



SARDEGNA

La Sardegna è ancora oggi un'isola dal fascino arcaico, per la maggior parte solitaria e intatta nella sua ruvida bellezza fatta di coste granitiche e di spiagge, di montagne e distese dominate dai profumi della macchia mediterranea. Un'isola, paradossalmente, legata più all'entroterra che al mare, una terra pastorale dedicata soprattutto all'allevamento ovino e caprino.

I piatti più conosciuti della cucina sarda sono quelli derivati dalla sua tradizione agropastorale: i malloreddus conditi con carne e formaggio, i ravioli di ricotta, le zuppe di farro, di fave o di cavolo; e poi l'agnello o il porcellino allo spiedo e in umido, la selvaggina e i funghi; il tutto sotto il segno degli aromi della macchia mediterranea, mirto, alloro, finocchio selvatico.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Fiore Sardo**

Il Fiore Sardo è un formaggio con origini antichissime, addirittura precedenti la conquista romana. Alla fine del 1700, padre Francesco Gemelli parlava del 'pecorino Fiore Sardo', descrivendone la produzione e il commercio. Nell'800, infatti, il Fiore Sardo era l'unico formaggio a essere esportato oltre i confini della Sardegna, e veniva apprezzato in modo particolare dai mercanti napoletani, livornesi e genovesi; questi ultimi lo utilizzavano già per la preparazione della loro salsa tipica, il pesto. Probabilmente il nome deriva dal fatto che, fino a qualche tempo fa, durante la produzione venivano usate delle forme di legno su cui era impresso un fiore che lasciava sul formaggio un vero e proprio marchio. Il Fiore Sardo è un formaggio a lunga stagionatura e pertanto altamente digeribile e indicato nella dieta degli sportivi. Quando è molto giovane si può utilizzare come formaggio da tavola per spuntini veloci, oppure fritto, arrostito e fuso, abbinato a fave fresche o come ripieno per i ravioli. Se stagionato, lo si può adoperare grattugiato su qualsiasi tipo di pasta, minestre, polenta. Ma è ottimo anche con le patate arrosto, accompagnato da salumi, da pomodori freschi, da cipolle e da un buon vino rosso. Viene inoltre tradizionalmente indicato come il pecorino ideale per la preparazione del pesto alla genovese. Il gusto del Fiore Sardo più giovane presenta sentori di frutta secca e fragranti aromi di piante officinali; mentre da stagionato tende al piccante con decisa saporosità, ma senza eccessiva sapidità

- **Pecorino Sardo**

Il Pecorino Sardo, nelle sue due tipologie, dolce e maturo, è uno tra i formaggi italiani più famosi anche a livello internazionale. Le prime notizie certe sulle sue origini risalgono alla fine del '700. A quell'epoca i formaggi venivano prodotti con latte crudo o riscaldato tramite l'immersione di pietre arroventate ed erano denominati bianchi, rossi fini e affumicati. Tra questi, il rosso fino e l'affumicato sono considerati i progenitori del Pecorino Sardo.

Il Pecorino Sardo viene venduto in forme intere o a spicchi di varie dimensioni. Può essere consumato come secondo piatto, tagliato a scaglie e abbinato a uva, pere o verdura fresca. Oppure, si può utilizzare per insaporire involtini di carne, torte rustiche e piatti tipici della cucina sarda. I vini da abbinare al Pecorino Sardo Dolce sono il Vermentino di Gallura, il Vermentino di Sardegna, il Monica di Sardegna. Il Pecorino Sardo dolce ha gusto delicato, aromatico o leggermente acidulo; il tipo maturo ha un gusto forte e gradevolmente piccante.

- **Agnello di Sardegna**

L'allevamento dell'agnello rappresenta per la Sardegna un'attività antica, frutto di una tradizione e di una cultura che si tramandano sin dal XVII secolo a.C. e sono numerose le citazioni rinvenute in epoca romana; inoltre, in documenti del Settecento si trovano riferimenti al commercio degli agnelli 'da latte'. Gli animali sono allevati in ambienti del tutto naturali, caratterizzati da ampi spazi esposti a forte insolazione, ai venti e al clima della Sardegna, che risponde perfettamente alle esigenze tipiche della specie. L'Agnello di Sardegna ha dimensioni ridotte e si distingue per la carne magra e bianca, per l'odore intenso e l'alto valore nutritivo. L'Agnello di Sardegna ha una carne molto tenera e facilmente digeribile e un sapore intenso.

- **Zafferano**

La cultura dello Zafferano in Sardegna è molto antica ed affonda le sue radici all'epoca dei Fenici che, probabilmente, la introdussero nell'isola. Sotto il dominio punico e nel periodo romano e bizantino si consolidò la coltivazione e l'uso della droga nell'isola, utilizzata principalmente per usi tintori, terapeutici e ornamentali. La prima vera testimonianza di commercializzazione del prodotto "zafferano" si ha nel XIV secolo con il Regolamento del porto di Cagliari del 1317 (Breve Portus), che contiene una norma per disciplinare l'esportazione degli stimmi dalla Sardegna. Nell'Ottocento si diffonde ulteriormente la coltura e l'uso della droga, impiegata non solo per le sue qualità aromatiche e medicinali, ma anche per la tintoria delle sete e dei cotonei. Non meno importante era però l'utilizzo che veniva fatto in cucina nelle preparazioni tipiche di pane, primi, secondi e dolci o, nei mercati, come merce di scambio. Già a partire dalla guerra e con la ripresa economica, lo zafferano per molte famiglie locali diviene un'importante fonte di integrazione al reddito, oltre che il simbolo della cultura e della tradizione di un popolo di agricoltori oltre che di pastori.

Lo zafferano, attualmente, viene utilizzato solamente dall'industria alimentare ed in gastronomia come spezia o come colorante, mentre un tempo veniva presa in considerazione anche per il suo carattere officinale a scopo curativo. La medicina, in ogni modo, afferma tutt'oggi che l'uso moderato di zafferano dona all'organismo benefici effetti depurativi e antinfiammatori. Un pizzico insaporisce e dona colore a primi piatti a base di riso, secondi di pesce e crostacei, aromatizza dolci lievitati e biscotti.

- **Pane carasau**

Che fosse preparato con pregiata farina di grano duro nelle famiglie agiate o con farina d'orzo nelle case più umili, una cosa è certa, il pane carasau ha da sempre unito tutti i palati, diventando un punto fermo nella cultura gastronomica sarda. Eppure non occorrono ingredienti particolari. Come accade spesso per le migliori specialità della tradizione, anche per il pane carasau il segreto sta nei metodi di preparazione. La doppia cottura in forno è ciò che genera quella speciale fragranza e quella particolare leggerezza, qualità che gli hanno fatto meritare l'appellativo di "carta da musica". Impossibile gustare il pane carasau senza far rumore, e magari ondeggiando con il capo, come quando si approva una "squisita" melodia!

- **Bottarga di muggine**

Sacca ovarica di muggine. le ovaie dopo l'esportazione, da effettuarsi senza lacerarle, vengono salate (sale marino) a secco o mediante salamoia. Terminata l'operazione si fanno sgocciolare su un piano inclinato favorendo l'eliminazione dei liquidi mediante una leggera compressione sulle bottarghe e successivamente si fanno asciugare all'aria o sotto il sale per qualche giorno.

Quando la bottarga è ben fatta deve essere dura, compatta al taglio, con la membrana esterna ben aderente alle uova, di colore uniforme che nel muggine tende al fulvo, senza punti neri o screziature varie.

Vini regionali

- **Vermentino di Sardegna**

Il Vermentino di Sardegna Doc viene prodotto dall'omonimo vitigno, coltivato in tutta la regione. Di origine spagnola, il Vermentino si è diffuso in tutte le zone costiere mediterranee fino alla Liguria, compresa la Corsica. In Sardegna questo vitigno è arrivato in tempi piuttosto recenti: solo nel secolo scorso, infatti, il Vermentino ha cominciato a diffondersi nella parte settentrionale dell'isola per poi estendersi anche più a sud. Il Vermentino di Sardegna Doc viene prodotto anche nella versione Spumante. All'esame visivo il Vermentino di Sardegna Doc si presenta di colore dal bianco carta al giallo paglierino tenue, con leggeri riflessi verdolini e brillante. Ha profumo caratteristico, delicato e gradevole, mentre il sapore è secco o amabile, sapido, fresco, acidulo, con leggero retrogusto amarognolo. La gradazione alcolica minima è di 10,5 gradi. La versione Spumante ha spuma intensa con perlage fine e persistente. Il colore va dal bianco carta al giallo paglierino tenue con leggeri riflessi verdolini. Il profumo è caratteristico, delicato e gradevole, il sapore secco o amabile, sapido, fresco, con retrogusto amarognolo. La gradazione minima è di 11 gradi.

- **Vernaccia di Oristano**

Il Vernaccia di Oristano viene prodotto con l'omonimo vitigno, coltivato esclusivamente nella valle del fiume Tirso, in provincia di Oristano. La Vernaccia di Oristano si sposa bene con bottarga e salmone affumicato e formaggi piccanti, zuppe di pesce speziate e pesce azzurro grigliato. Le versioni da fine pasto sono ottime con pasticceria secca a base di mandorle.

Il Vernaccia di Oristano Doc è un vino bianco da pasto. Esistono anche le versioni da fine pasto nelle tipologie Superiore, Riserva, Liquoroso e Secco o Dry.

All'esame visivo il Vernaccia di Oristano Doc si presenta di colore giallo dorato ambrato. Ha profumo delicato, alcolico con sfumature di fior di mandorlo; il sapore è fine, sottile, caldo, con leggero e gradevole retrogusto di mandorle amare. La gradazione alcolica minima deve essere di 15 gradi.

- **Cannonau di Sardegna**

La Doc Cannonau di Sardegna è prodotta con uve dell'omonimo vitigno. Non sono certe le origini di questa varietà di vite; la sua presenza sull'isola viene fatta risalire al '300, quando gli spagnoli ne introdussero in Sardegna la coltivazione. La somiglianza del vitigno sardo al 'Canonazo' di Siviglia e al 'Granaxa' di Aragona hanno infatti fugato tutte le incertezze sulla sua provenienza. Per il Cannonau è diffusa la coltura ad alberello, periodicamente sottoposto a potature che ne riducono l'estensione e, di conseguenza, la produzione vinicola. Si tratta di un vino rosso da pasto prodotto anche nelle versioni Rosato, Liquoroso secco, Liquoroso dolce.

Il Cannonau di Sardegna Rosso va consumato con primi piatti con sughi di carne, arrostiti di carni bianche e rosse, agnello allo spiedo e formaggi ovini stagionati. Va degustato in calici bordolesi o ballon a una temperatura di 16-18°C. La versione Rosato va abbinata ad antipasti di salumi magri,

primi piatti a base di pasta con ragù di carni bianche, zuppe di pesce saporite e carni bianche. Il calice consigliato è quello di media capacità a tulipano ampio e la temperatura di servizio deve essere di 12-14°C.

All'esame visivo il Cannonau di Sardegna Rosso si presenta di colore rosso rubino più o meno intenso, tendente all'arancione con l'invecchiamento. Ha odore gradevole e caratteristico e sapore secco e sapido. La gradazione minima deve essere di 12,5 gradi. Il Cannonau di Sardegna Rosato ha colore rosa brillante, odore gradevole e caratteristico, sapore secco, sapido e caratteristico. La gradazione minima deve essere di 12,5 gradi.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della SARDEGNA

- **Culurgionis con ripieno di carne**
- **Gnocchetti sardi alla campidanese
(Malloreddus a sa campidanesa)**
- **Spaghetti alla bottarga
(Spaghittos cun buttariga)**
- **Maialino al forno
(Su porceddu al forno)**
- **Tonno all'algherese**
- **Orata al forno con la Vernaccia di Oristano**

- **Culurgionis con ripieno di carne**

Un primo piatto tipico della tradizione culinaria sarda, a base di carne e pasta fatta in casa. Una pietanza gustosa e nutriente da provare assolutamente.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Per la sfoglia

400 gr di farina
2 uova
acqua
50 gr di strutto
sale

Per il ripieno

250 gr di carne tritata mista
50 gr di prosciutto
50 gr di pecorino stagionato
2 uova
aglio
prezzemolo
pane grattugiato
pepe
sale

Per la salsa

1 kg di pomodori maturi
olio extravergine d'oliva
cipolla
basilico
pecorino grattugiato
sale

Preparazione

Disponiamo la farina a fontana insieme alle uova, aggiungiamo un pizzico di sale, dell'acqua tiepida bastante ad ottenere un impasto che sia elastico ed omogeneo e lo strutto. Lasciamolo riposare per circa 30 minuti. Contemporaneamente in un tegame facciamo rosolare con un filo di olio il prosciutto, la carne, il prezzemolo e l'aglio tritati, spolveriamo il tutto con del pepe e facciamo cuocere il tutto a fuoco lento. Una volta ultimata la cottura lasciamo raffreddare il composto.

Uniamo al composto ottenuto le uova, il formaggio ed il pane grattugiato. Stendiamo quindi la pasta precedentemente preparata con il mattarello, avendo cura di ottenere sfoglie sottilissime. Disponiamo al loro interno il ripieno, richiudendole a forma di seme, avendo cura di fissare bene i bordi. Mettiamoli su un vassoio infarinato. Tradizione vorrebbe che venissero lasciati seccare per un giorno intero prima dell'utilizzo. Ad ogni modo sono consumabili anche appena preparati.

Facciamoli cuocere in abbondante acqua salata bollente per qualche minuto. Scoliamoli e condiamoli con una semplice salsa al basilico e del pecorino stagionato grattugiato.

- **Gnocchetti sardi alla campidanese (Malloreddus a sa campidanesa)**

Particolarmente rinomati sono i Malloreddus il cui elemento principale è la semola di grano duro. Questa viene impastata con dell'acqua tiepida solo leggermente salata. Nel Campidano la pasta viene aromatizzata con dello zafferano e ridotta a piccoli tocchi che si faranno rotolare poi sul fondo di un canestro con una leggera pressione del pollice. In questo modo si otterranno i caratteristici Malloreddus, simili nella forma agli gnocchi, con una caratteristica rigatura della superficie. Ottimi conditi con la salsa di pomodoro, salsiccia e pecorino grattugiato.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di Malloreddus
450 gr di pomodori
200 gr di concentrato di pomodoro
250 gr di salsiccia fresca
100 gr di formaggio pecorino stagionato
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
basilico
zafferano
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

Facciamo imbiondire in un tegame il trito di cipolla e aglio con aggiunta di olio e uniamo la salsiccia. Facciamo rosolare per una decina di minuti; quando la salsiccia avrà preso del colorito bruno dorato aggiungiamo prima il concentrato e poi i pomodori e il basilico. Saliamo e facciamo restringere sul fuoco per ancora una quindicina di minuti a fuoco medio, girando spesso il composto con un mestolo di legno. Abbassiamo al minimo la fiamma e facciamo sobbollire per almeno venti minuti. A fine cottura aggiungete un pizzico di zafferano.

Intanto cuociamo i Malloreddus in acqua salata e scoliamoli ancora al dente. Riponiamoli in una scivedda, una terrina con i bordi particolarmente alti e condiamoli con il sugo preparato. Aggiungiamo il pecorino grattugiato e serviamo ancora caldo il primo piatto.

• Spaghetti alla bottarga (Spaghittos cun buttariga)

Piatto dal gusto ricco e lungo, il sapore particolare della carne del capretto si unisce a quello della pancetta, al profumo del Marsala e degli altri odori che compongono questo piatto straordinario, da accompagnare a un buon vino delle Marche.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di lombata di capretto
200 g di pancetta a fette
150 g di mollica di pane
2 spicchi d'aglio
2 foglie d'alloro
4 foglie di salvia
1 ciuffetto di prezzemolo
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere di Marsala
½ bicchiere di vino bianco secco
1 cucchiaino di amido di mais
500 ml di brodo di carne
Olio extravergine d'oliva
Sale e Pepe

Preparazione

Eliminiamo il grasso dal capretto e tagliatelo in bocconcini di dimensioni uguali.

Saliamo i bocconcini e spolverizziamoli con un po' di pepe. Avvolgiamoli quindi nelle fette di pancetta e adagiamoli su una pirofila unta con un filo d'olio.

Mettiamo sui bocconcini la salvia, l'alloro e il rosmarino e inforniamo a 180°C per 40 minuti, irrorando di tanto in tanto con metà del brodo e il vino bianco.

Nel frattempo tritiamo il prezzemolo, l'aglio e sminuzziamo la mollica di pane: mescolate il tutto.

Trascorsi 40 minuti cospargiamo con questo trito i bocconcini e lasciamo in forno per altri 15 minuti.

Estraiamo la pirofila dal forno e trasferiamo il sughetto in una padella in cui versiamo anche l'altra metà del brodo che non abbiamo utilizzato e il Marsala.

Teniamo la fiamma alta, aggiungiamo il cucchiaino di amido di mais, mescoliamo bene il sughetto e teniamo sul fuoco per 3-4 minuti, fino a quando il sughetto si sarà addensato.

Serviamo quindi i bocconcini cosparsi con il sughetto al Marsala.

- **Maialino al forno (“su porceddu” al forno)**

Straordinario piatto della tradizione sarda, il maiale (anzi, “su porceddu”) al forno .

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 maialino da latte intero

Preparazione

Puliamo il maialino, privandolo delle interiora e bruciacchiando leggermente la pelle, in modo da eliminare le setole ancora presenti.

Posiamo quindi il maialino intero in una teglia e mettiamolo nel forno prescaldato a 200°.

Facciamolo cuocere per circa 2 ore.

Trascorse le 2 ore, verifichiamo il grado di cottura, la carne del maialino dovrà essere chiara e tenera, mentre la cotenna dovrà aver assunto un bel colore bruno e dovrà risultare croccante.

Serviamo il maialino su di un vassoio ricoperto di foglie di mirto.

• Tonno all'algherese (tipico di Alghero)

*Piatto tipico di Alghero. Ecco un modo gustoso per esaltare il sapore intenso del tonno appena pescato!
Ci sono mille modi in Sardegna per cucinare il tonno. Ad Alghero basta unire cipolla, sedano, olive e vino bianco per condire degnamente questo appetitoso secondo di pesce.*

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di trancio di tonno fresco
un decilitro di vino bianco piuttosto secco
30 gr di olive nere snocciolate
3 foglie di alloro
mezza costa di sedano sminuzzata
1 cipolla tritata
1 dl di olio di oliv
1 limone
Sale

Preparazione

Mettiamo il trancio di tonno a marinare in una ciotola con acqua e limone per un paio d'ore.
In una padella rosoliamo nell'olio la cipolla tritata, il sedano sminuzzato e l'alloro.
Trascorsi pochi minuti mettiamo il trancio di tonno nella padella e cuociamo, a fiamma bassa, per circa 10 minuti. Sfumiamo con vino bianco, aggiungiamo le olive nere il sale, copriamo con un coperchio la padella e terminiamo la cottura.
Serviamo il tonno tagliandolo a fette, con le olive tutt'intorno e condite con il fondo di cottura.

- **Orata al forno con la Vernaccia di Oristano**

Un'orata morbida e dai profumi intensi... Merito delle olive e dell'alloro, ma principalmente della Vernaccia di Oristano!!

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 orata da 1, 2 kg
olio extra vergine
4 foglie d'alloro
250 gr di olive nere snocciate
1 bicchiere di Vernaccia di Oristano
sale e pepe di mulinello

Preparazione

Laviamo l'orata e squamiamola, saliamo e pepiamo l'interno dell'orata.
Adagiatela in una teglia da forno insieme ad un giro d'olio, sale, pepe e le foglie d'alloro.
Bagniamo con la vernaccia di Oristano, distribuiamo le olive intorno all'orata nella teglia e cuociamo in forno a 160°C per 20 minuti.