PROCEDIMENTO:

Pulire bene i funghi dalla terra e tagliarli a striscioline, soffriggere con un po' d'olio, e far trifolare bene i funghi. Preparare separatamente e aggiungere ai funghi un trito di aglio e prezzemolo, il guanciale rosolato a tocchetti, mescolare bene tutti gli ingredienti e far cuocere ancora qualche minuto aggiustando di sale e pepe.

Abbrustolire delle fette di "*civraxiu*" del giorno prima. Riscaldare il brodo di gallina e aromatizzarlo con lo zafferano. Mettere le fette del pane tostato in un piatto, versare sopra un paio di cucchiaini di funghi e uno o due mestoli di brodo, servire caldo.



84



SUPPAS INCASADAS

Zuppa di pane

PROVENIENZA RICETTA: **ORTACESUS**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Classica zuppa fatta con semplici ingredienti anche di recupero.



INGREDIENTI:

- . pane raffermo
- . acqua
- . pomodoro
- . cipolla
- . formaggio pecorino



PROCEDIMENTO:

In un tegamino versare un filo di olio evo e rosolare un trito di cipolla e cuocere i pomodori tagliati a pezzi. Cuocere e salare a piacere. Affettare il pane raffermo dello spessore di circa 2 cm, preferire il pane tipo "coccoi" o il "modizzosu". Versare le fette di pane nell'acqua bollente con pizzico sale. In una terrina alternare uno strato di sugo e uno strato di pane ammolato. Chiudere con uno strato leggero di sugo e una pioggia di pecorino grattugiato semi stagionato. Servire caldo.



86



SUSPIROS DE BONO

Sospiri di Bono – Bianchini

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di una antica ricetta che veniva realizzata in particolare per i matrimoni, i battesimi e per "s'intradorzu", ovvero il fidanzamento. Oggi vengono riproposti in numerose feste. "Sos suspiros" sono un dolce dall'aspetto elegante, di colore bianco e che si sviluppano in altezza. Per via del loro colore candido "sos suspiros" sono considerati simbolo di purezza e pertanto dolci ideali per le ricorrenze religiose.



INGREDIENTI:

- . albume
- . zucchero
- . mandorle
- . limone



PROCEDIMENTO:

Prima della realizzazione è necessario preparare le mandorle che vanno sbucciate, tagliate fini e tostate in forno per qualche minuto. Montare a neve gli albumi con lo zucchero. Unire le mandorle e il limone grattugiato mescolando delicatamente. Su una teglia formare delle piramidi irregolari aggiungendo in cima le praline di zucchero di color argento, "sa trazed". Cuocere "sos suspiros" in forno a bassa temperatura per circa mezz'ora.



88







TALLARINUS

Sformato di pasta e formaggio fresco

PROVENIENZA RICETTA: **NURAGUS - NURALLAO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Is tallarinus*" è un piatto che veniva preparato per la vigilia di Pasqua. L'ingrediente principale è il formaggio acido "*casu axedu*", assieme alla pasta di grano duro e il brodo di agnellone.



INGREDIENTI:

- . formaggio "*casu axedu*"
- . pasta di grano duro
- . strutto di maiale
- . carne di agnellone per il brodo
- . zafferano
- . saporita



PROCEDIMENTO:

Cuocere la pasta al dente nel brodo di agnellone. Sciogliere lo strutto di maiale in un tegame, tagliare a fette sottili il formaggio "*casu axedu*" e sciogliere lo zafferano in un bicchiere di acqua tiepida. Ungere una teglia con lo strutto solido e disporvi a strati alterni la pasta con le fette di formaggio, lo zafferano, lo strutto fuso ed un pizzico di saporita. Lo strato finale dovrà essere composto da fette di formaggio e zafferano.

Mettere la teglia nel forno a legna e sul coperchio distribuire la brace viva per gratinare la parte superiore in modo da ottenere la colorazione caratteristica di questo piatto.





TAMATA SICCADDA

Pomodoro secco

PROVENIENZA RICETTA: **VILLASPECIOSA**

STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Quando nel passato i pomodori servivano durante l'anno ma la stagione della raccolta era limitata, i pomodori secchi, "*pilarda o tamata siccada*", rappresentavano l'unica possibilità di averli, infatti si mantenevano bene per l'inverno grazie all'aggiunta del sale e all'essiccazione. Potevano anche servire per insaporire i piatti: infatti insieme al pane casereccio e al lardo stagionato rappresentavano un semplice e ottimo spuntino.



INGREDIENTI:

- . pomodori tondi, allungati tipo san marzano o pomodori zuccino sardi
- . sale grosso
- . foglie di basilico o di alloro



PROCEDIMENTO:

Lavate accuratamente i pomodori, adagiare i pomodori tagliati a metà su di un piano cospargerli di sale e esporli al sole evitando le ore fresche e umide fino a completa essiccazione. Una volta secchi chiuderli facendo aderire le due parti e conservarli nei barattoli di vetro con foglie di basilico e alloro alternate e un po' di sale grosso fra uno strato e l'altro, possibilmente al buio.



94



19

TIMBALLA

PROVENIENZA RICETTA: **SCANO MONTIFERRO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico che anticamente veniva proposto solo in occasione dei matrimoni, molto elaborato, unico, caratteristico della cultura gastronomica di Scano di Montiferro, che utilizza diversi ingredienti delle produzioni agricole locali.



INGREDIENTI:

- . carne di vitello e di maiale
- . piselli
- . carciofi
- . olive
- . riso
- . uova
- . formaggio grattugiato
- . olio evo



PROCEDIMENTO:

Soffriggere la carne di maiale e di vitello tagliata a piccoli dadini, aggiungere il trito di cipolla, aglio, prezzemolo e sedano e infine la passata di pomodoro. Quando la carne sarà ben cotta aggiungere i piselli e i carciofi precedentemente soffritti e una manciata di olive in salamoia. Cuocere il riso, scolandolo al dente, lasciarlo raffreddare, condirlo con le uova, il sugo, il formaggio grattugiato. Imburrare uno stampo, rivestirlo sul fondo e alle pareti con il riso, inserire il ripieno e coprire con uno strato di riso, spolverare con pane grattugiato e mettere qualche ricciolo di burro. Infine, infornare a 180° per 90 minuti.







98



TRIGU COTTU

Grano cotto

PROVENIENZA RICETTA: **LOTZORAI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questa ricetta veniva preparata nella comunità lotzoraese in occasione del Capodanno.

“*Su trigu cottu*” infatti veniva preparato per poter essere consumato il primo giorno del nuovo anno come segno di un buon auspicio per un anno migliore di quello appena trascorso, per ringraziarsi il nuovo nella speranza di un raccolto più copioso.

In alcune zone della Sardegna esiste anche una versione con la sapa di uva o di fico in alternativa al latte o condito con dell’olio evo a insalata.



INGREDIENTI:

- . grano duro
- . latte/sapa di uva o di fico
- . lardo
- . acqua
- sale



PROCEDIMENTO:

La sera prima mettere i chicchi di grano a mollo in acqua calda. L’indomani si versano in un telo possibilmente di juta e si pestano per liberarli della cuticola esterna. In un tegame bollire dell’acqua con il latte in parti uguali aggiungere il lardo, il sale e per ultimo versare il grano ammolato. Cuocere per circa venti minuti, avendo cura di mescolarlo spesso con un cucchiaino di legno per evitare che si attacchi al fondo della pentola.



TURREDDA

PROVENIENZA RICETTA: GIRASOLE

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Pane con patate tipico di alcuni comuni dell'Ogliastro.



INGREDIENTI:

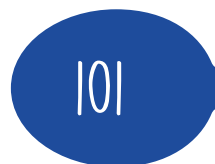
- . miscela di semola e fiore di grano duro 1 kg
- . patate 500 g
- . olio evo
- . lievito
- . sale
- . acqua q.b.



PROCEDIMENTO:

La caratteristica che contraddistingue questo pane è la morbidezza dovuta al rapporto alto tra sfarinati e patate.

Versare la miscela di semola e fiore nella "impastera" (recipiente in terracotta) e lavorarla con il lievito. Allo stesso tempo lessare le patate, passarle nel passaverdure e unirle all'impasto che deve risultare molto morbido, umido. Lasciar lievitare e al termine realizzare le forme circolari e appiattite. Ungerle con olio evo e cuocerle nel forno a legna poggiate su foglie di cavolo o "de casada" che il caratteristico profumo, molto apprezzato, al prodotto finale.





TZIPPULASA DE GIGIRI

Frittelle di ceci

PROVENIENZA RICETTA: **TRIEI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto quotidiano che consiste in frittelle di ceci.



INGREDIENTI:

- . ceci
- . lardo di maiale
- . aglio
- . rosmarino
- . concentrato di pomodoro

Per la pastella:

- . farina 0 (tradizionalmente "*farra colada in seda*" o "*scette*" farina fiore di grano duro)
- . latte
- . acqua
- . uova intere
- . sale



PROCEDIMENTO:

Bollire i ceci precedentemente ammolati, in acqua salata con l'aggiunta di aglio, rosmarino, concentrato di pomodoro e lardo di maiale. Preparare la pastella amalgamando l'acqua, il latte, la farina, le uova e il sale.

Versare i ceci con l'aiuto di un mestolo nell'olio d'oliva bollente.



104



URIGASA DE PARA

"Orecchie di frate"

PROVENIENZA RICETTA: PAULILATINO

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un piatto povero che poteva essere consumato durante tutto l'anno nel giorno in cui si panificava, utilizzando la stessa pasta lievitata preparata per la cottura, che, anziché essere infornata, veniva cotta e condita come un comune piatto di pasta asciutta per il pranzo.

Si racconta che il nome del piatto sia derivato dalla forma particolare delle sfoglie che, distese e allargate, assomigliano a delle orecchie grandi quanto il palmo della mano. Poiché anticamente le donne avevano sempre il capo coperto e gli uomini portavano, oltre al copricapo, anche barba e capelli lunghi, gli unici che mostravano le orecchie scoperte erano i frati, i quali avevano il capo rasato, da cui "urigasa de para".



INGREDIENTI:

Per la pasta:

- . farina di grano duro
- . acqua
- . sale
- . lievito madre

Per il condimento:

- . sugo di pomodoro
- . formaggio grattugiato oppure "casezzolu" fresco grattugiato



PROCEDIMENTO:

Impastare la farina con acqua, sale e lievito madre, far lievitare l'impasto al caldo ben coperto, e per ammorbidirlo "ammodigae su pane" aggiungere dell'acqua tiepida.

Preparare il classico sugo di pomodoro e nel frattempo mettere sul fuoco una casseruola abbastanza larga con abbondante acqua salata. Appena l'acqua bolle prendere dal pane dei pezzetti d'impasto allargandoli il più possibile con le mani in modo da ottenere delle sfoglie rotonde e ad una ad una metterle nell'acqua, a cottura ultimata scolarle e condirle con il sugo di pomodoro e abbondante formaggio grattugiato.

Una variante invece, più veloce ed economica, prevede il condimento senza sugo con "casizzolu" fresco grattugiato.



106



ZICORIA 'UN OVOSSO

Cicorie selvatiche con uovo

PROVENIENZA RICETTA: OVODDA



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

L'impiego alimentare delle piante spontanee è una pratica diffusissima in tutta l'Italia ma le specie possono variare a seconda della regione considerata. Nel territorio di Ovodda, ma non solo, era cospicua la presenza di specie vegetali spontanee commestibili che venivano utilizzate per la preparazione di questa ricetta, tra queste: la Cicoria selvatica *Cichorium intybus* L. "zicoria"; il Tarassaco o Dente di leone *Taraxacum officinalis* Web "zicoria burda"; il Boccione maggiore *Urospermum dalachampii* L. Schmidt "zicoria piluda"; la radichiella *Crepis vesicaria* L. "zicoria venada a urruviu"; la Costolina *Hypochoeris radicata* L. "coroddu"; il dente di leone tuberoso *Leodonton tuberosus* L. "zirimma"; il radicchio selvatico *Hysoeris radiata* L. "zicoria proheddana".



INGREDIENTI:

- . erbe spontanee 1 kg
- . uova fresche di giornata n. 3-5
- . olio evo 100 ml
- . sale
- . "pane 'e fressa"



PROCEDIMENTO:

Pulire accuratamente le erbe, e bollirle a fuoco moderato per circa mezz'ora, dopodiché spegnere la fiamma lasciando intiepidire il tutto. Scolare con l'ausilio di due forchette, dall'acqua in eccesso. Una volta tagliate le cicorie, rosolarle in una padella bassa con l'olio extra vergine di oliva ed il sale, avendo cura di mescolare bene il tutto, e infine aggiungere le uova. Mescolare in modo da ottenere un aspetto gratinato sulle misticanze, spegnere il fuoco prima che il piatto si asciughi. Servire accompagnato da *pane carasau* "aunzau" o "pane 'e fressa".



ZIMINO

Frattaglie di vitella

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Zimino sassarese" piatto conviviale tipico della città di Sassari, è un arrosto di frattaglie di vitello. Molto diffuso e preparato per le grandi occasioni di festa dalle famiglie sassaresi.



INGREDIENTI:

Lo "zimino" si compone di parti bianche e parti rosse:

"Zimino bianco":

- . tratti di intestino tenue "riccioli"
- . timo "primo latte"
- . intestino retto "cannaguru"

"Zimino rosso":

- . fegato "figgaddu"
- . cuore "gori"
- . diaframma "parasangu"



PROCEDIMENTO:

Sul fuoco, di carbone o di legna, che dovrà essere sempre vivo, la "ziminata" inizia mettendo la parte bianca, sulla graticola "grabiglia" e si prosegue con le parti rosse che hanno tempi di cottura più brevi. Le parti bianche si considerano pronte quando risultano abbastanza croccanti, mentre le altre dovranno essere ben cotte. Al termine della cottura tutte le parti dello "zimino" vanno tagliate a pezzi, unite, salate e per tradizione consumate calde, accompagnate da un buon vino rosso.



110



ZINZIGORROS CUN BAGNA

Lumaconi al sugo

PROVENIENZA RICETTA: **PAULILATINO**

• • • • •



STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tipico della stagione autunnale quando con le prime piogge, già dal mese di settembre nelle campagne si trovano con facilità "sos zinzigorros".



INGREDIENTI:

- . lumache
- . pomodori pelati
- . cipolla
- . carote
- . prezzemolo
- . peperoncino
- . vino bianco
- . olio evo
- . sale



PROCEDIMENTO:

Dopo la raccolta mettere le lumache in un sacchetto di iuta e lasciarle spurgare per almeno due giorni, quindi metterle in una bacinella con del sale e strofinarle leggermente in modo da eliminare tutte le impurità. Successivamente sciacquare bene sotto l'acqua corrente. Sbollentare le lumache per almeno 15 minuti cambiando l'acqua anche più di una volta.

In una casseruola larga soffriggere nell'olio d'oliva la cipolla tritata e aggiungere poi le lumache e bagnando con il vino bianco, unire quindi i pomodori pelati, le carote intere, il prezzemolo tritato ed il peperoncino macinato. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento finché il sugo non sarà ben ristretto, servire ben caldo con fette di pane "crivazzu" abbrustolite.



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
Angulliedda - 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
Ciccardas o candellaus buidus
Ciogga minudda
Cixirau
Cixiri a Galliazzu
Coccias de casu

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 perduemini
Cruguxonis cun sanguì 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 lardu 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
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
7	Petza de cabra a cassola
9	Pezz'e brebei niedda de Arbus cun gureu de satu
11	Picchirittus
13	Pira camusina - confettura
15	Pira in cunfettu
17	Piricchittos
19	Pisci a scabecciu
21	Pisci arrustiu
23	Pistiddhu
27	Pistoccheddus prenus
31	Pistoccu

33	Pitzottis serresus
35	Pitzudas cun gherdas
37	Pizzudos
39	Polenta frita
41	Prupa 'e procu cun appiu
43	Pudda a prenu
45	Pudda prena
47	Pugnalada
49	Puligioni
51	Raviolos de petta de polcrabu
55	Sartissu
57	Simbua cun cabi de conca
59	Simbua frita e incasada
63	Simbula frita
65	Sizigorris cun fregua incasada
67	Strippiddi
71	Succu a sa busachesa
73	Succu de Santa Maria
75	Succu istuvau
77	Supa cuata
79	Suppa 'e frenugu
81	Suppa cotta
83	Suppa de cardolinu de padenti
85	Suppas incasadas
87	Suspiros de Bono
91	Tallarinus
93	Tamata siccada
95	Timballa
99	Trigu cottu
101	Turredda
103	Tzippulasa de gigiri
105	Urigasa de para
107	Zicoria 'un ovosso
109	Zimino
111	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'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 "Tyrus" 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
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

Agenzia 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@agenziaaore.it

protocollo.agenzia.laore@legalmail.it



@ Laoresocial

