

# MANDIGOS, GUSTOS E LICANZAS

Selezione di ricette della tradizione orale della Sardegna

VOL.2



# Laore

Agenzia regionale  
pro s'isvilupu in agricultura  
Agenzia regionale  
per lo sviluppò 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](http://sardegnaagricoltura.it)

[laore.page.link/ricette](http://laore.page.link/ricette)



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

Publicato nel mese di maggio 2020



# INTRODUZIONE

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Laddove il paesaggio diventa meno aspro e declive si aprono campi più o meno vasti di seminativi di cereali e legumi o di 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.

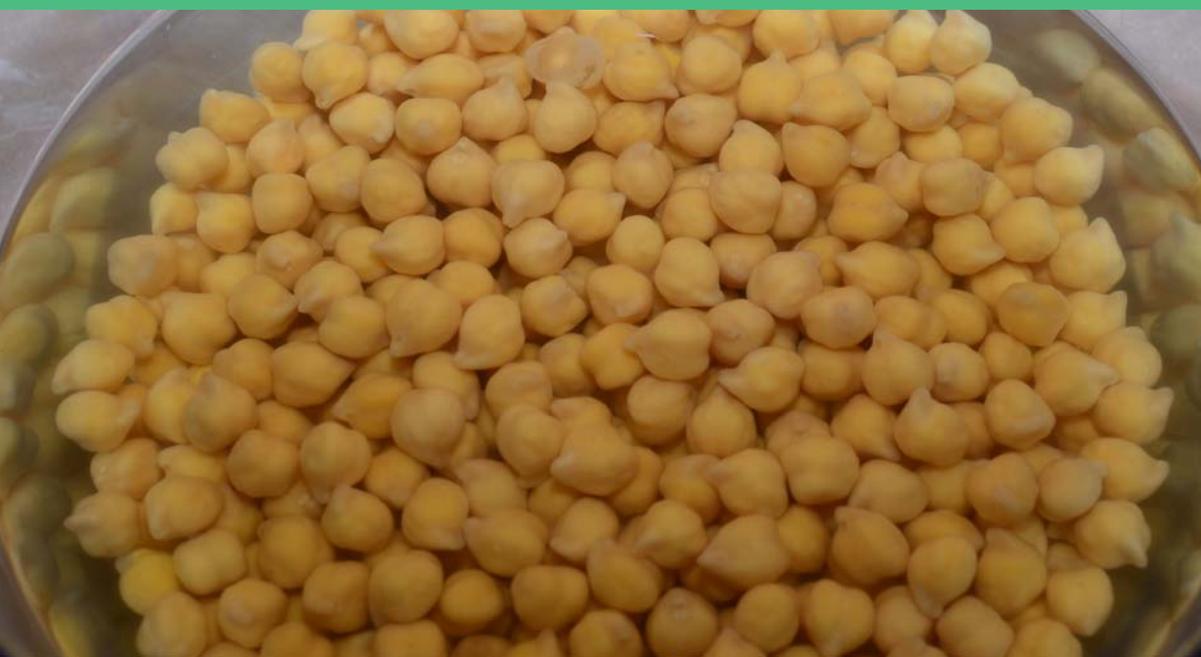
Questo lavoro non intende essere esaustivo ma vuole essere un invito ad una maggiore conoscenza e consapevolezza del patrimonio ancora presente nelle aree rurali della Sardegna, uno strumento scritto a supporto del trasferimento orale della conoscenza.

*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



# COUS COUS

PROVENIENZA RICETTA: **CASTIADAS**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il Cous Cous è stato introdotto dalle famiglie di origine italiana che negli anni 50/60 andarono ad abitare nella zona di Castiadas provenienti dalla Tunisia. Rappresenta un piatto unico e completo, costituito da carne, pasta, legumi e verdure di vario genere.



## INGREDIENTI:

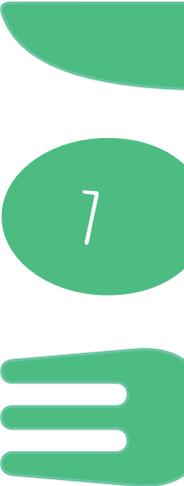
- . carne di pecora 2 Kg
- . Cous Cous 1 Kg (fregolina di semola di grano duro)
- . carciofi n. 4
- . ceci 250 g
- . verza 200 g
- . zucchine n. 2
- . prezzemolo n. 1 mazzetto
- . bietole 250 g
- . peperoni n. 2
- . patate n. 3
- . melanzana n. 1 (facoltativa)
- . cipolle n. 2
- . carote n. 3-4
- . concentrato di pomodoro q. b.
- . coriandolo
- . cumino q.b.
- . paprika dolce q.b.
- . tebel (mix di spezie arabe composto da: aglio secco macinato, peperoncino rosso, coriandolo e carvi)



## PROCEDIMENTO:

Rosolare bene nella pentola inferiore della couscoussiera, la carne di pecora con un trito di cipolla, verza, bietole, concentrato di pomodoro, spezie, poi aggiungere acqua fino a coprire gli ingredienti e portare a bollore. Aggiungere quindi le verdure (tagliate a pezzi grandi prima carote, verza e patate). Man mano che le verdure sono cotte estrarle dalla pentola e aggiungere le verdure che necessitano di meno cottura (bietole, zucchine, peperoni, carciofi). Cuocere separatamente i ceci con una parte del brodo aggiungendo del cumino.

In una terrina, insaporire il Cous Cous con la paprika dolce, il tebel, la cipolla tritata, il concentrato di pomodoro, prezzemolo, brodo di pecora; mescolate bene e quindi trasferitelo nella parte alta della couscoussiera in modo tale che possa cuocere, per circa 30 minuti, con il vapore proveniente dalla pentola inferiore. Servire il cous cous in un piatto di portata unico con gli ingredienti separati, disponendo sotto il Cous Cous e sopra le verdure, i ceci, la carne e condire con il brodo ristretto ottenuto dalla cottura di tutti gli ingredienti. Aggiungere eventualmente anche della melanzana fritta.





# CREMA DE CANCIOFFA

## Crema di carciofi

PROVENIENZA RICETTA: **SAMASSI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La crema di carciofi viene realizzata con i carciofi di seconda scelta e può essere consumata durante tutto l'anno.



### INGREDIENTI:

- . cuori di carciofi 1 kg
- . pomodori secchi n. 4
- . cipolla n. 1
- . aglio n. 3 spicchi
- . olio evo
- . alloro n. 1 foglia
- . sale



### PROCEDIMENTO:

Versare un filo di olio evo in una padella e rosolare un trito di pomodori secchi, aglio, cipolla e la foglia di alloro. Aggiungere il cuore dei carciofi e cuocere a fuoco lento. Salare a fine cottura.

La cottura sarà terminata quando i carciofi avranno una consistenza morbida. Frullare il composto e versarlo nei vasi di vetro precedentemente sterilizzati. Chiudere ermeticamente e sterilizzare ulteriormente.





10



# CRUCUVICA

PROVENIENZA RICETTA: **SAMASSI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La coltivazione della zucca era abbastanza diffusa nei paesi dell'interno e a Gavoi si è conservata la tradizionale ricetta che prende il nome appunto dalla cucurbitacea. Lo si preparava dopo l'uccisione del maiale "a lardu friscu" nel tardo autunno, quando la zucca raggiungeva la completa maturazione. Veniva definito come "sa petza de sos poveros" (la carne dei poveri), ottima definizione che evidenzia la ricchezza in proteine della pietanza.



## INGREDIENTI:

- . lardo precedentemente salato 300/350 g
- . zucca sarda 5 kg
- . "cazau de murza" (cagliato in salamoia) 300/350 g
- . fagioli secchi 400/450 g
- . acqua 2/2,5 l



## PROCEDIMENTO:

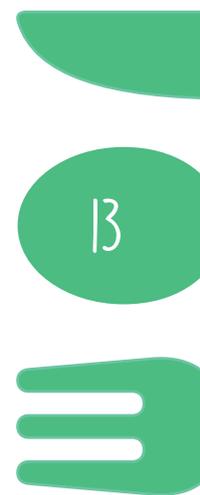
Utilizzare una parte del lardo, battuto al coltello, come condimento dei fagioli e mettere nella pentola il rimanente. In una pentola con circa 2,5 litri d'acqua fredda cuocere i fagioli secchi con il lardo rimanente tagliato a fette di tre centimetri di spessore. Tagliare la zucca a dadini, sbucciata e mondata dai semi. Dopo circa due ore unire la zucca ai fagioli senza mai rimestare perché deve cuocere in superficie mentre i fagioli devono stare sul fondo come un cuscinetto tra la zucca e la pentola. Saggiare la cottura con il mestolo di legno, se la zucca si sfarina, mescolare fino ad ottenere una crema e successivamente aggiungere, "su cazau saliu", che funge da condimento e sostituisce il sale. Terminare la cottura per qualche altro minuto.





12







# CRUGUXONIS CUN PERDUSEMINI

## Ravioli con prezzemolo

PROVENIENZA RICETTA: **GUSPINI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta tipica anche se non esclusiva della zona di Guspini dove in alternativa a spinaci e bietole veniva utilizzato il prezzemolo.



### INGREDIENTI:

- . semola
- . uova
- . ricotta caprina
- . zafferano
- . prezzemolo
- . formaggio di pecora o capra non stagionato
- . acqua q.b.
- . sale fino



### PROCEDIMENTO:

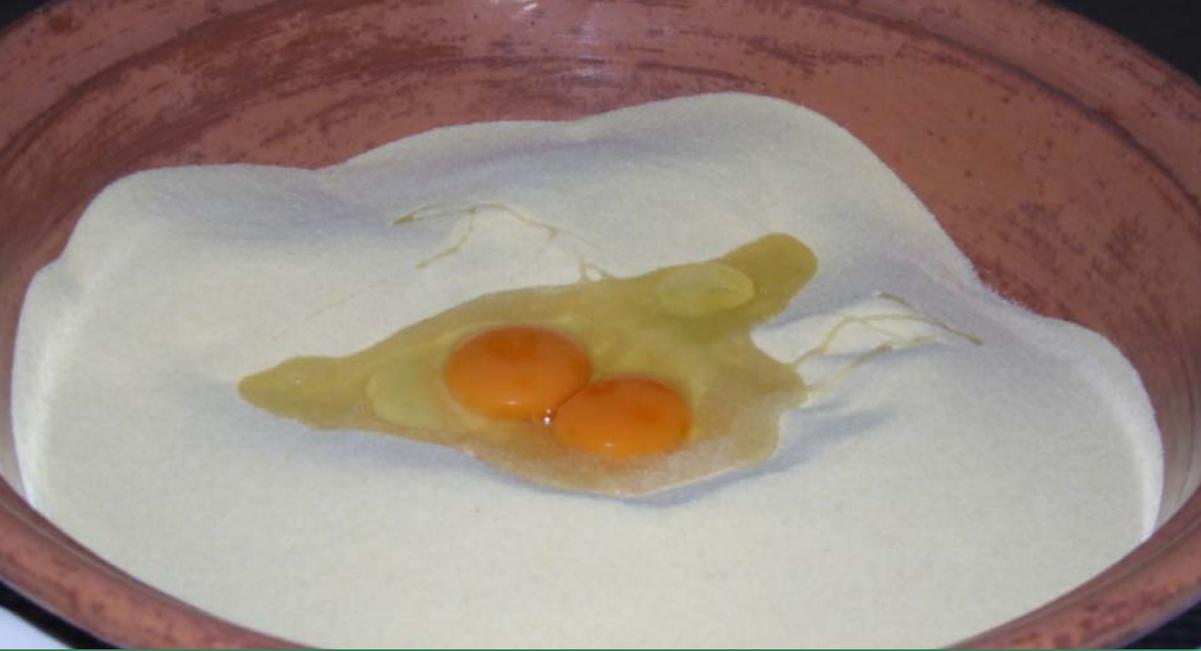
Disporre la semola in una "scivedda" (catino di terracotta), aggiungere le uova e inserire "a filo" l'acqua eventualmente già salata e iniziare ad impastare. Quando l'impasto risulta ben amalgamato, andrà avvolto in un panno e lasciato riposare a parte.

Rosolare nell'olio evo il prezzemolo finemente sminuzzato e incorporarlo poi nella ricotta assieme alle uova, aggiungendo un pizzico di sale e lo zafferano.

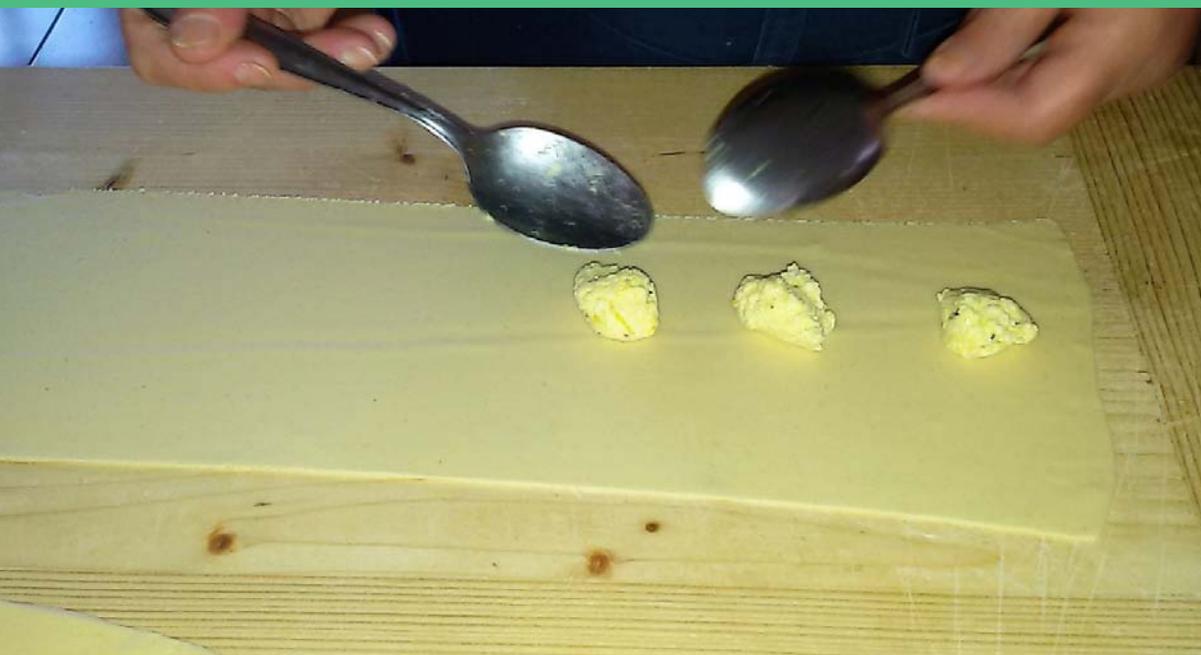
Il ripieno risulta pronto quando il tutto sarà stato amalgamato e si procederà così alla realizzazione dei ravioli "is crucuxionis".

Realizzare delle sfoglie di pasta su cui adagiare le palline di ricotta che andranno coperte con un'altra sfoglia, quindi ritagliare i ravioli. Cuocere e condire con ragù di carne. Servire spolverati col formaggio di pecora o capra grattugiato.

15



16







# CRUGUXONIS CUN SANGUI E PROCU

## Ravioli di sanguinaccio

PROVENIENZA RICETTA: **ARBUS**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta tipica anche se non esclusiva di Arbus.

È un dolce prettamente invernale la cui caratteristica è dovuta al ripieno dei ravioli: il sanguinaccio "*sangui de procu*", ottenuto dalla cottura del budello di maiale, riempito di sangue di maiale e alcuni ingredienti che gli conferiscono un sapore dolce e speziato



### INGREDIENTI:

Ripieno di sanguinaccio:

- . sangue di maiale
- . uva sultanina
- . scorza e succo di limone
- . scorza e succo d'arancia
- . succo di mandarino
- . noce moscata
- . cannella
- . semi d'anice
- . pepe
- . chiodi di garofano

Ingredienti sfoglia "*is cruguxionis*"

- . farina
- . strutto
- . acqua

Per guarnire utilizzare zucchero a velo



### PROCEDIMENTO:

Ammorbidire il sanguinaccio con qualche goccia di liquore di sambuca fino a renderlo cremoso. Realizzare delle sfoglie di pasta su cui adagiare il ripieno per formare i ravioli. Friggere i ravioli in olio bollente, spolverarli con lo zucchero a velo e servire caldi.





20



# CRUSCIONIS PIUDUS

## Culurgiones pelosi

PROVENIENZA RICETTA: **BARRALI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto molto veloce in quanto non occorre la pasta.



### INGREDIENTI:

- . olio evo n. 1 cucchiaio
- . cipolla n. 1 metà
- . basilico n. 2 foglie
- . alloro n. 2 foglie
- . aglio n. 1 spicchio
- . passata di pomodoro
- . acqua 1 l
- . sale n. 1 pizzico
- . semola grossa 120 g
- . formaggio pecorino



### PROCEDIMENTO:

Soffriggere la cipolla, con aglio e basilico tritati, aggiungere la passata di pomodoro, il sale e una foglia di alloro, cuocere per circa 20 minuti.

In una pentola a parte portare ad ebollizione dell'acqua salata e versare a pioggia la semola grossa. Cuocere mescolando per circa 5 minuti, scolare e condire con il sugo per ottenere una sorta di polenta. Con un cucchiaio formare delle quenelle ovali e servire con una spolverata di pecorino grattugiato.





22



# CULURGIONEDDUS DE CASTANGIA

## Raviolini di castagne

PROVENIENZA RICETTA: **CARDEDU**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce raffinato e delicato a base di castagne.



### INGREDIENTI:

Per il ripieno:

- . castagne 1 kg
- . miele 100 g
- . sapa (mosto cotto)
- . zucchero 125 g
- . mix di spezie (coriandolo, cannella, semi carvi, chiodi di garofano, noci moscate, anice stellato)
- . acqua 250 ml
- . scorza di una arancia

Per la sfoglia:

- . farina di grano duro
- . zucchero
- . strutto
- . latte



### PROCEDIMENTO:

Arrostire le castagne e tritarle finemente. Scaldare l'acqua sciogliervi lo zucchero e il miele, aggiungere la buccia d'arancia grattugiata, la sapa, le castagne e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Preparare la sfoglia e realizzare i ravioli, utilizzando "sa serretta" (rotella tagliapasta dentata) per ritagliare i quadratini di pasta. Friggere i ravioli in abbondante olio extra vergine d'oliva e spolverarli con dello zucchero. Servire caldi.



24



# CULURGIONEDDUS DE MENDULA

## Raviolini di mandorle

PROVENIENZA RICETTA: **ILBONO**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

“*Is culurgioneddus de mendula*” sono dolci a base di mandorle, di cui è ricco il territorio ogliastrino, ma venivano preparati anche in altre aree della Sardegna anche se con piccole differenze. Si consumavano nel periodo di Carnevale oppure a novembre in occasione della festa dei morti e anche in altre festose ricorrenze.



### INGREDIENTI:

Per il ripieno:

- . mandorle 1 Kg
- . zucchero 700 g
- . latte 500 ml
- . succo di n. 8 mandarini
- . scorza grattugiata di n. 2 limoni
- . sambuca o acquavite n. 1 bicchierino

Per la sfoglia:

- . semola di grano duro 1 Kg
- . acqua q.b.
- . vino bianco n. 1 bicchiere
- . strutto
- . sale n. 1 pizzico



### PROCEDIMENTO:

Pelare e macinare le mandorle, da parte unire lo zucchero al latte e portarli a ebollizione dopodiché togliere dal fuoco, e unire le mandorle, il succo dei mandarini la scorza dei limoni e per ultimo aggiungere il liquore. Far riposare e sfreddare il ripieno così preparato.

Preparare la pasta, stenderla in sfoglie sottili in modo che dopo la cottura la stessa risulti croccante. Posizionare il ripieno al centro delle sfoglie e ritagliare nella forma prescelta, tonda, quadrata o a mezza luna. Friggere infine in abbondante olio extra vergine e spolverare con lo zucchero a velo.

25



26



# CULURGIONES DE SAMBENE

## Ravioli di sangue

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Sos culurgiones de sambene*", fino agli anni '60, venivano serviti, come dolce nei pranzi di nozze. Si preparavano con il sangue del vitello che veniva macellato per il banchetto di nozze che si organizzava nella casa degli sposi.



### INGREDIENTI:

Pasta:

- . semola e/o farina 500 g
- . acqua
- . sale
- . strutto n. 1 cucchiaio

Ripieno:

- . sangue di vitello 1 l
- . zucchero 200 g
- . caffè macinato n. 2 cucchiari
- . buccia d'arancia essiccata e macinata
- . farina



### PROCEDIMENTO:

Cuocere il sangue con lo zucchero, il caffè e la buccia d'arancia a fuoco lento. Appena il sangue si rapprende e l'impasto diventa cremoso, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Preparare la pasta "viola" con lo strutto e riempire e preparare "*sos culurgiones*". Friggere in abbondante olio, scolarli e coprirli con miele caldo.



# CUNFETTU

PROVENIENZA RICETTA: **BAUNEI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"*Su cunfettu*" è il dolce per eccellenza dei matrimoni di Baunei. È preparato con pochi semplici ingredienti presenti nel territorio, miele dolce, buccia d'arance, mandorle.



## INGREDIENTI:

- . miele dolce 1 kg
- . mandorle 300 g
- . buccia d'arancia 1 kg



## PROCEDIMENTO:

Essiccare le bucce d'arancia all'aria. Prima di macinarle, immergerle velocemente nell'acqua bollente per ammorbidirle e eliminare la parte interna (l'albedo) che conferisce un sapore amaro. Riporle in sacchetti di lino o cotone e lavarle ripetutamente in acqua corrente, per eliminare ulteriormente l'amaro. Sgusciare, pelare e tagliare a fettine sottili le mandorle. Versare il miele nel paiolo e unire la buccia d'arancia, mescolare l'impasto. Aggiungere infine le mandorle. Stendere l'impasto su una superficie piana e modellare con l'aiuto di un mattarello tagliare in rombi a rombi e adagiare le forme su foglie di arancio o limone.



30



# DRUCCIS DE SCROCCIA O DRUCCIS A MOLLU O DULCES DE ALCORZA

## Caramelle antiche

PROVENIENZA RICETTA: **MONASTIR**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Sono dolci mandorlati in camicia, ricoperti di candida pasta di zucchero realizzata con la gomma adragante, chiamati dagli antichi dominatori spagnoli "*dulces de alcorza*". La gomma adragante (chiamata anche "gomma da tragacanto") è un essudato secco ricavato dai fusti e dai rami di una ventina di specie di leguminose del genere *Astragalus*. A Monastir ma anche in tutta la provincia di Cagliari, i "*druccis de scroccia*" si preparavano in occasione delle nozze e di altre importanti cerimonie religiose. Venivano anche chiamate caramelle antiche. Si realizzano con la formina di legno di castagno intagliata "*su mollu*" e sono chiamate anche "*druccis biancus*".



### INGREDIENTI:

- . gomma adragante n. 1 cucchiaino circa 7-8 g
- . acqua di fior d'arancio n. 1 cucchiaino
- . zucchero a velo q.b.
- . farina di mandorle 500 g
- . liquore tipo anice mezzo bicchiere
- . zucchero semolato 400 g
- . acqua 25 cl
- . limone n. 1
- . vanillina n. 1 bustina



### PROCEDIMENTO:

Mettere l'acqua in un tegame e versarvi lo zucchero semolato, farlo sciogliere a fuoco lento, aggiungere la vanillina, la scorza di limone grattugiata, l'acqua di fior d'arancio e la farina di mandorle, mescolare accuratamente a fuoco basso finché la farcia sarà un poco asciutta. Lasciare raffreddare l'impasto.

Per preparare la glassa mettere in ammollo la gomma adragante nell'acqua di fior d'arancio e mescolare. Aggiungere lo zucchero a velo e mescolare tutto.

Prendere la glassa e con l'aiuto del mattarello realizzare una sfoglia sottile e stenderla sullo stampo di legno, premere delicatamente con le mani negli incavi dell'intaglio e nelle cavità deporre la farcia, comprimere leggermente e ricoprire con un'altra sfoglia.

Capovolgere sulla spianatoia e con "*sa serretta*" (il tagliapasta dentellato), ritagliare tutto attorno seguendo il disegno. Quando la glassa si asciuga è possibile decorarla con "*s'indoru*" (foglia d'oro per pasticceria, vedi dolci "*candelau*").



32



# ENUCCIU A SUPPA

## Zuppa di finocchietto selvatico

Provenienza ricetta: **ONIFERI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il *Foeniculum vulgare* o finocchio selvatico (anche detto finocchietto) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle ombrellifere. È originaria della zona del mediterraneo ed è presente allo stato naturale nel nostro paese, diffusa dalla pianura a zone collinari fino a circa 800-1000 metri. In sardo viene chiamato "Enucru Areste" Il finocchietto selvatico si raccoglie in primavera quando le parti della pianta sono molto tenere e vengono utilizzate fresche.



### INGREDIENTI:

- . finocchio selvatico
- . pane carasau
- . olio evo
- . cipolla
- . lardo
- . sale
- . formaggio fresco grattugiato.



### PROCEDIMENTO:

In una pentola portare ad ebollizione l'acqua leggermente salata e i gambi dei finocchietti; a cottura ultimata, aggiungere i ciuffi. Nel contempo, in una padella, far rosolare la cipolla e il lardo. Su una teglia unta con olio extra vergine di oliva, mettere uno strato di finocchio cotto con la cipolla ed il lardo. Aggiungere uno strato di pane carasau bagnato nell'acqua di cottura del finocchio e un abbondante strato di formaggio fresco grattugiato, olio d'oliva e cipolle. Continuare con lo stesso procedimento per gli altri strati sino all'ultimo strato che sarà composto da pane carasau e formaggio bagnati con il brodo. Infornare fino al completamento della cottura.

In passato si cucinava il tutto in una pentola e si completava la cottura nella brace.



34



# FABADDA SASSARESE

## Favata alla sassarese

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La favata "*fabadda*" è una zuppa molto densa a base di fave secche, tipica della cucina sassarese del periodo invernale, e fortemente legata alla tradizione contadina della Città di Sassari.

Viene tradizionalmente preparata nel periodo di carnevale ed è in genere consumata in occasioni conviviali.

In occasione del Giovedì Grasso oltre alle frittelle tipiche, ancora oggi si prepara la tipica favata sassarese.

Sono numerosi i proverbi sardi che hanno come protagoniste le fave:

"*Zente cun zente e fae cun lardu*" (le persone della stessa classe sociale stanno bene tra loro come le fave col lardo).



### INGREDIENTI:

- . fave secche 1 kg
- . salsiccia secca sarda 300 g
- . pancetta 200 g
- . cotenna 200 g
- . costine di maiale 500 g
- . guanciale di maiale n. 1
- . aglio n, 2 spicchi
- . cipolla n. 1
- . cavolo verza o cappuccio una metà
- . finocchietto selvatico
- . peperoncino rosso n. 1
- . sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo le fave dalla sera precedente.

Tagliare a pezzetti tutta la carne e metterla a cuocere in abbondante acqua salata con aglio, cipolla tritata, finocchietto selvatico e salsiccia secca.

Scolare le fave dall'acqua della sera prima e lavarle.

Mentre l'acqua bolle, quando la carne è quasi cotta, versare le fave insieme al peperoncino rosso e dopo circa 10 minuti aggiungere il cavolo, mantenere sul fuoco per almeno mezz'ora finché sarà pronta per essere servita. Può essere consumata tal quale o con pane sardo.

35



36



# FAE E LALDU CUN ELBUZZU

## ZUPPA DI FAVE CON LARDO ED ERBE SPONTANEE

PROVENIENZA RICETTA: **CUGLIERI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

A Cuglieri i legumi, e in particolare le fave, facevano parte dell'alimentazione quotidiana delle famiglie, e si coltivavano in grandi quantità. Questo piatto veniva preparato in notevoli quantità, tanto da essere chiamato "padedda de chida" (pentola per la settimana).



### INGREDIENTI:

- . fave secche
- . cipolle
- . pancetta
- . lardo
- . pomodori secchi
- . aglio selvatico
- . crescione
- . ramolaccio
- . cavolo
- . cicoria selvatica
- . finocchietti selvatici
- . bietole selvatiche
- . borragine
- . latticrepola
- . cardi selvatici
- . olive in salamoia



### PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo nell'acqua le fave la sera prima. Togliere dalle fave la parte nera e per una parte di esse anche la buccia. Lavare bene le verdure, sistamarle in mazzetti per ordine di cottura e tagliarle a pezzi un po' grandi. Preparare il soffritto con cipolle e pomodori secchi, aggiungere il lardo e la pancetta a pezzi, e successivamente l'acqua e il sale. Prima che inizi il bollore immergervi le fave. Quando queste ultime raggiungono una consistenza morbida, aggiungere le verdure selvatiche, seguendo l'ordine a seconda del grado di cottura. A fine cottura, aggiungere le olive in salamoia.



38



# FAI A BUDDIU CUN LARDU

## Fave bollite con lardo

PROVENIENZA RICETTA: **SANLURI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questo piatto veniva preparato dalle massaie durante l'inverno con il lardo fine o le cotiche e il piede del maiale, mentre invece nel periodo della Quaresima in cui non si poteva mangiare la carne o i derivati solo fave bollite "*fai a buddiu o a lissu*".



### INGREDIENTI:

- . fave secche 500 g
- . lardo fine o cotiche o piede di maiale 250 g
- . pomodoro secco n. 1
- . aglio n. 1 spicchio
- . acqua e sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

La sera precedente alla preparazione, lavare le fave secche e mettere in ammollo in una pentola di acqua fredda e lasciare per circa 12 ore. La mattina si scolano e si mettono a lessare con acqua salata nella pentola dove avevamo già sistemato le cotiche o il lardo fine, il pomodoro secco e l'aglio.

Il tempo di cottura è di circa 30 minuti.



40



# FAINE' SASSARESE

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Sulla nascita della farinata è stato elaborato un corpus di leggende, che legano l'invenzione del piatto ad episodi storici particolarmente significativi. La città di Sassari e la Provincia Turritana, passarono nel 1274 sotto il dominio di Pisa. L'importanza di Sassari fu all'origine delle lunghe contese tra Pisa e Genova, per il controllo della città, che si conclusero nel 1284 con la Battaglia della Meloria con la vittoria Genovese sui Pisani. "Le galere genovesi, cariche di vogatori prigionieri si trovarono coinvolte in una tempesta. Nel trambusto alcuni barilotti d'olio e sacchi di ceci si rovesciarono, inzuppandosi di acqua salata, si recuperò il possibile e ai marinai vennero date scodelle di una purea informe di ceci e olio. Nel tentativo di rendere meno peggio la cosa, alcune scodelle vennero lasciate al sole, che asciugò il composto in una specie di frittella". Rientrati a terra i genovesi pensarono di migliorare la scoperta improvvisata, cuocendo la purea in forno. Nel 1294 la città di Sassari divenne il primo e unico libero comune della Sardegna, confederato a Genova. Iniziarono ad arrivare da Genova navi cariche di prodotti agricoli ed in particolare sacchi di farina di ceci o polenta di ceci e si suppone che in questo modo si sia diffusa questa pietanza. (*Taccuini storici - Giovanni Fancello*)



## INGREDIENTI:

- . farina di ceci 400 g
- . acqua 1,3 l
- . sale q.b.
- . olio evo n. 1 bicchiere



## PROCEDIMENTO:

Incorporare l'acqua nella farina di ceci, poco per volta per evitare che si formino grumi. Quando il composto è ben amalgamato, aggiungere un pizzico di sale, mescolare ancora e coprire con un telo. Il composto deve riposare per almeno 4 - 6 ore. Successivamente con un mestolo forato eliminare la schiuma formatasi sulla superficie della pastella e versare il composto in una teglia ben unta con olio extravergine di oliva, avendo cura di rimestare per garantire una distribuzione uniforme. Infornare facendo ruotare leggermente la teglia, e lasciar cuocere per circa 15- 20 minuti. A cottura ultimata sulla superficie si dovrà presentare una crosticina dorata con zone di colore più scuro. Sforare, tagliare immediatamente a rombi e servire calda.





42



# FAIXEDDA FRISCA CUN LADRU

## Favette fresche con lardo

PROVENIENZA RICETTA: **GUAMAGGIORE**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico piatto unico primaverile, molto energetico, ricco di proteine vegetali. Attualmente questo piatto viene utilizzato come antipasto o come contorno per le carni nelle ricorrenze per le grandi occasioni.



### INGREDIENTI:

- . favette fresche 1 kg
- . lardo condito conservato dall'inverno 200 g
- . sale 20 g
- . cipolla n. 1
- . aglio n. 1 spicchio
- . acqua n. 1 bicchiere



### PROCEDIMENTO:

Tagliare il lardo a pezzetti piccoli e rosolare. Aggiungere le favette tolte dal baccello e continuare a mescolare continuamente. Unire la cipolla tagliata a pezzetti e uno spicchio d'aglio. Cuocere a fuoco lento e piano piano versare un bicchiere di acqua. Chiudere con il sale.





44



# FASOLU BIANCU A SA TERRASEGHESE

## Fagiolo bianco alla Terraseghese

PROVENIENZA RICETTA: **NARCAO**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il fagiolo bianco di Terraseo (frazione di Narcao) è una biodiversità locale appartenente alla specie botanica *Phaseolus vulgaris* L. Ha portamento rampicante e viene prodotto nell'areale di Terraseo, in una zona particolare chiamata "Terratzu". Il microclima, la fertilità e la ricchezza d'acqua della valle di Terratzu, rendono unici questi legumi per sapore e digeribilità. La forma del fagiolo bianco di Terraseo è rotonda tendente all'ovaloidale, il colore bianco latte, con assenza di pigmenti colorati, di macchiature o striature; le dimensioni sono medio-piccole. Ha il profumo tipico delle leguminose, e un sapore delicato ma persistente al palato.

A seguito di un lavoro di recupero e valorizzazione svolto dal comune, il prodotto è stato iscritto nell'elenco dei PAT – Prodotti Agricoli Tradizionali.

Questa ricetta viene preparata e consumata durante tutto l'anno.



### INGREDIENTI:

- . fagioli bianchi di Terraseo 150 g
- . pomodoro secco n. 1
- . pomodoro fresco n. 1 (oppure pomodori pelati se si vuole più rosso 70/100 g)
- . cipolla una metà
- . fregola 50 g
- . prezzemolo
- . olio evo q.b.



### PROCEDIMENTO:

Mettere in ammollo nell'acqua i fagioli per un'intera notte. Procedere alla cottura mettendo i fagioli a bollire con acqua per 40/45 minuti circa fino a raggiungere una consistenza morbida. In una padella preparare il soffritto con l'olio, la cipolla, il pomodoro secco e quello fresco. Cuocere per una decina di minuti a fuoco lentissimo. Unire il soffritto ai fagioli e continuare la cottura per altri 10 minuti circa. Aggiungere la fregola e portare a cottura, completando il piatto con un trito di prezzemolo molto fine.

45



46



# FAVE A RIBISARI

## Fave secche

PROVENIENZA RICETTA: **SASSARI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La cucina tipica sassarese è strettamente legata alla tradizione contadina del territorio.

Le pietanze prevalentemente utilizzate sono a base di ortaggi e verdure consumati freschi e/o essiccati.

Le più conosciute ed utilizzate, ancora oggi, sono la melanzana "*mirinzana*", la cipolla "*ziodda*" e le fave "*faba*". Queste ultime hanno rappresentato per lungo tempo la principale fonte proteica alimentare in sostituzione delle proteine di origine animale.

Il consumo degli alimenti descritti è strettamente collegato al ciclo stagionale delle colture e alla relativa possibilità di conservazione delle stesse a medio e lungo termine. L'alimentazione era in rapporto alle produzioni locali, alle stagioni ed ai metodi di conservazione allora in uso. Le fave alla sassarese, note anche come "*fave a ribisari*" sono una pietanza della cucina povera, semplice, ma ricca di gusto e di valori nutrizionali.

Tipicamente invernale, consumata come contorno o secondo piatto, perfetto per tutte le occasioni, dal pranzo di tutti i giorni a quello delle feste.



### INGREDIENTI:

- . fave secche 500 g
- . olio evo q.b.
- . aglio n. 1-2 spicchi
- . prezzemolo fresco
- . peperoncino rosso q.b.
- . sale grosso q.b.



### PROCEDIMENTO:

La sera prima, mettere in ammollo le fave secche in acqua tiepida.

La mattina seguente lavarle, metterle in pentola con abbondante acqua salata e portarle a cottura. Contestualmente, preparare il trito di prezzemolo, aglio e peperoncino con abbondante olio extravergine d'oliva. Scolare le fave cotte avendo cura di conservare un mestolo del brodino di cottura, da aggiungere al condimento preparato.

Infine, unire le fave e i condimenti e lasciare riposare a temperatura ambiente per un paio di ore, in modo che si insaporiscano.





48



# FREGOLA CON CARCIOFI

PROVENIENZA RICETTA: **MASSAMA**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un piatto tipico invernale, semplice e gustoso, anche se poco conosciuto. Nei tempi antichi veniva proposto soprattutto ai bambini e alle persone malate, ma ebbe grande diffusione soprattutto dopo la guerra, quando era difficile reperire alcuni prodotti alimentari e pertanto si ricorreva principalmente all'utilizzo delle risorse locali.



## INGREDIENTI:

- . fregola sarda 200 g
- . carciofi n. 8
- . vernaccia di Oristano n. 1 bicchiere
- . pomodori secchi n. 6
- . aglio n. 1 spicchio
- . erbe aromatiche n. 1 ciuffo
- . olio evo n. 5-6 cucchiari
- . peperoncino n. 1
- . sale q.b



## PROCEDIMENTO:

Pulire bene i carciofi, eliminando le punte e la barbetta interna, e lasciando solo i cuori e i gambi. Questi ultimi devono essere tagliati a fettine e riposti a bagno con acqua e limone. In una pentola mettere a bollire i gambi con due carciofi e preparare un brodo. In una casseruola bassa inserire l'olio, l'aglio, gli aromi e i pomodori secchi tagliuzzati e iniziare la cottura. Sfumare con la vernaccia, aggiungendo i carciofi e fare insaporire il tutto per un paio di minuti. Mettere la fregola e farla cuocere aggiungendo piano piano il brodo di carciofi fino a completa cottura. Infine, a piacere, insaporire la minestra con pepe, prezzemolo e una spolverata di pecorino.





# FREGUA CUN SIZZIGORROSO

## Fregola con lumache

PROVENIENZA RICETTA: **ALES**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Le origini di questa ricetta sono antiche. Piatto stagionale, veniva consumato nel periodo estivo autunnale, in cui si potevano reperire facilmente gli ingredienti principali. Si preparava principalmente in occasione di circostanze e fasi particolari dell'annata agraria, come la mietitura, la vendemmia o la raccolta delle olive, eventi in cui si richiedeva l'ausilio di molte persone per le attività di raccolta. Come da tradizione il contadino a conclusione del lavoro offriva il pasto tra i cui piatti tipici era presente "sa fregua cun sizzigorroso".



### INGREDIENTI:

- . fregola 200 g
- . lumache 1 kg
- . prezzemolo n. 1 ciuffetto
- . aglio n. 1-2 spcchi
- . cipolla n. 1
- . peperoncino a piacere;
- . olio evo
- . passata di pomodoro preferibilmente fresco 1 kg
- . sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Dopo aver lavato e fatto spurgare le lumache, cuocerle in abbondante acqua salata a fuoco basso fino a quando escono dal guscio. Raggiunto il bollore, far riposare per 15 minuti e poi scolarle fino ad eliminare i residui d'acqua. In un tegame soffriggere l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino. Aggiungere la passata di pomodoro e lasciar insaporire per 5 minuti per ottenere un sugo leggermente liquido. A questo punto, aggiungere le lumache e far cuocere per altri 20 minuti.

In un'altra pentola mettere 4 mestoli di sugo e 4 di acqua e far cuocere la fregola per 10 minuti. Infine, versare la fregola nel tegame delle lumache e terminare la cottura.





52



# FREGULA INCASADA

PROVENIENZA RICETTA: **ORROLI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di un piatto tipico delle zone cerealicole della Sardegna, dove si utilizza la semola del grano duro varietà Senatore Cappelli prodotta nel mulino a pietra locale.



## INGREDIENTI:

- . semola grossa di grano duro varietà Cappelli
- . carne suina
- . formaggio pecorino sardo
- . olio evo
- . passata di pomodoro sardo
- . acqua
- . sale



## PROCEDIMENTO:

In una "scivedda" (conca di terracotta) mettere la semola grossa con qualche cucchiaio di acqua salata, quindi con movimenti circolari della mano mescolare la semola umida finché non si formano delle piccole palline irregolari. A metà lavorazione fare "spallinamento" eliminando la "fregula" sottile, si continua la lavorazione girando a mano sempre tutta la fregola aggiungendo semola e acqua in base alla grandezza della fregola desiderata e alla quantità necessaria. Quindi si mette ad asciugare in un canestro e dopo aver perso l'umidità in eccesso si mette in una teglia e si fa tostare nel forno tiepido. Vista l'irregolarità della fregola fatta a mano occorre fare una cernita per separare quella grossa usata per fare "sa fregua incasada" da quella più fine che viene utilizzata per le minestre.

In una padella rosolare fino a doratura con l'olio extravergine d'oliva, la cipolla e l'aglio tritati, e la carne suina tagliata a piccoli pezzi. Quando sarà ben rosolata, aggiungere la passata di pomodoro, salare e lasciar cuocere per 20 minuti. Far cuocere la fregola in acqua bollente per circa 15 - 20 minuti. Condire con il sugo di preparato e abbondante pecorino sardo grattugiato.



54







56



# FRIGADORI

PROVENIENZA RICETTA: **ESTERZILI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

"Su frigadori" è un fragrante pane piatto cotto nel forno a legna il cui impasto è costituito principalmente da cipolle e formaggio in salamoia "*casu 'e fitta*" (formaggio fresco in salamoia). In origine veniva realizzato con l'impasto avanzato dalla preparazione del pane.



## INGREDIENTI:

- . cipolla
- . impasto di semola di grano duro
- . strutto di maiale
- . formaggio "*casu 'e fitta*"
- . olio evo



## PROCEDIMENTO:

Preparare l'impasto con semola di grano duro, acqua, "*frammentu*" (lievito madre) e sale. In un contenitore di terracotta inserire l'impasto aggiungendo il formaggio "*casu 'e fitta*" grattugiato, le cipolle precedentemente rosolate con olio extra vergine d'oliva e strutto, lavorare il tutto ed amalgamare manualmente. Successivamente preparare le forme piatte distese sulle foglie di cavolo, e infornare nel forno a legna per circa mezz'ora. Consumare caldo.





58



# FRISJOLI LONGHI

## Frittelle lunghe

PROVENIENZA RICETTA: **SEDINI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Dolce tipico del Carnevale anche se oggi questa amata golosità viene riproposta in varie occasioni.



### INGREDIENTI:

- . farina grano duro (rimacinata) 1 kg
- . acqua 1 l
- . arance n. 2
- . lievito di birra 25 g
- . sale un pizzico
- . zucchero n. 4 cucchiari
- . anice o "filu 'e ferru" ½ bicchierino
- . olio per la frittura



### PROCEDIMENTO:

Versare un po' d'acqua tiepida in un recipiente, mettere il panetto di lievito per scioglierlo, aggiungere la scorza grattugiata di due arance, il succo di una e la rimanente parte dell'acqua. In un altro contenitore versare la farina con un pizzico di sale e mescolare in asciutto il tutto. Unire insieme gli ingredienti dei due contenitori e lavorare l'impasto a mano fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere 4 cucchiari di zucchero e continuare ad impastare. Al termine versare mezzo bicchierino di anice o "filu 'e ferru" nell'impasto. Lasciar riposare avendo cura di coprire con un panno il recipiente e posizionarlo vicino ad una fonte di calore per favorire la lievitazione.

Scaldare l'olio in una padella ampia e alta e con l'aiuto di un "sac a poche" versare l'impasto a spirale direttamente nell'olio bollente. Con l'aiuto di un mestolo di legno far ruotare la spirale formata e girarla dal lato opposto per completarne la frittura. Raggiunta la giusta doratura toglierla e adagiarla su carta da cucina assorbente. Servirla calda, cosparsa di zucchero o miele.



60



# FRITEDDEDASA DE FENUGHEDDU 'E SATU

## FRITTELLINE DI FINOCCHIETTO SELVATICO

PROVENIENZA RICETTA: **GUSPINI**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Quando le nonne si ritrovavano a dover improvvisare qualche piatto che potesse rompere la routine di ogni giorno si ripiegava spesso con sfiziose anche se povere ricette.

Da qui l'impiego di ciò che offriva la natura, in questo caso il finocchietto selvatico che per il suo particolare gusto, unito alle uova e friggendolo dava origine a un piatto veramente ambito.



### INGREDIENTI:

- . cime di finocchietto selvatico
- . pecorino sardo grattugiato
- . uova
- . olio per friggere
- . sale



### PROCEDIMENTO:

Far lessare il finocchietto selvatico in abbondante acqua salata, scolarlo, strizzarlo e sminuzzarlo. In una terrina sbattere le uova, 2 per ogni manciata di pecorino e per un pugno di finocchietto.

Amalgamare il tutto e versare il composto a cucchiaiate in una padella con olio bollente. Lasciare friggere da entrambe le parti e quanto saranno ben dorate scolarle in un piatto con foglio di carta assorbenti. Salare leggermente e servire calde.





62



# FRITTELAS DE ISPARAU

## Frittelle di asparagi

PROVENIENZA RICETTA: **BORONEDDU**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di un piatto stagionale di uso quotidiano, molto semplice ed economico, infatti per la realizzazione di queste frittelle si usano gli asparagi selvatici che crescono rigogliosi nelle campagne di Boroneddu e dell'alto Oristanese.

Al giorno d'oggi questo piatto è considerato un antipasto o stuzzichino ma anticamente poiché adatto ad essere consumato anche freddo veniva utilizzato come pasto dai contadini che lavoravano tutta la giornata in campagna senza far rientro a casa per il pranzo.



### INGREDIENTI:

- . asparagi selvatici
- . uova
- . latte
- . farina
- . olio evo
- . sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Tagliare gli asparagi a pezzetti eliminando le parti dure, lavarli e senza asciugarli farli soffriggere in una padella con 2 cucchiari di olio d'oliva usando un coperchio in modo che gli asparagi cuociano restando morbidi, se fosse necessario aggiungere un po' d'acqua durante la cottura.

Intanto preparare la pastella con le uova, la farina il latte e sale, unire gli asparagi, amalgamare bene e lasciar riposare per almeno una decina di minuti.

Friggere il composto versandolo a cucchiaiate nell'olio d'oliva, scolare le frittelle, farle sgocciolare su carta assorbente e servire.



64



# GATHULIS

PROVENIENZA RICETTA: **VILLAGRANDE STRISAILI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Le "gathulis" sono delle frittelle dalla forma ad anello i cui ingredienti principali sono le patate e il formaggio.



## INGREDIENTI:

- . patate
- . formaggio stagionato di pecora, capra o misto
- . "fisciu" (formaggio ovino in salamoia)
- . semola
- . tuorlo d'uovo (non usato da tutti)
- . olio evo o strutto per la cottura



## PROCEDIMENTO:

Bollire le patate intere, pelarle, passarle nello schiacciapatate. Aggiungere il "fisciu", passato nello schiacciapatate, il formaggio grattugiato, un po' di semola, eventualmente tuorlo d'uovo e impastare fino a ottenere un composto omogeneo.

A questo punto prelevare piccoli pezzi d'impasto e lavorare dei rotolini spessi un dito chiusi ad anello.

Friggere, fino a doratura, in olio d'oliva (tradizionalmente si usava lo strutto).

Da consumare, accompagnati da olive, senza l'aggiunta di alcun altro condimento.





66



# GATTÒ O GATEAU

## Croccante di mandorle a rombi

PROVENIENZA RICETTA: **SAN BASILIO**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Il "gattò" viene realizzato in varie forme a rombi (per le feste natalizie) e a sculture artistiche finemente lavorate. In passato queste ultime venivano realizzate per le cerimonie nuziali e sostituivano la odierna torta alla panna.



### INGREDIENTI:

- . mandorle dolci 1 kg
- . zucchero semolato 1 kg
- . foglie verdi di arancio o limone.



### PROCEDIMENTO:

Tagliare le mandorle sgusciate in modo da fare circa 4 o 6 pezzi per ciascuna e tostarle. Versare lo zucchero in un tegame e farlo caramellare a fuoco lento, quando sarà dorato aggiungere le mandorle e mescolare in modo da creare un impasto omogeneo. Versare il tutto, ancora caldo su un piano di legno o di marmo unto leggermente di olio di oliva e stendere con un limone intero in modo da formare una base spessa circa 5 mm. Con un coltello, procedere a formare i rombetti da decorare con "sa traggera" (diavoletti o codette). Appena sfreddati, adagiarli sulle foglie di limone precedentemente lavate e preparate in un vassoio.



68







70



# GENTILLA CUN SATIZZU

## Lenticchie con salsiccia

PROVENIENZA RICETTA: **GUAMAGGIORE**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipico piatto unico invernale, molto energetico e ricco di proteine animali e vegetali. Ora questo piatto lo troviamo come antipasto o contorno alle carni arrosto per le grandi occasioni.



### INGREDIENTI:

- . lenticchie 1 kg
- . salsiccia 300 g
- . sale 30 g
- . alloro n. 3-4 foglie
- . cipolla una metà
- . aglio n. 1 spicchio
- . acqua n. 1 bicchiere
- . vino bianco n. 1 bicchiere
- . olio evo un filo
- . pomodoro secco n. 1



### PROCEDIMENTO:

Scaldare l'olio e far rosolare la cipolla, l'aglio e aggiungere la salsiccia tagliata a pezzetti. Versare le lenticchie precedentemente ammollate dal giorno prima e continuare la cottura. Aggiungere un poco di sale e alloro. Versare un bicchiere d'acqua e per ultimo un bicchiere di vino bianco da sfumare.





72



# GHIRAITHU

PROVENIENZA RICETTA: **GAVOI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Piatto tradizionale della cucina gavoese, si mangiava d'inverno, in occasione dell'uccisione del maiale in "s'insaladura" il pranzo al quale venivano invitati i parenti, gli amici e i vicini di casa. "Su ghirraithu" è un piatto particolare da mangiare dopo averlo abbrustolito nella fiamma viva del fuoco facendolo ruotare su due pezzi di legno. Si mangia caldo e tagliato a fette.



## INGREDIENTI:

- . intestino crasso di maiale
- . sangue di maiale
- . "pane 'e fresa" sbriciolato
- . grasso fuso (ottenuto sciogliendo la sugna)
- . cipolla n. 1
- . sale
- . pepe macinato



## PROCEDIMENTO:

Versare il sangue di maiale in una ciotola, aggiungere: il grasso fuso con la cipolla tagliata finemente e appena rosolata, il "pane 'e fresa" sbriciolato, il sale e il pepe. Si ottiene così un impasto non molto denso.

Riempire l'intestino crasso del maiale con l'impasto ottenuto e legare con uno spago le due estremità. Bollire "su ghirraithu" nell'acqua bollente per 15 - 20 minuti circa, dopo averlo scolato abbrustolirlo sulla fiamma viva o in alternativa sulla graticola.



74



# GHISAU

## Stufato di carne

PROVENIENZA RICETTA: **MASSAMA**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Questo è un piatto antichissimo ed elaborato, veniva proposto durante i matrimoni e per le occasioni speciali. Per comodità veniva preparato la sera prima perché richiedeva un lungo tempo di cottura e poi costituiva un valido sistema per far insaporire le carni. La carne che veniva utilizzata era quella di bovino adulto (carne saporita e consistente) in un buono stato di ingrassamento.



### INGREDIENTI:

- . carne 1 kg
- . cipolla n. 1
- . alloro n. 4 foglie
- . aglio n. 2 spicchi
- . prezzemolo n.1 ciuffo
- . olio evo n. 5-6 cucchiari
- . peperoncino n.1
- . concentrato di pomodoro
- . sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

In un tegame capiente fare rosolare molto bene la carne. Aggiungere gli aromi: l'aglio, il prezzemolo, il peperoncino intero, l'alloro e la cipolla. Irrorare il tutto con il cannonau e farlo sfumare. Mettere il concentrato, dopo un paio di minuti coprire tutta la carne con l'acqua. Fare cuocere a fiamma alta e portare a bollore. Trascorsi trenta minuti, abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 4 o 5 ore.

75



76



# GRUXI DE PANI

## Croce di pane

PROVENIENZA RICETTA: **SIURGUS DONIGALA**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una delle più suggestive forme d'arte di panificazione in Sardegna. Unica nel suo genere è tipica della tradizione di Siurgus Donigala perché trattasi di un pane votivo che non viene mangiato. La tradizione vuole che venisse preparata in occasione de "*sa festa de is bagadius*" la festa dei giovani non sposati, che probabilmente risale al Neolitico, abolita dalla Chiesa nel 1952.

La croce di pane ancora oggi viene portata in processione dal Gruppo Folk "*Sa Roda*" per la Processione di Sant'Efisio a Cagliari, per la Sagra del Redentore a Nuoro e in varie altre sagre della Sardegna.

La leggenda popolare narra che una donna aveva visto l'immagine della Vergine Addolorata sul letto della figlia morente e aveva promesso che se la Madonna le avesse concesso la grazia di far guarire la figlia le avrebbe dato in dono ogni anno una giovenca e una croce fatta di pane. Questo fino alla fine dei suoi giorni e dopo di lei i suoi eredi. Dopo la guarigione miracolosa della giovane, la mamma istituì la festa a proprie spese lasciando l'obbligo agli eredi.

Il racconto ha struttura di leggenda di fondazione: emergenza, richiesta di aiuto sovranaturale con voto, intervento miracoloso, fondazione di un culto. Il personaggio della giovane miracolata fa plausibile l'istituzione di una festa dei giovani non sposati: "*is bagadius*" ragazzi e ragazze. Oggi la festa si rinnova intorno alla terza domenica di settembre nel villaggio di Siurgus Donigala assumendo i connotati di una festa religiosa legata a riti pagani facendo benedire la croce di pane nella chiesa di San Teodoro e portandola in processione per il paese insieme alla Madonna Addolorata vestita a lutto. Poi a cena si festeggia consumando carne di giovenca arrosto e pane fatto in casa in un banchetto allestito per tutta la popolazione.



### INGREDIENTI:

- . semola di grano duro
- . acqua
- . sale
- . lievito solo per alcune figure della croce
- . zafferano
- . aromi naturali (pepe nero in grani per decorare gli occhi delle "*pipias*").



78





## PROCEDIMENTO:

Per la sua costruzione viene utilizzata una base di legno a forma di croce, le cui estremità vengono rinforzate con dei listelli che vanno a formare una losanga.

Gli anziani ricordano che anticamente la croce era costruita da canne fresche. La base viene foderata con fazzoletti di stoffa bianca ricamata.

Al centro della croce è posizionato il pane più grande di forma circolare: *"s'anguli"* al posto del crocifisso, sul quale vengono poggiate altre parti di pane di forma più piccola.

La base è attorniata da una fascia che la decora come fosse un pizzo, al centro sono collocati sei *"pillonis"*, tre bianchi e tre gialli colorati con lo zafferano sciolto in acqua.

I bracci della croce vengono decorati con otto *"crabiolus"*, otto *"cuaddus"*, quattro *"pipias"*, quattro *"arregulas"* a forma di croce greca di probabile origine bizantina e nove *"coccois de pizzus"*.

Il pane utilizzato per costruire la croce pesa dai 20 ai 30 chili ed è preparato esclusivamente con semola e della più fine che viene impastata con acqua, sale e lievito.

In seguito si procede alla preparazione delle varie forme come detto sopra e si fanno cuocere nel forno a legna.

Quando il pane sarà freddo si appende alla croce con regole e posizioni ben precise.



80



# INSIAMU

PROVENIENZA RICETTA: **TERTENIA**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Una ricetta semplice nell'esecuzione e particolarmente saporita. La "ambrullansa" (foglie di ravanello selvatico) venivano lessate e soffritte con olio d'oliva, cipolle e pezzetti di lardo. Alcuni preferivano consumarla senza aggiungere il lardo. In questo stesso modo si preparavano anche la cicoria selvatica e molte altre erbe spontanee.



## INGREDIENTI:

- . ravanello selvatico (*raphanus raphanistrum*) "ambrullansa"
- . olio evo
- . cipolla
- . lardo
- . acqua
- . sale



## PROCEDIMENTO:

Preparare un soffritto con l'olio d'oliva, pezzetti di lardo e cipolle, dopodiché versare la "ambrullansa" bollita precedentemente in acqua salata e mescolare per qualche minuto.





82



# ISPIANADA

## Spianata

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un pane decorato e dal sapore particolare da donare in segno di buon auspicio. Le decorazioni rimandano ad antichi simboli propiziatori. Le spianate venivano realizzate anche per i matrimoni come segno di fertilità. Per le occasioni meno festose come i trigesimi, veniva preparato privo di decorazioni e senza la seconda cottura.



### INGREDIENTI:

- . semola
- . acqua
- . sale
- . lievito madre

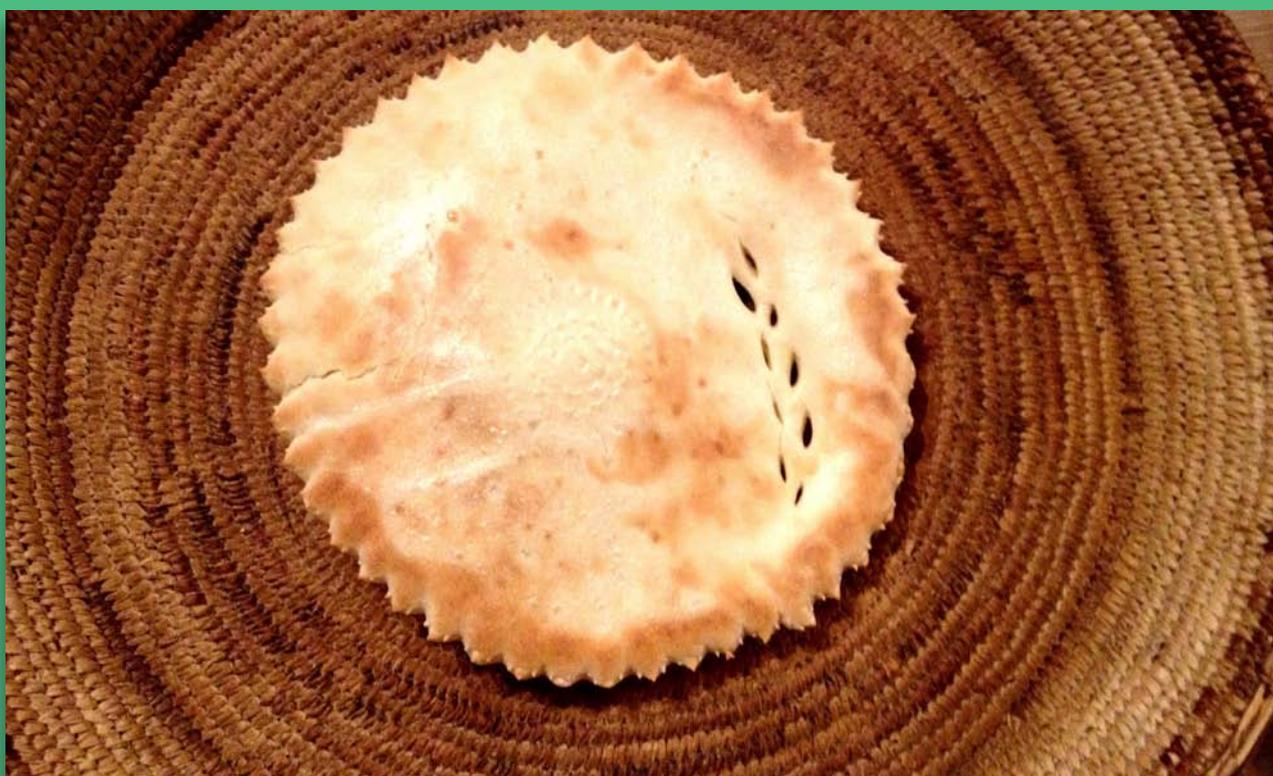


### PROCEDIMENTO:

Unire la semola con l'acqua, il sale e il lievito. Lavorare bene l'impasto fino ad ottenere una pasta liscia. Realizzare delle palline da stendere con il mattarello, "su canneddu", in sfoglie alte circa mezzo centimetro. Su ogni sfoglia creare un bordo decorato tramite l'uso di un coltellino, "sa leppa" o con degli stampini dai simboli antichi. Dopo la decorazione, far lievitare per circa un'ora nei panni di cotone, "sos pannos".

"S'ispianada" verrà cotta rigorosamente nel forno a legna in due fasi: la prima dove sarà tolta dal forno ancora bianca e una seconda dove, prima di essere reinfornata, verrà bagnata o "iscaddada" per attribuirle il caratteristico colore dorato.







86



# LADDEDOS

PROVENIENZA RICETTA: BAUNEI



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

“*Us laddedos*” dalla forma schiacciata data alla pasta, rappresentavano tradizionalmente il pasto della domenica. Di facile e veloce preparazione ma nello stesso tempo nutriente. Veniva preparato con ingredienti presenti in casa e a basso costo, come le patate appunto e la semola di grano duro.



## INGREDIENTI:

- . patate
- . semola di grano duro
- . sale



## PROCEDIMENTO:

Lessare le patate, ridurle in purea, salarle e infine unire la semola. Dopo aver unito gli ingredienti amalgamare, formare i cordoni, tagliare dei quadratini o dischetti “*us laddedos*” cuocerli nell’acqua bollente e infine condire con un sugo di pomodoro aggiungendo il formaggio stagionato grattugiato.



88



# LADITAS

## Pasta di semola condita

PROVENIENZA RICETTA: **POZZOMAGGIORE**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Secondo la tradizione veniva preparato il giorno in cui veniva fatto il pane in casa in quanto si utilizzavano gli stessi ingredienti. Di questo piatto esistono due varianti, uno in bianco con formaggio pecorino e l'altro anche con il sugo di pomodoro. Piatto diffuso in una parte dell'area del Mejlögu.



### INGREDIENTI:

- . farina di semola di grano duro
- . lievito madre
- . acqua
- . sale
- . pecorino grattugiato

Per la variante:

- . sugo di pomodoro



### PROCEDIMENTO:

Preparare l'impasto e lavorarlo energicamente, con la semola di grano duro, acqua tiepida leggermente salata e aggiungere un po' di lievito madre. Quando l'impasto è giunto a lievitazione, tagliare piccoli pezzi di pasta formando delle strisce sottili tondeggianti che dovranno essere lavorate con le mani bagnate. Versare i pezzi di pasta in acqua bollente e salata. Scolare la pasta al dente e condire con solo formaggio pecorino o con il sugo di pomodoro.





90



# LADIXEDDA CUN CIBUDDA

## Focaccia con cipolle

PROVENIENZA RICETTA: **SESTU**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

La "*ladixedda cun cibudda*" in origine era il pane della sola stagione estiva perché la cipolla è un prodotto di questa stagione. Questo pane speciale può essere anche preparato in varianti diverse, in base alle verdure a disposizione, pertanto si può preparare anche "*ladixedda cun croccorighedda*" (pane con zucchine), o "*cun olia*" (pane con olive), o "*ladixedda cun pedringianu*" (pane con melanzane), o "*piberoni*" (pane con peperoni), oppure "*cun tamatasa*" (pane con pomodori).



### INGREDIENTI:

- . semola fine 800 g
- . fior di farina di grano duro 650 g
- . acqua 200 g
- . cipolle 900 g
- . lievito madre 200 g
- . sale 25 g



### PROCEDIMENTO:

Privare le cipolle della camicia, pulirle e tagliarle a listarelle e aggiungerle a crudo nell'impasto oppure farle rosolare con l'olio in una padella per qualche minuto e aggiungerle all'impasto dopo averle fatte sfreddare. Impastare energicamente la semola con acqua e sale fino a renderla morbida aggiungere quindi le cipolle ed amalgamare integrando eventualmente con acqua. Far lievitare per circa due ore.

Preparare le focaccine di max 200 g e posizionarle su fondo antiaderente. In origine si usavano le foglie di vite, di fico oppure di cavolo affinché la focaccia non si sporcasse di cenere del forno a legna. Cuocere a forno caldo per circa 30 minuti.





92



# LALDAIOLU

## Favata

PROVENIENZA RICETTA: **SEDINI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una tradizione culinaria a base di fave, cavolo, carne e salumi di maiale che accomuna molti centri del nord Sardegna. Tipica del periodo di Carnevale nel giorno di "Giovedì grasso".



### INGREDIENTI:

- . fave secche 3 kg
- . salsiccia stagionata e fresca 1 kg
- . pancetta 500 g
- . guanciale 500 g
- . lardo 500 g
- . costine di maiale salate 2 kg
- . carne di suino cotto sotto sale (orecchie, naso, codino, zampe) 3 kg
- . cacolo verza n. 3
- . aglio n. 5 spicchi
- . cipolle n. 3
- . prezzemolo n. 2 mazzi
- . finocchietto selvatico
- . peperoncino n. 2



### PROCEDIMENTO:

Mettere le fave in ammollo nell'acqua tiepida per almeno 12 ore. Scolarle e iniziare la cottura in una pentola con acqua salata. Separatamente bollire i pezzi di orecchie, codino, parti del muso e zampe per il tempo necessario. In un altro recipiente capiente sciogliere il lardo con il guanciale tagliati a dadini, per soffriggere "intatzare" aglio, cipolla, prezzemolo e peperoncino tritati. Rimescolare "misciare" per rosolarli bene. Aggiungere al soffritto la salsiccia, la pancetta e il guanciale, tagliati a pezzi, e iniziare a bagnare abbondantemente con l'acqua di bollitura delle fave. Aggiungere i finocchietti tritati, le costine, la salsiccia fresca e il bollito dei piedi, orecchie e zampe. Continuando a versare il brodo di bollitura delle fave. A fine cottura aggiungere il cavolo verza e le fave già bollite.

Accompagnare questo lauto pasto con il *pane carasau* bagnato con il brodo di cottura.



94



# LISSA A SCABECCIU

## Muggini a scabeccio

PROVENIENZA RICETTA: **TORTOLI**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Lo "scabecciu" o "scabeccio" o "scapece" è un metodo di conservazione del pesce molto diffuso nel Mediterraneo. Questa ricetta tradizionale è un piatto che prevede la frittura del pesce, precedentemente infarinato, e la conservazione dello stesso in una salsa di pomodoro e aceto.

È un piatto che si conserva per diversi giorni, anzi rende al meglio se consumato il giorno dopo.

Del muggine non si butta via nulla, si recuperano anche le interiora utilizzate per la preparazione delle "mazzigeddas". Le migliori sono quelle che si asportano dal muggine lavorato per la produzione della pregiata bottarga, un altro dei prodotti della tradizione marinara di Tortoli. Le interiora, dopo aver tolto con attenzione il fiele e aver ripulito lo stomaco, vengono infarinate in un misto di semola e farina, fritte in abbondante olio d'oliva e servite calde.



### INGREDIENTI:

- . muggine (si posso usare anche triglie, spigole, e altro pesce generalmente usato per le frittture)
- . semola rimacinata e farina 00 in uguale misura
- . olio evo
- . aceto di vino bianco
- . aglio
- . cipolla
- . passata di pomodoro
- . sale



### PROCEDIMENTO:

Pulire il pesce dalle squame, sventrarlo, lavarlo sotto l'acqua corrente, privarlo della testa e se occorre tagliarlo a tranci. Infarinarlo in un misto di semola rimacinata e farina e friggerlo in abbondante olio d'oliva.

Preparare la salsa con un soffritto olio d'oliva, aglio, cipolla a cui si uniscono la passata di pomodoro e il sale. A metà cottura aggiungere l'aceto.

Disporre qualche cucchiaino di salsa ben calda sul fondo di un piatto di portata, adagiare il pesce e coprire completamente con il resto della salsa. Lasciar riposare e consumare freddo per almeno 12 ore. Si può conservare per diversi giorni in frigorifero.



96



# LUNAS DE SERRAMANNA

## Pizzette di pasta lievitata

PROVENIENZA RICETTA: SERRAMANNA



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È una ricetta esclusiva di Serramanna tramandata da una sua storica cittadina: Itala Testa. "Le lunas de Serramanna", sono pizzette di pasta lievitata, grandi quanto un piatto piano, che vanno fritte per pochissimi minuti in grasso bollente (olio d'oliva o strutto di maiale) e poi condite con abbondante sugo di pomodoro e pecorino grattugiato.



### INGREDIENTI:

- . farina 500 g
- . zafferano un pizzico
- . lievito di birra 20 g
- . sale q.b.
- . olio evo mezzo bicchiere
- . strutto
- . sugo di pomodoro
- . pecorino



### PROCEDIMENTO:

Amalgamare in una scodella con acqua tiepida, fino a formare un impasto morbido, il lievito, la farina e il sale. Ricoprire con un telo e far riposare l'impasto per favorire la lievitazione. Ottenuto il raddoppio del volume si aggiunge la farina rimanente, un pizzico di zafferano e mezzo bicchiere di olio d'oliva. Amalgamare bene e far lievitare in un luogo caldo per circa due ore. Tagliare una dose di pasta e stenderla con una forma tondeggiante (pizzetta). In un tegame largo scaldare una miscela di olio e strutto e immergere le "lunas" per la frittura. Successivamente condire col sugo di pomodoro e cospargerle di abbondante formaggio pecorino grattugiato. Servire quindi ben calde.



98



# MACARONES DE URTE

## Gnocchetti con formaggio fresco

PROVENIENZA RICETTA: **SEDILO**

• • • • •



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Un piatto comune nel periodo della mungitura quando in casa si aveva a disposizione il formaggio fresco ma che tradizionalmente a Sedilo veniva fatto per la Domenica delle Palme.



### INGREDIENTI:

Per la pasta:

- . semola di grano duro,
- . acqua e sale q.b.

Per condire:

- . formaggio fresco
- . semola di grano duro
- . latte e sale q.b.



### PROCEDIMENTO:

Impastare la semola con acqua e sale q.b. e preparare gli gnocchetti sardi "sos malloredos" quindi cuocerli in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, mettere il formaggio fresco tagliato a pezzetti in una casseruola larga in cui possa essere condita la pasta, far sciogliere il formaggio sul fornello a calore medio aggiungendo sale q.b. e qualche cucchiata di latte in modo che non si attacchi al fondo della casseruola.

Quando il formaggio sarà completamente sciolto formando un crema liscia aggiungere qualche cucchiata di semola e mescolare continuamente per amalgamare bene la farina quindi scolare la pasta, versarla nella casseruola e sempre a fuoco lento mescolare dal basso verso l'alto in modo che gli gnocchetti risultino ben conditi con il formaggio fuso, servire subito "sos macarones de urte" che devono essere gustati ben caldi.





# MACARRONES IMBODDIAOS

PROVENIENZA RICETTA: **URZULEI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Si tratta di spaghetti "avvolti" con il formaggio fresco e leggermente acido di pecora o di capra.

Questo piatto risale ad almeno i primi del Novecento, quando gli spaghetti erano acquistati sfusi presso il negozio storico del paese. È un piatto, veloce e sostanzioso, della antica cucina dei pastori di Urzulei.



## INGREDIENTI:

- . spaghetti (n. 5) 1 kg
- . formaggio fresco, di pecora o di capra 1 kg
- . pepe nero o bianco q.b.



## PROCEDIMENTO:

Cucinare la pasta e scolarla quando è ancora al dente. Tagliare il formaggio a piccoli pezzi e aggiungerli alla pasta nella pentola, scaldare sul fuoco e mescolare fino a quando il formaggio si fonde avvolgendo la pasta.

Si consuma ben caldo con una spolverata di pepe.





# MACCARONIS DE CIOLIRIU

PROVENIENZA RICETTA: **ESCOLCA**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Tipica pasta fresca di grano duro, dalla forma particolare, ottenuta utilizzando come stampo il setaccio dell'erba palustre "su sessini" - *Cyperus longus L.*



## INGREDIENTI:

- . semola di grano duro varietà cappelli 1 kg
- . acqua 530 cl
- . lievito madre 120 g
- . sale 20 g



## PROCEDIMENTO:

Impastare gli ingredienti per la pasta sul tavolo sino al raggiungimento di una consistenza bianca e vellutata. Creare dei cordoni lunghi dello spessore di circa due centimetri e tagliarli in pezzi da circa 2 grammi. Modellare i pezzi, con l'azione del pollice o dell'indice, sul piano rigato del setaccio per ottenere la particolare forma di pasta fresca chiamata "maccaronis de cioliriu".

Condire con il sugo di pomodoro preparato con salsiccia e carne di maiale e spolverare col pecorino grattugiato.



104



# MACCARRONES A FERRITTO

PROVENIENZA RICETTA: VILLANOVA MONTELEONE



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

In Sardegna la pasta in generale viene chiamata "maccarrones" ed ogni tipologia ha un nome proprio che varia spesso da zona a zona. In questo caso prende il nome dall'attrezzo con il quale si preparano e cioè il ferro da calza, che in sardo si chiama "busa" o "ferrittu".



## INGREDIENTI:

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



## PROCEDIMENTO:

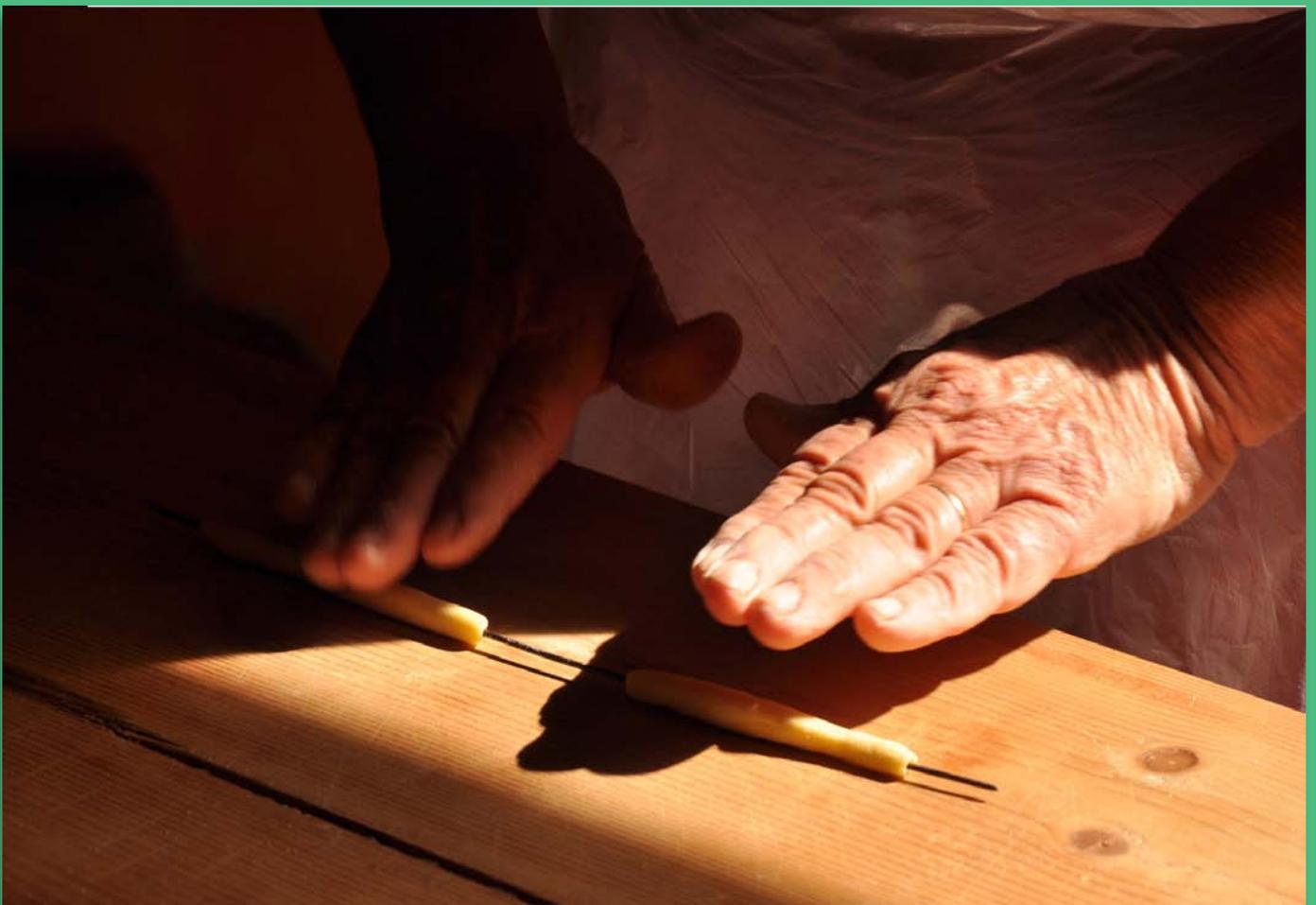
Impastare la semola con l'acqua tiepida, aggiungere il sale e lavorare fino ad ottenere una pasta morbida e compatta. Coprire con un telo e lasciare riposare per circa un'ora. Dopodiché tagliare dei pezzetti di pasta della grandezza di circa 1,0 - 1,5 cm, prendere un ferro da calza "su ferrittu", passarlo nella farina, appoggiarlo al centro e sopra al tocchetto di pasta e con leggeri movimenti delle mani in avanti e indietro, avvolgere completamente la pasta intorno al ferro, sfilarla e metterla su un telo infarinato. Può essere consumata subito o successivamente, se lasciata ad asciugare all'aria.

Cuocere in abbondante acqua salata, scolare e condire a piacere con una semplice salsa di pomodoro, accompagnata da una spolverata di pecorino sardo grattugiato.

105



106







108



# MACCARRONES DE UNGRA CHIN NAPILE

PROVENIENZA RICETTA: **TRIEI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

I "maccarrones" sono un tipo di pasta corta prodotta con l'ausilio di una grattugia o di un canestro. È un piatto quotidiano condito col "napile", la panna estratta in modo naturale.



## INGREDIENTI:

"Maccarrones":

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

oppure anche con:

- . farina 0
- . uova
- . acqua
- . sale

"Napile":

- . panna di latte di capra o pecora



## PROCEDIMENTO:

Lasciar riposare il latte crudo di capra o di pecora e raccogliere la panna, "su napile", che affiora in superficie.

Per preparare i "maccarrones" occorre lavorare l'impasto fino a ottenere una pasta liscia, formare dei bastoncini, tagliarli a tocchetti e sfogliarli con un dito sul rovescio di una grattugia o sul fondo di un canestro.

Portare ad ebollizione l'acqua salata e cuocere i "maccarrones". Scaldare il "napile" in una padella e versare i "maccarrones", lasciando la padella sul fuoco, mescolare fino a quando la panna non si sarà addensata legandosi alla pasta.

Servire subito.



110



# MACCARRONIS DE STÙA CUN PETZA DE CABONISCU

Malloreddus al sugo con carne di galletto ruspante

PROVENIENZA RICETTA: **SAN SPERATE**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Fino agli anni '50, dopo la mietitura a mano del grano, si faceva la festa per la fine dei lavori nei campi mietuti, "sa stùa", e venivano preparati i "maccarronis de stùa cun petza de caboniscu", chiamati anche da alcuni anziani "sa maccarronada", conditi con sugo di galletto ruspante.



## INGREDIENTI:

Ingredienti per la pasta:

- . semola di grano duro 500 g
- . acqua 250 ml
- . sale mezzo cucchiaino

Ingredienti per il sugo:

- . galletto ruspante di circa 1,5 Kg
- . passata di pomodoro fresco 1 l
- . cipolla n. 1
- . aglio n. 1 spicchio
- . olio evo
- . basilico n. 3 foglie



## PROCEDIMENTO:

In una conca di terracotta impastare la semola con acqua e sale, poi spianare con il mattarello, ricavare una sfoglia di circa 1 cm di spessore, arrotolarla a forma di bastoncino e da questa tagliare dei pezzetti di 2 cm circa, e con il pollice passarli sui rebbi di una forchetta ottenendo dei "maccarronis" o "malloreddus" (in italiano: gnocchetti).

Preparazione del condimento:

in un tegame versare mezzo bicchiere d'olio e farvi rosolare la carne di galletto tagliata a pezzetti, una volta dorata aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e far soffriggere, versare il sugo di pomodoro fresco sbollentato e passato al passaverdure, un pizzico di sale e le foglie di basilico, lasciar cuocere per circa 15 minuti.

Cuocere la pasta in acqua salata per 12 - 13 minuti circa, condire con il sugo e con una spolverata di formaggio pecorino grattugiato ed infine disporre i pezzi di carne sopra i "maccarronis".





112



# MANDAGADAS

Treccine

PROVENIENZA RICETTA: **BONO**

• • • • •



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

È un dolce tipico del Carnevale ma anche dei matrimoni e dei battesimi, ha una caratteristica forma di treccina.



## INGREDIENTI:

- . farina di semola
- . uova
- . acqua
- . sale
- . strutto
- . miele
- . buccia d'arancia



## PROCEDIMENTO:

Unire la semola, le uova, l'acqua, lo strutto e un pizzico di sale. Amalgamare e lavorare bene. Quando il composto è pronto, fare dei bastoncini di pasta lunghi e fini. In seguito intrecciare i fili di pasta come per realizzare delle treccine. Successivamente mettere a scaldare dell'olio, friggere fino a dorare le "mandagadas". In un pentolino mettere il miele, un po' d'acqua e la buccia d'arancia.

A questo punto vi è la fase de "sa marradura" che consiste nell'immergere le "mandagadas" nel miele caldo.



114



# MARRACONES DE ORGIU

PROVENIENZA RICETTA: **ARZANA**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Nei comuni ogliastrini, sino al primo dopoguerra, vigeva la consuetudine, quando le scorte di grano per la preparazione del pane e delle paste per la famiglia erano ormai finite, di utilizzare l'orzo in quanto già disponibile.

La lavorazione era più laboriosa e il prodotto ottenuto, non essendo decorticato, risultava meno pulito rispetto al più pregiato grano, pertanto nei ricordi delle anziane è ancora viva la sensazione che lasciava il pane o il "*pistoccu*" d'orzo, che, ricco di fibre grezze, rendeva difficoltosa la masticazione.



## INGREDIENTI:

farina d'orzo  
patate lesse  
sale  
acqua



## PROCEDIMENTO:

Lessare e schiacciare le patate, impastarle bene con la farina d'orzo, formare "*is marraconis*" e cuocerli in abbondante acqua salata  
Scolare e condire a piacere.

115



116



# MARRACONIS FIBAUS E TALLUTZAS

PROVENIENZA RICETTA: **SIDDI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Riscoperta solo di recente, questa pasta artigianale di alta qualità realizzata tutta a mano, è di difficilissima preparazione e richiede ore di lavorazione (fino a 6 per produrre 1 kg di "marraconis fibaus"). I "marraconis fibaus" sono degli spaghetti che vengono attorcigliati tra le dita delle mani per ottenere una forma che ricorda i fermacapelli a serpentina. "Is tallutzas" sono invece di forma circolare simili a delle ostie.



## INGREDIENTI:

- . "marraconis fibaus" o "tallutzas" 300 g
- . pollo ruspante n. 1
- . prezzemolo n. 1 ciuffetto
- . aglio n. 1-2 spicchi
- . cipolla n. 1
- . basilico fresco n. 1 mazzetto
- . alloro n. 4-5 foglie
- . olio evo
- . passata di pomodoro 1 kg
- . sale q.b.
- . pecorino sardo grattugiato



## PROCEDIMENTO:

Preparazione: tagliare a pezzi il pollo e sistemarlo in una pentola con dell'olio. Dopo aver fatto rosolare per bene la carne a fuoco vivace, aggiungere il sale, l'aglio e la cipolla tritati. Infine, versare nel tegame il passato di pomodoro, il prezzemolo, il basilico e le foglie di alloro. Una volta giunto ad ebollizione, lasciare cuocere il sugo a fiamma bassa per circa due ore e mezzo, mescolando di tanto in tanto. In un'altra pentola portare a ebollizione l'acqua salata, immergere i "marraconis fibaus" o "is tallutzas", condire con il sugo e servire in tavola aggiungendo il formaggio grattugiato.



# MASSAMURRU

## Zuppa con pane rafferma e formaggio

PROVENIENZA RICETTA: **PERDASDEFOGU**



### STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

Ricetta antica che prevede l'utilizzo del pane rafferma. Viene usata la tipica focaccia di Perdasdefogu "*sa moddigena*", preparata con semola, farina fiore di grano duro, patate, lievito madre "*framentu*", acqua e sale.



### INGREDIENTI:

- . "*moddigena*" rafferma
- . acqua
- . "*fiscidu*"
- . formaggio pecorino/caprino o ricotta salata



### PROCEDIMENTO:

Tagliare a pezzetti la "*moddigena*" rafferma. Portare a ebollizione l'acqua aggiungere il "*fiscidu*" (formaggio fresco in salamoia), grattugiato o schiacciato con una forchetta. Lasciar cuocere qualche minuto. Aggiungere il pane e bollire il tutto per breve tempo. Una volta versata nel piatto, spolverare con il formaggio grattugiato pecorino/caprino o la ricotta salata.



120

# MAZZA FRISSA

PROVENIENZA RICETTA: **OSSI**



## STORIA DELLA RICETTA E/O CURIOSITÀ:

“*Sa mazza frissa*” è la “panna” ottenuta dalla scrematura del latte di pecora, a cui va aggiunta semola di grano duro.

Il suo nome ha origini controverse. Secondo alcuni significherebbe “morbida come una pancia”, secondo altri potrebbe derivare da una ricetta greca molto simile, realizzata con il latte. Di questo piatto si hanno tracce certe nel Cinquecento, addirittura gli si attribuiva il potere di rivelare, tramite sogni premonitori, il coniuge predestinato. Nel gergo popolare sono diverse le espressioni che vi fanno riferimento: “*sudatu come una mazza frissa*”, riferito a chi ha il viso imperlato di sudore, oppure “*pari una mazza frissa*”, per indicare una persona gonfia e flaccida.

Trova diffusione nelle zone della tradizione agropastorale – Sassarese, Romangia, Coros, Gallura e Comune di Ossi, storicamente vocati all’allevamento ovino.



## INGREDIENTI:

- . panna di latte di pecora 1 l (mungitura pomeridiana di 3 giorni consecutivi)
- . semola rimacinata di grano duro 150 g



## PROCEDIMENTO:

Versare il latte di pecora in un paiolo “*labiolu*” e lasciarlo riposare per circa 12 ore a temperatura ambiente, per consentire l’affioramento della parte grassa.

Procedere alla scrematura con un mestolo “*trudda*” e ripetere il processo con il latte di tre mungiture serali. Raccogliere la parte grassa così ottenuta in un unico contenitore “*cannada*” e coprire con un panno sterile di lino o cotone. Questa fase è necessaria per ottenere al terzo giorno una crema con il giusto grado di acidità.

Portare ad ebollizione la crema così ottenuta, aggiungendo gradualmente la semola rimacinata di grano duro, mescolando continuamente ed energicamente sino a quando non affiorano le particelle di grasso “*ozzu casu*”, che viene separato dalla “*mazza frissa*” e conservato in apposito contenitore.

A questo punto il processo di preparazione è ultimato.

“*Sa mazza frissa*” si usa come condimento, preferibilmente della pasta corta.

“*S’ozzu casu*” nella tradizione di Ossi trova utilizzo in cucina come condimento, in sostituzione dell’olio e del burro, nella preparazione dei dolci e della pasta. Viene inoltre utilizzato come unguento per il trattamento di distorsioni e come cicatrizzante su ferite degli animali.

# INDICE RICETTE

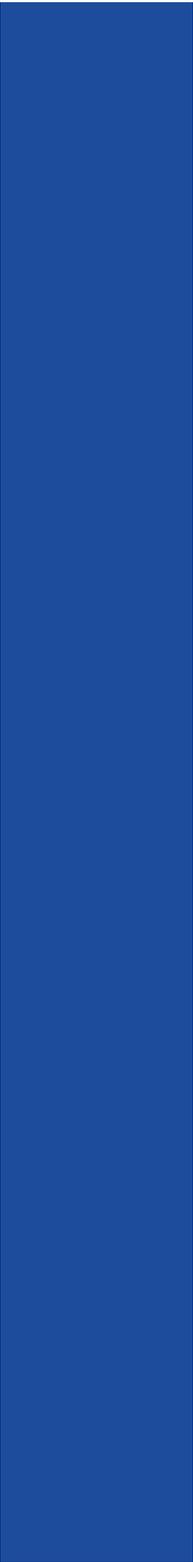
VOL. I

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  
Baccalliaru a buddiu  
Bacchixedda o pudda a ghisau  
Brebei cun bagniedda e speziassa  
Brodu cun fiocchetta  
Burridda a sa casteddaia  
Burridda a sa tortoliesca  
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

	Cocconi 'e corcoriga o Civargedda
	Cocconi de jerru
	Cocconi 'e corcoriga
	Cocconi prena a corgiu o Civargiu 'e Jerzu o Civargeddu prenu
	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
7	Cous Cous
9	Crema de cancioffa
11	Crucuvica
15	Cruguxonis cun perduemini
19	Cruguxonis cun sangu e procu
21	Cruscionis piudus
23	Culurgioneddus de castangia
25	Culurgioneddus de mendula
27	Culurgiones de sambene
29	Cunfettu
31	Druccis de scroccia o Druccis a mollu o Dulces de alcorza
33	Enucciu a suppa
35	Fabadda sassarese
37	Fae e laldu cun elbuzu
39	Fai a buddiu cun lardu
41	Fainè sassarese
43	Faixedda frisca cun ladru
45	Fasolu biancu a sa terraseghese
47	Fave a ribisari
49	Fregola con carciofi
51	Fregua cun sizzigorroso
53	Fregula incasada
57	Frigadori
59	Frijsoli longhi
61	Fritteddasa de fenugheddu 'e satu
63	Frittelas de isparau

65	Gathulis
67	Gattò o Gateau
71	Gentilla cun satizzu
73	Ghiraithu
75	Ghisau
77	Gruxi de pani po sa festa de is bagadius
81	Insiamu
83	Ispianada
87	Laddedos
89	Laditas
91	Ladixedda cun cibudda
93	Laldaiolu
95	Lissa a scabecciu
97	Lunas de Serramanna
99	Macarones de urte
101	Macarrones imboddiaos
103	Maccaronis de cioliriu
105	Maccarrones a ferrittu
109	Maccarronese de ungra chin napile
111	Maccarronis de stùa cun petza de caboniscu
113	Mandagadas
115	Marracones de orgiu
117	Marraconis fibaus o tallutzas
119	Massamurru
121	Mazza frissa
	Menestru 'e frue
	Michitus nieddus
	Minestra 'e castangia
	Minestra 'e trota
	Minestra cun cabi e frori
	Minestra de lampatzu
	Minestra de patata e callau
	Minestroni de cixiri cun pei de procu
	Minestroni de fasolu nieddus
	Mirinzana alla sassarese
	Mis'hiu
	Mustazzolus de mendula
	Olia cunfittada
	Orilettas

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



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

# CREDITS

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

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

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

132

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 Efsio  
Vargiu Iginò  
Vargiu Rosa  
Vargiu Rosina  
Zucca Giuseppe Giovanni  
Zuddas Rosanna

# Laore

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



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

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

[www.sardegnaagricoltura.it](http://www.sardegnaagricoltura.it)

[laoresardegna@agenzia-laore.it](mailto:laoresardegna@agenzia-laore.it)

[protocollo.agenzia-laore@legalmail.it](mailto:protocollo.agenzia-laore@legalmail.it)

 @ Laoresocial

