

## **Allegato 1 al Disciplinare di qualità**

**Elenco dei Prodotti Agro-alimentari e dei Piatti Tipici  
tradizionali maggiormente rappresentativi del territorio**

## **PRODOTTI TIPICI**

<b>PASTA FRESCA E SECCA</b>	<b>4</b>
FREGOLA	4
GNOCCETTI SARDI	4
RAVIOLI DOLCI (PULLIGIONI)	4
RAVIOLI (RABIOLOSO)	4
PANADAS	4
<b>PANE</b>	<b>5</b>
PANE DI OSILO	5
PANE ZICHI	5
SPIANATA	5
PANE CARASAU	5
PANE CON GERDA	5
<b>FORMAGGI</b>	<b>6</b>
FIORE SARDO DOP	6
PECORINO SARDO DOP	6
PECORINO ROMANO DOP	6
GRANGLONA	6
GREVIERA DI OZIERI	6
OVINFORT	6
PECORINO DI NULE	6
PECORINO DI OSILO	7
PERETTA VACCINA	7
RICOTTA FRESCA	7
RICOTTA STAGIONATA	7
<b>VINI</b>	<b>8</b>
ALGHERO CAGNULARI DOC	8
ALGHERO LIQUOROSO ROSSO DOC	8
ALGHERO TORBATO DOC	8
CANNONAU DI SARDEGNA DOC	8
MOSCATO DI SARDEGNA DOC	8
VERMENTINO DI SARDEGNA DOC E DI GALLURA DOCG	8
<b>OLIO E OLIVE</b>	<b>9</b>
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	9
OLIVE IN SALAMOIA	9
OLIVE INCISE	9
OLIVE SECCHE	9
<b>CARNI E SALUMI</b>	<b>10</b>
AGNELLO SARDO IGP	10
MUSTELA	10
SALSICCIA SARDA	10
SALSICCIA DI PECORA	10
PROSCIUTTO DI PECORA	10
<b>PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI</b>	<b>11</b>
CARCIOFO SPINOSO SARDO	11
CILIEGIE	11
FICHI D'INDIA	11
MELA MELAPPIA	11
MELA MIALI	11
POMODORO CAMONA	11
<b>DOLCI</b>	<b>12</b>
ACCIULEDDHI	12
ARAZADAS	12
COPULETTE	12
FORMAGELLE DOLCI	12
OSSA DI MORTO O PIRICCHITTO	12
PAPASSINI	12
SEADAS	12
SOSPISI	12
TIRICCHE	13
<b>MIELE</b>	<b>13</b>
MIELE DI CORBEZZOLO	13
MIELE DI CARDO	13
MIELE DI EUCALIPTO	13
MIELE MILLEFIORI	13
<b>LIQUORI E DISTILLATI</b>	<b>14</b>
ACQUAVITE (ABBARDENTE O FILUFERRU)	14
ACQUAVITE DI MIELE DI CORBEZZOLO	14
GRAPPA DI VERMENTINO	14
GRAPPA DI CANNONAU	14
LIQUORE DI MIRTO	14
ACQUAVITE DI CORBEZZOLO	14
ACQUAVITE DI MELE	14

## **Pasta fresca e secca**

### ***Fregola***

La Fregola sarda è un tipo di pasta di semola di grano duro e acqua, costituita da frammenti di pasta più o meno regolari che dopo la naturale essiccazione e tostatura presentano un colore dorato. Il nome di questa pasta caratteristica deriva dal latino “fricare” che significa sminuzzare da cui fregola che significa piccolo frammento. La Fregola sarda oggi reperibile un po’ ovunque nell’Isola è molto apprezzata in combinazione con le arselle e altri frutti di mare e con sughi a base di carne di pecora. Gli ingredienti impiegati per la preparazione della fregola sarda sono: semola di grano duro e acqua.

### ***Gnocchetti sardi***

Gli Gnocchetti sardi sono probabilmente uno dei prodotti più diffusi e conosciuti primi piatti della cucina tradizionale sarda. Questa pasta veniva preparata dalle massaie sin dai tempi antichi. Gli Gnocchetti, nella cucina tradizionale della Sardegna, sono conditi con sughi a base di carne di maiale, cinghiale o salsiccia. Questo tipo di pasta può essere consumata sia fresca che secca. Gli ingredienti utilizzati per la produzione degli Gnocchetti sardi sono: semola di grano duro, acqua, sale.

### ***Ravioli dolci (pulilgioni)***

I Ravioli dolci o “pulilgioni” sono un tipo di pasta di forma quadrata e colorazione chiara che contiene un ripieno a base di ricotta fresca di pecora. Sono molto diffusi in tutta la zona della Gallura e nei territori limitrofi dove, specialmente nel passato, venivano preparati nel periodo primaverile quando maggiore era la produzione di ricotta. Vengono conditi secondo la tradizione con un sugo di pomodoro. Gli ingredienti utilizzati per la loro preparazione sono rappresentati da semola di grano duro, uova e acqua per la sfoglia; ricotta fresca di pecora, uova, prezzemolo, scorza di arancia o limone, sale e zucchero per il ripieno.

### ***Ravioli (rabiolo)***

I Ravioli di formaggio sono un tipo di pasta di forma quadrata e colorazione chiara che contiene un ripieno a base di formaggio pecorino o ricotta. La pasta viene preparata in maniera semplice utilizzando la semola, l’acqua e le uova mentre il ripieno è costituito da formaggio pecorino fresco e bietole. I Ravioli, diffusi in tutto il territorio regionale, vengono preferibilmente conditi con sughi di pomodoro a base di carne di pecora o di maiale e spolverati con formaggio pecorino sardo. Gli ingredienti per la loro preparazione sono rappresentati da semola di grano duro, uova e acqua per la sfoglia; uova, formaggio fresco di pecora o ricotta di pecora e bietole bollite sono invece impiegati per il ripieno.

### ***Panadas***

Le Panadas sono costituite da un piccolo contenitore di sfoglia di pasta salata che contiene un ripieno di polpa di anguilla (nella tradizione più antica) o di carne di agnello, di vitella o maiale. Hanno un’origine antica ed in passato hanno costituito la base dell’alimentazione agro-pastorale delle popolazioni dei paesi limitrofi al lago Coghinas. La produzione di Panadas si è poi estesa anche nell’area del Monte Acuto. Le materie prime utilizzate per la produzione delle Panadas sono la semola rimacinata, strutto, acqua e sale per la sfoglia di pasta; polpa di anguilla o di sardina, carne di agnello, vitella o maiale, lardo macinato e spezie nel ripieno.

# Pane

## **Pane di Osilo**

È una tipica pagnotta di forma arrotondata leggermente irregolare, e di discrete dimensioni e peso variabile tra 400 e 700 grammi. È caratterizzato da una mollica morbida e alveolata, crosta scura e croccante. Per confezionare questo tipo di pane si impiega la semola di grano duro, acqua, sale e lievito di birra o lievito naturale, i quali vengono amalgamati tra loro fino ad ottenere una pasta elastica e vaporosa.

## **Pane Zichi**

Lo Zichi è un pane tipico di forma circolare che si presenta in spianate più o meno sottili ed è prodotto sia nella variante morbida che secca. La produzione di pane Zichi è tradizionale a Bonorva e nei paesi Cheremule e Cossoine. Il pane Zichi può essere utilizzato sia come pane da consumo quotidiano che per la preparazione di primi piatti (“pan ‘a fittas”). Le materie prime utilizzate per la produzione del pane Zichi sono il semolato rimacinato di grano duro, acqua, lievito di birra e/o lievito naturale, sale.

## **Spianata**

La Spianata detta anche “pane fine di Ozieri” o “pane ‘e poddine” è un pane originariamente legato al settentrione dell’Isola, alla Provincia di Sassari, Ozieri in particolare, e alla Gallura. Ha forma circolare e piatta con un diametro medio di 30-40 cm. È un pane morbido, flessibile al tatto, senza mollica e facilmente suddivisibile in due fogli. Il colore è tendente al dorato/rossiccio. Le materie prime utilizzate per la produzione della spianata sono il semolato rimacinato di grano duro, acqua, lievito di birra e/o il lievito naturale e sale.

## **Pane Carasau**

Il pane Carasau è uno dei prodotti più caratteristici e conosciuti dell'industria panificatoria sarda. Nasce in tempi antichi dalla necessità di avere un pane che durasse a lungo senza alterarsi. Il pane Carasau tradizionale si presenta sotto forma di sottili sfoglie circolari, cotte due volte (carasatura), anche se è possibile trovare in commercio forme differenti. Il Carasau è da considerare il pane antico dei pastori la cui lavorazione è unica e porta all'ottenimento di un pane fragrante, croccante, di aroma particolare, elevato valore nutritivo e grande conservabilità. È anche conosciuto con il nome di “carta da musica” per il suono che produce quando viene spezzato. Le materie prime utilizzate per la produzione del Carasau sono il semolato rimacinato di grano duro, acqua, lievito di birra e/o il lievito naturale e sale.

## **Pane con gerda**

Il pane con gerda o “cozzula ‘e belda”, è una focaccia soffice piuttosto schiacciata con forma tondeggiante e dimensioni variabili. Nella preparazione viene impiegata la cosiddetta gerda ovvero i residui derivanti dallo scioglimento del grasso di maiale nella produzione dello strutto. Tradizionalmente la “cozzula ‘e belda” veniva preparata in occasione della macellazione dei maiali allevati nelle aziende familiari. Le materie prime utilizzate per la produzione di questo pane sono: gerda, farina di grano duro, sale, lievito di birra e, nella variante dolce, zucchero e uva passa.

# Formaggi

## **Fiore sardo DOP**

Il Fiore Sardo è il classico formaggio della tradizione casearia della Sardegna. La sua produzione è legata alle lavorazioni dei singoli pastori che utilizzano latte intero crudo, proveniente esclusivamente dai propri greggi. È un formaggio a pasta cruda, dura e risulta molto sapido. La pasta è di colore bianco leggermente occhiata che, col progredire della maturazione, diventa friabile e granulosa. La crosta è molto spessa, di colore scuro; lo scalzo ha la tipica forma a "schiena di mulo". È un formaggio a DOP (Denominazione di Origine Protetta) e, può essere prodotto solo in Sardegna, attenendosi al disciplinare di produzione. Il caglio utilizzato, è del tipo in pasta, d'agnello o capretto e conferisce al prodotto un sapore marcatamente piccante.

## **Pecorino sardo DOP**

È uno dei formaggi tradizionali della Sardegna, fabbricato esclusivamente con latte di pecora intero. È a pasta semicotta, tenera o dura. Questo formaggio vanta numerosi riconoscimenti tra cui la denominazione di origine riconosciutagli nel novembre del 1991 con D.P.C.M.. In seguito, con r. CEE n. 1263/96, ha ottenuto dall'UE il marchio DOP. Il formaggio viene attualmente prodotto secondo due varianti: il pecorino sardo maturo e il pecorino sardo dolce, che differiscono fra loro per alcune caratteristiche tecnologiche. Il peso varia da 1 a 4 kg, la forma è cilindrica con facce piane e scalzo verticale. Il sapore è dolce e aromatico nel formaggio giovane e diviene gradevolmente piccante in quello più stagionato.

## **Pecorino romano DOP**

È un formaggio di antichissima origine e già verso la fine dell'ottocento, la sua produzione venne introdotta in Sardegna.

Il Pecorino Romano è un formaggio DOP e nel 1997, gli è stato riconosciuto, dall'United States Patent and Trademark Office, il marchio Roman cheese made from sheeps milk. È un formaggio pecorino a pasta dura e cotta, prodotto esclusivamente con latte fresco intero. Il peso varia dai 20 ai 35 kg, la forma è cilindrica con facce piane, di dimensioni variabili. Il diametro del piatto va dai 25 ai 35 cm, e lo scalzo varia dai 25 ai 35 cm. La crosta è sottile di colore avorio. Nella versione cappato è nera. La pasta è compatta di colore bianco o giallo paglierino. Il sapore piccante, esaltato dal sale, conferisce il giusto valore se impiegato come condimento nelle pietanze.

## **Granglona**

È un formaggio di recentissima origine, messo a punto dalla latteria sociale cooperativa San Pasquale di Nulvi. Alcune sue caratteristiche ricordano formaggi di latte vaccino quali parmigiano reggiano ed il grana padano. È un formaggio ovino da tavola a pasta dura che prevede un periodo di stagionatura di diversi mesi. La forma è cilindrica a facce piane, il peso varia dai 20 ai 35 kg. Le dimensioni del piatto sono di circa 33 - 36 cm e lo scalzo verticale è di altezza fra i 16 e i 20 cm. La crosta è consistente di colore variabile dal giallo paglierino al bruno. La pasta è di colore bianco paglierino con rada e minuta occhiatura. Elastica, nella tipologia giovane, più dura nella tipologia matura.

## **Greviera di Ozieri**

È un formaggio prodotto artigianalmente con latte crudo di vacche di razza bruna o sardo-bruna, allevate al pascolo.

È un prodotto tipico della zona di Ozieri, dove la tecnologia di produzione pare sia stata direttamente importata dalla svizzera, quando alla fine del 1800 esisteva un intenso commercio di tori della razza bruna.

È un formaggio del peso di 2,5 - 3 kg. La forma è cilindrica a facce leggermente convesse con crosta di colore dal giallo paglierino al marrone scuro. La pasta è di colore bianco o giallo paglierino e con occhiatura diffusa di dimensione variabile.

## **Ovinfort**

È un formaggio ovino "erborinato". I formaggi di questo tipo, detti anche a pasta blu, hanno nel loro interno, delle striature verdastre prodotte da muffe del tipo *Penicillium roqueforti*.

La tonalità delle striature possono variare dal colore verde più o meno intenso, al grigio chiaro secondo il ceppo di muffa utilizzato.

Il peso è di 2,5 - 3 kg, la forma è cilindrica con facce piatte e scalzo perfettamente verticale. La pasta è morbida di colore bianco con venature verdi. Il sapore è acidulo e leggermente piccante nel formaggio giovane e più forte e deciso nel prodotto stagionato.

## **Pecorino di Nule**

È un formaggio a pasta semicotta, semi-dura o dura, in funzione del periodo di maturazione, prodotto da latte crudo di pecore di razza sarda. È ancora oggi prodotto artigianalmente, nelle stesse aziende in cui si produce il latte, utilizzando caldaie in rame stagnato. Il latte utilizzato per la sua fabbricazione viene munto a mano. È uno dei formaggi della più classica tradizione casearia della Sardegna. Il peso è di 2 - 2,5 kg, la forma, cilindrica regolare con diametro del piatto

di 18 cm e altezza dello scalzo di 9 – 11 cm. La crosta è di colore bianco avorio, si presenta generalmente liscia. La pasta è compatta di colore bianco o avorio, a volte con una leggera occhiatura.

### ***Pecorino di Osilo***

È un formaggio a pasta semicotta "casu cottu a fogu" tenera o dura, in funzione della maturazione, prodotto nel territorio del comune di Osilo.

È un formaggio da tavola o da grattugia prodotto con latte ovino intero crudo, caglio di agnello o capretto, che subisce l'affumicatura. Il peso è di 1,6 – 1,8 kg, la forma è cilindrica con piatti piani e scalzo verticale o leggermente convesso. Le dimensioni presentano un diametro piatto di 15 cm e uno scalzo di altezza di 10 - 12 cm. La crosta è sottile di colore giallo paglia mentre la pasta è compatta, morbida, grassa ed untuosa nei formaggi giovani e dura e friabile nelle forme più stagionate. Il colore varia dal bianco al giallo paglierino.

### ***Peretta vaccina***

È un formaggio a pasta filata prodotto da latte vaccino e anche da latte ovino. La tecnologia di produzione è quella della pasta filata, molto diffusa e radicata fra i pastori sardi.

Particolarmente rinomate sono le produzioni dei comuni di Berchidda e Perfugas. È un formaggio vaccino da tavola, del peso di circa 1 kg, a forma generalmente a pera. Le dimensioni del diametro sono di circa 8 - 10 cm e l'altezza è di circa 15 – 18 cm. La crosta è sottile, liscia e di colore giallo, mentre la pasta è compatta ed elastica di colore paglierino. Di particolare rilievo è la variante gallurese detta casu spiattatu, in quanto il formaggio assume la forma di un disco schiacciato.

### ***Ricotta fresca***

La ricotta è un prodotto tipico dell'Italia meridionale e delle isole dove, per la sua fabbricazione, è utilizzato il siero che rimane dalle lavorazioni di formaggi, principalmente Pecorino Romano, Pecorino Sardo e Fiore Sardo.

È un derivato del latte, non sottoposto a processi di maturazione, caratterizzato da un elevato contenuto in acqua e da una vita commerciale molto breve.

In Sardegna è prodotta sia a livello artigianale sia a livello industriale. In quest'ultimo caso, tuttavia, il processo di produzione rimane prettamente manuale, ricalcando essenzialmente lo schema artigianale. È un latticino dalla consistenza morbida di sapore dolce che presenta un'elevata versatilità in cucina, dove viene impiegata come ripieno di alcuni preparati, come antipasto accompagnata con miele amaro o mangiata tal quale con del pane carasau.

### ***Ricotta stagionata***

In Sardegna, la ricotta stagionata è prodotta sia a livello artigianale, sia a livello industriale. È un latticino prodotto a partire da siero bovino, ovino, o caprino, per coagulazione termica delle sieroproteine, con adeguata salatura e pressatura. Il peso è di circa 3 kg, la forma è cilindrica, con diametro di circa 20 cm e altezza variabile dai 10 ai 15 cm. La crosta è pressoché assente e la pasta è bianca compatta nel prodotto fresco e giallo bruno nello stagionato. Nella versione artigianale, affumicata prende il nome di "mustia".

# Vini

## **Alghero cagnulari DOC**

Il vitigno rosso cagnulari, presente in percentuale significativa nei vigneti del sassarese (13%), è invece poco rappresentato nelle altre regioni geografiche sarde.

Presenta una certa affinità con i bovali, e quindi si può ipotizzare che sia giunto dalla Spagna nel sassarese, dove si è ben acclimatato, distinguendosi dal clone originario, che potrebbe ben essere il bovale. Assume differenti denominazioni a seconda della zona, in Gallura viene detto caldarello o caldareddu, mentre nella zona di Sassari viene chiamato cagliunari.

Il cagnulari viene vinificato assieme ad altri vitigni rossi, ma già dal 1980 viene imbottigliato in purezza da vinificatori della zona di Usini.

Nel 1995 è stata riconosciuta al cagnulari la denominazione di origine controllata nell'ambito della DOC Alghero.

## **Alghero liquoroso rosso DOC**

Vino ottenuto da uve del vitigno cannonau, con uve passite al sole per 15-20 giorni su stuoie di canne, ricoperte di notte o in caso di maltempo.

È un vino dal colore rosso violaceo, cardinalizio, tendente al granata. Profumo particolare, molto pronunciato e complesso, con sentore di frutta esotica e rilevante presenza di cannella e mallo di noce. Il sapore è pieno, generoso, caldo, autoritario.

Viene invecchiato in fusti di rovere per un lungo periodo. Si può conservare per lungo tempo, regge bene anche per molti anni.

È un ottimo vino da meditazione e dessert, va bevuto ad una temperatura di 18-20°C.

## **Alghero torbato DOC**

Il vitigno a bacca bianca torbato, presente in Sardegna solamente nella zona di Alghero, su una superficie di poco più di 90 ettari, è di indubbia origine spagnola, importato durante la dominazione catalana, da cui viene indicato come vitis iberica e con i nomi dialettali di uva catalana o turbat.

Il torbato era presente anche nel sud della Francia con il sinonimo di malvoisie de roussillon, ma ormai sia nella zona di origine che in Francia è pressoché sparito.

Nell'algherese si è perfettamente adattato ai terreni di natura calcareo-argillosa, e al relativo clima, caldo e asciutto.

Il vitigno torbato viene vinificato da solo per ottenere l'omonimo vino e come base per un ottimo vino spumante brut, ambedue compresi nella DOC Alghero.

## **Cannonau di Sardegna DOC**

Le origini e la provenienza del vitigno cannonau non sono conosciute con certezza assoluta, ma si ipotizza che provenga dalla penisola iberica fin dall'inizio della dominazione spagnola sull'isola. Il cannonau trova in Sardegna un habitat ideale, godendo l'immediato favore dei viticoltori locali che lo hanno diffuso praticamente in ogni angolo dell'isola, fino a fargli ricoprire circa il 20% di tutta la superficie vitata del territorio.

Il colore è rosso rubino più o meno intenso tendente all'arancione se invecchiato; profumo gradevole, sapore dal secco all'abboccato, sapido, caratteristico, caldo, armonico.

## **Moscato di Sardegna DOC**

Il moscato è uno dei vitigni più diffusi e caratterizzati di tutta l'Europa vinicola. Tra i tanti suoi diversi cloni, in Sardegna è diffuso da tempo memorabile il "moscato bianco", la cui presenza può essere fatta risalire all'epoca dell'occupazione romana. Qui, nel corso dei secoli le sue caratteristiche si sono differenziate dal ceppo continentale originario, dando origine a vini ben differenziati anche nell'ambito delle diverse aree geografiche dell'isola. Accanto alla produzione diffusa su tutto il territorio dell'isola è possibile identificare anche le produzioni di Sorso e Sennori che vantano una loro denominazione DOC.

Il moscato di Sardegna nella versione spumante può essere prodotto in tutto il territorio della Sardegna utilizzando, oltre al vitigno moscato bianco, una percentuale massima del 10% di altri vitigni a frutto bianco. Le produzioni della Gallura, vantano la denominazione geografica "Tempio Pausania" o "Tempio" e "Gallura".

## **Vermentino di Sardegna DOC e di Gallura DOCG**

Il vitigno vermentino è sicuramente di origine spagnola. La sua comparsa in Sardegna è molto recente, databile negli ultimi decenni del secolo scorso, con primi impianti nella Gallura, all'estremo limite settentrionale dell'isola.

Dalla Gallura, dove riesce ad esprimersi con caratteristiche di spiccata personalità (DOCG), il vermentino si è poi esteso in tutte le principali zone vinicole della Sardegna, principalmente nella provincia di Sassari, nella quale sono di rilievo le produzioni del Coros (Uri e Usini). Il vermentino è di colore dal bianco carta al giallo paglierino tenue, con leggeri riflessi verdolini, brillante; profumo caratteristico, delicato e gradevole; sapore secco.

# Olio e Olive

## ***Olio extra vergine di oliva***

La tradizione olivicola in Sardegna risale alla dominazione spagnola (XV secolo); sono di derivazione spagnola le tecniche di coltura, gli innesti e le varietà tipiche dell'isola. L'olio extravergine sardo ha un aroma fruttato mediamente intenso e le tecniche tradizionali di raccolta e lavorazione esaltano la permanenza di sostanze polifenoliche e antiossidanti naturalmente presenti in elevate quantità nelle olive del territorio. L'area di diffusione della coltura interessa i comuni di Sassari, Alghero, Ittiri, Sorso e Sennori ma anche i territori di Codrongianos, Florinas, Uri e Usini.

## ***Olive in salamoia***

Le olive in salamoia vengono preparate ancora oggi secondo un'antica ricetta. Dopo la raccolta, nella maggioranza dei casi manuale, le olive accuratamente selezionate, vengono immerse in acqua e sale e lasciate fermentare per un tempo variabile dai 60 giorni per la varietà Pizz'e carroga fino a 240 giorni nella varietà tonda. La Pizz'e carroga dalla forma ellissoidale e leggermente ricurva, è particolarmente apprezzata dai palati fini per il suo gusto dolce e delicato. La varietà tonda presenta una polpa consistente ed un gusto leggermente amarognolo. Nella cucina tradizionale le olive vengono servite sia come antipasto che come contorno o condimento dei secondi piatti.

## ***Olive incise***

Simili alle precedenti, differiscono per il fatto che l'oliva viene incisa sulla drupa longitudinalmente in tre punti ed immersa in acqua che viene cambiata giornalmente per almeno dieci giorni. Terminata questa fase l'acqua viene sostituita con una salamoia in cui sono stati fatti bollire dei finocchietti selvatici ed alloro. Dopo dieci giorni le olive acquistano un gusto particolarissimo dovuto agli aromi del finocchio selvatico.

## ***Olive secche***

Altra variante delle olive impiegate come antipasto, è rappresentata dalle olive essiccate al sole con l'impiego del sale. Generalmente per questo tipo di antipasto vengono impiegate varietà da olio come la Bosana, che viene selezionata ben matura, lavata, cosparsa di sale e posta ad asciugare al sole fino a che la buccia non si presenti aggrinzita. In questo modo il sale priva l'oliva del gusto amaro rendendola di sapore stuzzicante. Le olive così preparate possono essere consumate tal quali o condite con aglio, prezzemolo e peperoncino.

## **Carni e Salumi**

### ***Agnello sardo IGP***

Allevati in un ambiente del tutto naturale, prevalentemente allo stato brado, gli agnelli sono nutriti con latte materno e con l'integrazione pascolativa di alimenti naturali ed essenze spontanee peculiari dell'habitat caratteristico dell'isola.

L'agnello di Sardegna è un prodotto IGP (reg. Ce n. 138/01), che viene commercializzato in tre distinte pezzature: agnello da latte del peso massimo di 7 kg, leggero del peso dai 7 ai 10 kg, ed infine da taglio del peso dai 10 ai 13 kg.

### ***Mustela***

È un prodotto magro, tenero, prelibato e gustoso, dal colore che va dal rosa al rosso brillante al taglio, dai profumi delicati e dal gusto sapido. Il nome deriva dalla famiglia dei mammiferi carnivori mustelidi mustelini (mustela) che sono animali dal corpo sottile e allungato.

È prodotta a partire dal controfiletto di suino adulto e maturo, aromatizzato e stagionato per ben 50 giorni. Il gusto è dolce e leggermente pepato. Nella tradizione salumicola sarda, viene consumata sia fresca sia stagionata. Fresca è ottima frita o arrosto, mentre stagionata costituisce un prestigioso e delicato antipasto.

### ***Salsiccia sarda***

È il salume sardo per eccellenza, viene prodotto nell'intero territorio della Sardegna.

La salsiccia sarda è ottenuta da carne suina fresca che dopo la spolpatura e la sezionatura viene tagliata a piccoli cubetti e aggiunta di grasso e sale. Le spezie vengono impiegate (poche e talvolta dopo macerazione in vino) in quantità tali da conferire al prodotto gusto e aroma particolari senza però mascherare il sapore della carne. L'impasto, dopo una notte di maturazione, viene insaccato in budelli naturali o artificiali, legato in pezzi di 40-50 centimetri e ripiegati a ferro di cavallo.

La salsiccia si consuma tal quale se stagionata o previa cottura allo spiedo o sulla brace, se fresca.

### ***Salsiccia di pecora***

La salsiccia sarda di pecora è attualmente un prodotto di nicchia la cui preparazione, compresa quella industriale, viene eseguita nel rispetto della tradizione e della tipicità del prodotto.

La tecnologia di trasformazione della salsiccia ovina non differisce molto da quella suina. È necessario comunque, maggior accuratezza nella preparazione della carne al fine conferire al prodotto finito un sapore gradevole.

### ***Prosciutto di pecora***

Il prosciutto è ottenuto dal pezzo intero della coscia, di pecore nate e cresciute allo stato brado nel territorio della Sardegna. La coscia, salata e stagionata con l'osso per almeno 10 mesi, viene disossata e ricomposta, diventando in questo modo come un piccolo capocollo.

Specialità cruda e salata a lunga stagionatura, per lungo tempo è stato prezioso alimento di contadini e pastori che lo consumavano a tocchi sul pane carasau tipico del nuorese. Attualmente la produzione industriale è riconducibile alla provincia di Sassari, ed in modo particolare al paese di Ploaghe.

## **Prodotti Ortofrutticoli**

### ***Carciofo Spinoso Sardo***

Il carciofo è una pianta mediterranea coltivata in Italia fin dal Medioevo. Nel Nord Sardegna nei territori di Uri, Ittiri e Valledoria viene da sempre coltivata la varietà "Spinoso Sardo". La sua produzione inizia a settembre e si protrae fino a dicembre. Il carciofo Spinoso Sardo si distingue per la forma affusolata e le lunghe e robuste spine poste alla sommità delle bratte. È particolarmente apprezzato per la tenerezza, il sapore gustoso delle foglie e per la ricchezza in vitamine.

### ***Ciliegie***

In Sardegna la coltivazione del ciliegio si è diffusa in specifiche aree caratterizzate da condizioni pedoclimatiche particolari. La varietà locali denominate di Bonnannaro e di Tempio, si distinguono per avere frutti relativamente piccoli, di colore rosso vivo, caratterizzati da un sapore dolce con un retrogusto acidulo. Il periodo della raccolta delle ciliegie nel Nord Sardegna, totalmente eseguita a mano, varia dalla metà di maggio alla metà di giugno.

### ***Fichi d'india***

La pianta di origine messicana, venne introdotta in Sardegna a seguito della colonizzazione spagnola. Il forte adattamento del fico d'india alle più disparate condizioni del terreno, fa sì che il paesaggio della Sardegna sia caratterizzato dalla sua presenza. La pianta è composta da rami appiattiti cosparsi di numerose e robuste spine. I fiori di colore giallo intenso danno origine a dei frutti di forma ovoidale con spessa buccia ricoperta di spine finissime. La polpa del frutto è dolcissima e ricca di semi e può essere impiegata anche per preparare delle ottime marmellate.

### ***Mela Melappia***

Le due varietà di mela tipiche della Gallura, "Melappia" e "Mela Noi Unci", sono ancora prodotte nei vecchi frutteti del territorio collinare e montuoso della Gallura interna. La Melappia, "de oxiu" o "de ozzu" è una cultivar antichissima. Il frutto, che matura da metà ottobre a dicembre inoltrato, è di medie dimensioni con forma appiattita e asimmetrica. La buccia è liscia e cerosa, di colore verde chiaro tipicamente chiazzata di aree traslucide (oleose); la polpa è bianca, soda e succosa, piuttosto acidula, aromatica e di buon sapore.

### ***Mela Miali***

Questa cultivar, tradizionalmente presente nella provincia di Sassari, presenta una buona produttività. La fioritura è medio tardiva e produce un frutto di piccole dimensioni di forma appiattita che è possibile degustare verso la terza decade di settembre. La polpa è di colore giallo crema, non molto soda, abbastanza succosa, aromatica e dolce. La Miali è molto apprezzata sui mercati locali per il gusto dei frutti.

### ***Pomodoro Camona***

Nella zone della Nurra, nel territorio di Alghero e in quello di Valledoria, vengono da sempre coltivate varietà differenti di pomodori, pianta originaria dell'america che ha trovato in Sardegna un habitat ideale. Fra le varietà coltivate, il pomodoro camona appare di particolare rilievo, infatti, l'orientamento degli agricoltori alla produzione biologica fa sì che si ottengano frutti di dimensioni ridotte e dal dolcissimo sapore. Il pomodoro è destinato anche alla produzione di un condimento rappresentato dallo stesso pomodoro fatto essiccare al sole con l'impiego di sale. Questo prodotto può esistere nella variante molto salata che è fondamentalmente un base per la preparazione di soffriti o nella versione più dolce che rappresenta un antipasto. Inoltre in Sardegna è anche presente una fervida industria conserviera che realizza dai pomodori prodotti di più largo impiego (passate e conserve) sfruttando varietà come il San Marzano.

# Dolci

## **Acciuleddhi**

Le Acciuleddhi, mendegadas o trizzas o origliette sono dolci tipici del periodo carnevalizio gallurese così come le frisjoli longhi (frittelle lunghe). Si tratta di trecce di pasta non lievitata che vengono fritte e cosparse di miele caldo. Al tatto sono consistenti ed il loro colore è marrone lucido. Le Acciuleddhi sono prodotte e diffuse in tutto il territorio della Gallura e nelle aree confinanti. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione delle Acciuleddhi sono: farina di grano duro, strutto, uova, zucchero o miele.

## **Aranzadas**

L'Aranzada è un dolce a base di scorza di arance candite nel miele e mandorle. Il colore ed il gusto sono di agrume dolce mentre la consistenza e la compattezza possono essere piuttosto variabili. Come per la maggior parte dei dolci tradizionali sardi la sua produzione era legata alle feste e a ricorrenze particolari come i matrimoni. L'Aranzada è un dolce diffuso nei territori del Goceano. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione delle Aranzadas sono bucce d'arancia, mandorle dolci sgusciate e tostate, miele e zucchero.

## **Copulette**

Le Copulette o copulettas sono dolci di pasta ripieni di mandorle e miele. Hanno forma circolare con un diametro di 6-7 cm ed un bordo ondulato. La superficie è ricoperta su un lato di glassa. Questo dolce è prevalentemente diffuso nel Logudoro e in particolare a Ozieri: La sua preparazione era tradizionalmente legata al periodo pasquale. Oggi diversamente dalla tradizione il ripieno delle Copulette di Ozieri è costituito quasi unicamente da pan di Spagna e mandorle. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione delle copulettas sono uova, zucchero, latte, farina, strutto e limone per la pasta; mandorle sgusciate e miele per il ripieno.

## **Formagelle dolci**

Le Formagelle, casadinas o pardulas sono dolci tradizionali sardi preparati in occasione della Pasqua e del Natale. Si tratta di sfoglie di pasta di forma tondeggianti, aricciate sui lembi, ripiene di formaggio pecorino fresco o di ricotta, di uva passa, zucchero e scorza di limone. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione delle formagelle sono: semola, acqua, sale, strutto per la pasta; formaggio pecorino fresco, zucchero, uova, scorza grattugiata di arance o limone per il ripieno.

## **Ossa di morto o Piricchittos**

Le "Ossa di morto" o piricchittos sono dolci di forma rotondeggianti aperti o a virgola ricoperti di glassa anche se non in maniera uniforme. Questi dolci erano tradizionalmente prodotti in corrispondenza delle feste Pasquali e di Tutti i Santi; oggi è possibile trovarli durante tutto l'anno. Le aree di produzione principali sono il Logudoro, Ittiri in particolare, ed alcuni paesi del Goceano. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei piricchittos sono: uova, farina, olio, zucchero.

## **Papassini**

I Papassini o "pabassinis" sono dolci sardi caratteristici diffusi in tutta l'isola con diverse varianti locali. È un dolce di forma solitamente romboidale o allungata e coperto di glassa in superficie. In passato era prodotto nei mesi autunnali e in occasione della festività di Ognissanti. Si accompagnano generalmente con vini dolci come il moscato. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei papassini sono: uova, farina, zucchero, lievito di birra, uva passa, noci o mandorle tritate e tostate, semi d'anice tostatati e macinati.

## **Seadas**

La Seadas o "sebadas" è un dolce tipico della tradizione sarda. Ha forma circolare ed è costituita da pasta di semola di grano duro che racchiude un ripieno di formaggio pecorino fresco che può essere aromatizzato con buccia grattugiata di limone o di arancia. La Seadas dopo la frittura viene cosparsa di miele o zucchero. Gli ingredienti sono costituiti da farina di grano duro, uova, acqua, sale e strutto (eventuale) per la pasta e da formaggio pecorino fresco sufficientemente acidificato e scorza di limone, per il ripieno. Generalmente il consumo di questo dolce viene offerto ai commensali al termine del pasto.

## **Sospiri**

I Sospiri di Ozieri sono delle praline di morbida pasta di mandorle e miele, ricoperte da una leggera glassa. Anticamente erano considerati dolci delle feste e venivano preparati in occasione dei matrimoni o di altre cerimonie solenni. Ancora oggi vengono lavorati secondo la ricetta tradizionale e costituiscono una delle specialità dolciarie sarde più conosciute. Ideali a fine pasto accompagnati con liquore di mirto. Gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei Sospiri di Ozieri sono: mandorle tritate, zucchero e scorza di limone grattugiata.

## **Tiricche**

Le Tiricche o "tilicas" come vengono chiamate nel nord dell'Isola sono dolci di forma tubulare racchiusa a cerchio, composti da una sfoglia sottile di colore bianco che racchiude un ripieno costituito principalmente dalla "sapa" o "saba" ovvero il mosto di vino cotto. Le tilicas sono dolci tradizionali delle feste, e in particolare di Tutti i Santi: La produzione è diffusa in tutta l'area del Logudoro. In Gallura possono essere preparate con ripieno di miele. Gli ingredienti sono costituiti da farina, strutto, sale, zucchero e acqua per la sfoglia di pasta; sapa, semola e scorza di arance per il ripieno.

# **Miele**

## **Miele di Corbezzolo**

Tra le diverse tipologie di miele che la Sardegna può vantare il più famoso e prezioso è quello di corbezzolo (*Arbutus unedo* L.) che, per la diffusione di questa pianta mediterranea, è prodotto in tutta l'isola.

Il miele di corbezzolo è di sapore amaro per la presenza dell'arbutina, un composto polifenolico tipico dell'arbusto. La fioritura del corbezzolo si realizza nel periodo che va novembre a marzo, limitando di conseguenza la possibilità di utilizzo da parte delle api. Il miele di corbezzolo ha colore ambrato scuro, l'odore è pungente ed il sapore decisamente amaro. Nella gastronomia questo miele è particolarmente indicato in abbinamento con prodotti lattiero caseari come il pecorino fuso o in abbinamento con prodotti dolciari come seadas e formagelle di ricotta.

## **Miele di Cardo**

Il miele di cardo è senza dubbio un miele oligofloreale in quanto alla sua realizzazione, da parte delle operose api, contribuiscono differenti specie botaniche appartenenti alla famiglia delle composite (*Carduus*, *Cirsium*, *Galactitea*, *Cynara* ecc.). Il miele di cardo ha un colore ambrato con riflessi verdi, un odore speziato ed un sapore forte con retrogusto amaro. Tipicamente in gastronomia questo miele è abbinato con ricotta e verdure fresche.

## **Miele di Eucalipto**

La nascita di questo tipo di miele in Sardegna coincide con l'introduzione della pianta nel periodo della bonifica fondiaria dell'era fascista. Il colore del miele di Eucalipto va dall'ambra chiaro all'ambra grigiastro, il suo odore è intenso e caratteristico e ricorda i funghi secchi. Il sapore è forte e persistente molto simile al suo odore ma più gradevole. A questo tipo di miele vengono attribuite proprietà medicamentose ritenendolo un efficace antisettico delle vie respiratorie e possiede proprietà calmanti nei confronti di tosse e bronchiti.

## **Miele Millefiori**

La straordinaria successione di fioriture, soprattutto delle specie spontanee, come rosmarino, asfodelo, mirto, la lavandola concorrono alla composizione dei più straordinari mieli millefiori. Il miele millefiori possiede differenti e proprie caratteristiche organolettiche dipendenti dalle varietà floreali presenti nella area di produzione. A volte nella composizione botanica dell'area di produzione prevale l'una o l'altra specie botanica, che impartisce al miele un ben definito aroma, altre volte invece l'aroma del miele è il frutto di un equilibrato mix di piante e di conseguenza aromi.

## Liquori e distillati

### **Acquavite (Abbardente o Filuferru)**

L'origine del prodotto è antichissima (XII secolo). In Sardegna un'antica leggenda, narra che questo curioso nome nasce in un tempo in cui i contadini distillavano clandestinamente le vinacce. Per tenere segreta questa attività, essi nascondevano gli alambicchi sottoterra, segnando il punto esatto con un pezzetto di filo di ferro, per poter ritrovare in seguito l'attrezzatura. E' un distillato di vinacce d'uva di diverse varietà, lasciate fermentare. Puro e trasparente, questo distillato di vinacce pregiate, ha un gusto forte e corroborante.

### **Acquavite di Miele di Corbezzolo**

È ottenuta dalla distillazione del pregiato miele di corbezzolo della Sardegna. Il profumo inebriante, ricorda le note floreali della macchia mediterranea. Il colore è limpido e brillante, il profumo è quello floreale della macchia mediterranea, ed il retrogusto è leggermente amarognolo caratteristico del miele di corbezzolo.

### **Grappa di Vermentino**

Ottenuta da un'accurata selezione di vinacce fresche ed umide di Vermentino, uno dei vitigni più caratteristici della Sardegna, portate in Distilleria immediatamente dopo la svinatura.

L'aspetto è limpido e brillante; l'olfatto manifesta profumi leggermente erbacei con sentore di vinaccia, floreali delicati, dolci, appena fruttati da frutta matura e note da miele. Il gusto è secco, con nota floreale persistente. L'aroma è complesso e singolare nel sentore floreale.

### **Grappa di Cannonau**

Ottenuta da un'accurata selezione di vinacce fresche e vinose di Cannonau, vitigno simbolo della Sardegna, provenienti dalle zone più vocate della nostra Isola.

Il suo aspetto è limpido e brillante; l'olfatto manifesta sentori da vinaccia, vinosi, da frutta matura, frutti di bosco e liquirizia; il gusto è secco, con un buon tenore alcolico e con nota fruttata matura persistente, dolciastro. Il suo aroma molto complesso e tipico, ricorda il vitigno di origine.

### **Liquore di mirto**

E' prodotto da un'infusione idroalcolica a freddo delle bacche di mirto (*Myrtus communis* L.).

Si presume che l'origine del liquore sia del secolo scorso, quando le famiglie lo producevano in piccole quantità, tramite un'infusione delle bacche mature del mirto in alcool e acqua e con l'aggiunta di miele o zucchero come dolcificante.

Liquore con qualità digestive, di colore rosso tendente al violaceo, non eccessivamente alcolico, con aroma fruttato. Ne esistono di due tipi: uno rosso e uno bianco. Il rosso è ottenuto dalla infusione di bacche rosso-violacee, mentre il bianco è ottenuto dalla infusione di bacche bianco-giallognole (varietà bianca dell'omonimo arbusto), o dall'impiego delle foglie dell'arbusto.

### **Acquavite di corbezzolo**

È ottenuta dalla distillazione dell'infuso alcolico realizzato con le bacche del corbezzolo della Sardegna. L'immersione delle bacche di corbezzolo in alcool, può essere impiegata anche per la produzione del liquore di corbezzolo, considerato un ottimo digestivo. Il profumo ricorda le note floreali della macchia mediterranea, il retrogusto è leggermente amarognolo e il colore è leggermente rosato.

### **Acquavite di Mele**

L'Acquavite di Mele è ottenuta distillando la mela Miali e la mela Appiu, frutti caratteristici della Sardegna, raccolti a giusta maturazione. La fermentazione avviene a temperatura controllata e la successiva fase di distillazione è condotta artigianalmente.

Il distillato si presenta limpido e brillante; all'olfatto sono caratteristici i sentori fruttati e delicati da mela, alquanto floreali, con note speziate e leggermente da mandorla;

All'assaggio è secco, leggermente alcolico, appena amarognolo con prevalenza di aroma speziato. Ha un aroma complesso, originale e piacevole.

Di particolare rilievo è l'Acquavite di Pirastru, prodotta con il frutto del pero selvatico.

## **PIATTI TIPICI**

<b>PRIMI PIATTI</b>	<b>17</b>
GNOCCHETTI	17
RAVIOLI DI RICOTTA E DI FORMAGGIO	17
ZUPPA CON PANE ZICHI	17
ZUPPA GALLURESE	17
FAVATA	17
ZUPPA DI PESCE	17
<b>SECONDI PIATTI DI CARNE</b>	<b>18</b>
MAIALETTO ARROSTO	18
AGNELLO	18
PECORA BOLLITA ( <i>IN CAPPOTTO</i> )	18
CORDULA	18
TATALIU	18
SANGUINACCIO DI MAIALE	18
PIEDINI DI AGNELLO	18
CARNE DI CAVALLO E DI ASINO	18
<b>SECONDI PIATTI DI PESCE</b>	<b>19</b>
ARAGOSTA ALLA CATALANA	19
ARAGOSTA ALLA CASTELLANESE	19
PESCI ALL'AGLIATA	19
ZUPPA ALLA MADDALENINA	17
COZZE E ARSELLE	19
ANGUILLA	19
MUGGINE	19
SARDINE	19
ZERRI	19
<b>CONTORNI ED ALTRI PIATTI</b>	<b>19</b>
MELANZANE AL FORNO	19
CAVOLO	20
FAVE	20
CARCIOFI	20
LUMACHE	20

## **Primi Piatti**

### **Gnocchetti**

Si tratta molto probabilmente del più diffuso primo piatto della Sardegna come testimoniato dai numerosi nomi dialettali (Malloreddus, Cigioni ecc.). Gli gnocchetti sono reperibili sia come pasta fresca che secca ed in svariate forme, più o meno lunghi e più o meno arrotondati. Il suo condimento tipico è rappresentato da un sugo realizzato con carne di maiale o cinghiale detto nel sassarese “*ghisato*”. In passato la preparazione del sugo serviva oltre che a condire la pasta anche a costituire il secondo rappresentato appunto dalla carne al sugo.

### **Ravioli Di Ricotta e di Formaggio**

Piatto estremamente importante della tradizione culinaria della Sardegna, ha sempre rappresentato un primo piatto da consumare in occasioni speciali come le festività. Anche in questo caso il condimento per eccellenza è rappresentato da sughi realizzati con maiale o cinghiale. I ravioli diffusi in tutta l'isola, sono costituiti di pasta fresca con ripieno di formaggio o di ricotta e a seconda delle zone possono avere forma e dimensione differente.

### **Zuppa Con Pane Zichi**

Piatto della più tipica tradizione contadina del Bonorvese, diffusosi anche ai paesi vicini. Rappresenta la sostituzione della pasta secca con il pane. Questo tipo di piatto si prepara, infatti, facendo cuocere il pane allo stesso modo di come si farebbe con la pasta, e condendolo poi con un sugo preparato a base di carne. Il pane zichi presenta, infatti, la caratteristica, una volta indurito, di reggere la cottura come la pasta.

### **Zuppa Gallurese**

Tipico primo piatto della Gallura, consiste in una zuppa preparata con del pane di grano duro lasciato seccare e condito con brodo di carni di diversa origine (pecora, maiale, manzo ecc). Nella sua preparazione è importante disporre in strati il pane ed il condimento preparato con pecorino grattugiato, abbondante, finocchio selvatico, prezzemolo, menta, basilico, pomodoro secco e pepe. Il tutto va bagnato con il brodo precedentemente preparato e riportato a cottura.

### **Favata**

Tipico piatto unico della cucina sassarese preparato con fave e carne. Questo piatto tipico dei mesi invernali, mesi in cui tradizionalmente si uccide il maiale, è una sorta di zuppa di fave riccamente condita con porzioni del maiale, come piedi e testa. La favata, piatto molto aromatico vista la presenza di finocchietti selvatici, pomodoro secco e cavolo verza, va servita su piatti in cui sia stato disposto del pane raffermo.

### **Zuppa di Pesce**

Rappresentanti noti di questo piatto sono tanto la zuppa catalana, tipica della zona di Alghero quanto la zuppa castellanese tipica invece della zona di Castelsardo. Oltre alle peculiarità alimentari delle aree interne la Sardegna vanta anche una grande ricchezza di prodotti caratteristici delle aree costiere. Proprio da un mix variegato di pesci prendono forma e sapore le ricche zuppe di pesce che è possibile degustare nei litorali marini. La composizione di queste zuppe varia enormemente a seconda della zona nella quale la si gusta, ma tutte sono costituite da una gran varietà di pesci detti da “zuppa”.

### **Zuppa alla maddalenina**

La zuppa alla maddalenina è una specialità gastronomica tradizionale dell'arcipelago della Maddalena e delle località marittime della Gallura. Si tratta di un piatto a base di pesce a base di gronghi, scorfani, granchi e seppioline che vengono cotti in un soffritto a base di cipolla, aglio, sedano, peperoncino, pomodoro e prezzemolo.

## **Secondi Piatti di Carne**

### **Maialetto Arrosto**

Più che di un piatto si dovrebbe parlare di un prodotto, ma è nella cottura lenta allo spiedo che il porchetto da latte trova la sua massima esaltazione. Piatto ormai conosciuto ai più rappresenta per la sua rituale preparazione una delle immagini fondamentali della cucina sarda. Tradizionalmente viene cotto lentamente ad una distanza di circa un metro dal fuoco.

### **Agnello**

Come il maialetto anche l'agnello è uno dei simboli della Sardegna culinaria. Animale per eccellenza della nostra isola, si presta a soddisfare i palati più esigenti potendo essere preparato in svariati modi. Le modalità in cui questa carne viene generalmente cucinata sono sicuramente arrosto, con i carciofi e stufato con le olive. Come anche succede per il maialetto peculiarità distintiva dell'agnello Sardo è la giovane età dell'animale che propone una carne tenerissima e saporitissima. Si ricorda che la Comunità Europea ha concesso l'Indicazione Geografica di Protetta (IGP) all'agnello di Sardegna.

### **Pecora Bollita**

Piatto tipico della Sardegna, trova origine sicuramente nel consumo di animali che avevano finito il loro ciclo produttivo. La pecora bollita, altro simbolo della Sardegna culinaria, è il cibo che è più facile trovare nelle sagre paesane. Viene preparato facendo bollire in un pentolone la carne di pecora con verdure miste come cipolle, patate, carote, pomodori ecc. La preparazione, del tutto uguale alla preparazione di un grande brodo, produce oltre alla carne bollita dal caratteristico sapore, anche un eccellente brodo che viene impiegato per cuocere gli gnocchetti che saranno successivamente conditi con formaggi tipici della tradizione Sarda (Pecorino Sardo o Romano).

### **Cordula**

È un particolare secondo di carne che risale alla tradizione della cucina pastorale e consiste nel legare insieme le budella dell'agnello dandogli l'aspetto di un tronchetto. Questo piatto tipico del periodo pasquale viene generalmente preparato in tegame con i piselli, anche se a volte può essere preparato alla brace.

### **Tataliu**

Molto simile alla cordula; per la sua preparazione sono necessari oltre alle budella anche gli organi interni dell'agnello (cuore, polmoni, fegato ecc.). Il modo di preparare il tataliu, richiede molta manualità ed esperienza, in quanto una volta infilate le interiora in uno spiedo, si utilizza il budello, eseguendo un nodo a catenella, per legarli. Questo piatto viene generalmente cotto al forno o sulla brace.

### **Sanguinaccio di Maiale**

Si prepara con il sangue di maiale appena macellato; Viene versato in un recipiente di rame o terracotta, e mescolato con un mestolo in legno per evitare la coagulazione; viene condito con sale, pepe, noce moscata, noce tritata, chiodi di garofano, cannella, lardo o strutto e latte. Una volta condito, il sangue dopo circa dieci ore viene introdotto nello stomaco o nell'intestino crasso del maiale e cucinato facendolo bollire o arrosto sulla graticola. Esiste anche il sanguinaccio dolce, ottenuto con l'ausilio dello zucchero, del miele, della scorza di limone o di arance grattugiate, cacao, il tutto assieme ad alcuni degli ingredienti sopra indicati.

### **Piedini di Agnello**

Piatto tipico della cucina sassarese, consiste nel preparare i piedi di agnello in una salsa a base di aceto. La procedura, abbastanza lunga e laboriosa prevede che i piedi vengano preparati, lavati e lessati in acqua salata. Si prepara quindi il soffritto di olio, aglio, peperoncino prezzemolo e pomodoro al quale si aggiungono i piedini e l'aceto. Il consumo di questo piatto in passato avveniva in compagnia mentre si conversava.

### **Carne di Cavallo e di Asino**

Il consumo di carne di cavallo è consuetudine della cucina sassarese. Il cavallo è generalmente rappresentato da animali adulti, mentre l'asino viene generalmente macellato giovane. Questi, vengono generalmente fatti macerare sott'olio condito con aglio, prezzemolo e peperoncino e successivamente cotti alla brace come fettine di carne.

## **Secondi piatti di Pesce**

### **Aragosta alla catalana**

L'aragosta alla catalana o all'algherese è uno dei piatti tipici più famosi legati alla città di Alghero. Il ricercato crostaceo viene dapprima lessato e poi servito assieme alle cipolle, pomodori ed olio extravergine di oliva. Nonostante la semplicità questo piatto tradizionale è giustamente famoso per la sua prelibatezza.

### **Aragosta alla castellanese**

L'aragosta alla castellanese è un piatto di pesce tipico della città di Castelsardo. La sua preparazione è appena più elaborata rispetto all'aragosta alla catalana. Il crostaceo viene bollito e condito con sugo di pomodoro e un soffritto d'olio, aglio, peperoncino, prezzemolo, limone, uova e parte scura della testa del crostaceo.

### **Pesci all'agliata**

Un altro piatto tradizionalmente associato alla città di Alghero sono i pesci all'agliata. In questo piatto della cucina tradizionale algherese il pesce viene condito con aglio, prezzemolo, olio e succo di limone. Questo modo di preparare il pesce viene anche impiegato per preparare i polpi.

### **Cozze e Arselle**

Cozze e arselles sono sempre presenti nelle tradizioni gastronomiche delle località marittime isolate. Nonostante ciò, alcuni piatti come la zuppa di arselles condita con pomodoro, olio, aglio, prezzemolo e peperoncino, sono esclusivi e riconducibili ad alcune località, in questo caso Olbia. La città di Olbia può essere considerata la capitale sarda delle cozze e delle arselles che tipicamente possono essere gustate come antipasti. Le cozze vengono cucinate in svariate maniere: impanate e fritte, gratinate al forno, in verde oppure consumate crude con limone. Le arselles possono essere consumate una volta sbollentate e con una spruzzatina di limone. Possono anche essere impiegate per condire gli spaghetti dopo essere state saltate in un soffritto di aglio e prezzemolo.

### **Anguilla**

L'anguilla, che vive nei corsi d'acqua dolce o salmastra (si ricorda che in Sardegna sono presenti 15.000 ha di lagune), rappresenta il pesce forse più conosciuto e diffuso insieme al muggine nei paesi non costieri. La ricetta più diffusa è l'anguilla arrosto, cotta sulla brace dopo averla marinata, o più semplicemente condita con un filo d'olio a fine cottura. La diffusione di questo piatto è manifestata dal fatto che il profumo dell'anguilla arrosto è tipico e caratteristico durante i festeggiamenti della festa più importante della Sardegna, "*la cavalcata sarda*", che si tiene a Sassari nel mese di maggio.

### **Muggine**

Altro rappresentante del ricco patrimonio di lagune, è il muggine, che nella versione arrosto allietta le varie sagre e feste paesane. La diffusione di questo pesce è avvenuta in passato forse per gli scambi di prodotti alimentari che avvenivano fra i paesi costieri e quelli dell'entroterra. Il muggine, vista quindi la sua semplicità di preparazione (intero senza essere squamato) sulla griglia è diventato uno dei prodotti del mare più diffuso nell'entroterra.

### **Sardine**

Questo è forse il piatto più caratteristico nell'area compresa fra Sassari, Porto Torres e Castelsardo, vista l'enorme ricchezza di questo pesce nel Golfo dell'Asinara. Questi pesci vengono preparati sulla graticola, dopo averli lasciati in una sorta di salamoia costituita da un pinzimonio di olio, aglio, prezzemolo, peperoncino, acqua e sale. Particolarità di questo piatto tipico è che generalmente i commensali non siedono intorno ad un tavolo, ma rimangono in piedi intorno alla graticola consumando le sardine mano a mano che vengono arrostate, accompagnando il tutto con del buon vino rosso.

### **Zerri**

Anche questo pesce, insieme ad anguille, muggini e sardine, rappresenta ed evoca le feste e sagre del sassarese. La sua preparazione, contrariamente agli altri per lo più cotti arrostiti, prevede la frittura del pesce e la sua macerazione in una salsa agro-dolce preparata con olio, aglio, pomodoro passato, zucchero e aceto. Gli zerri (giarrette), evocano dolci ricordi dei tempi passati quando la diffusione delle pescherie era limitata ed il pesce era per lo più venduto dagli ambulanti.

## **Contorni ed altri Piatti**

### **Melanzane al Forno**

Sono un piatto tipico della cucina sassarese, tanto da aver ispirato anche una nota canzone che ne decanta la bontà. La preparazione del piatto è relativamente semplice e consiste nel tagliare le melanzane in due, nel senso della lunghezza e incidere la polpa in modo da formare dei rombi. Le melanzane così preparate vengono quindi condite con aglio, prezzemolo e abbondante olio e peperoncino. La cottura si realizza al forno o per i più esperti alla brace.

## **Cavolo a foglia**

Verdura tipica della cucina sassarese è il cavolo a foglia con il quale insieme a cotechino, lardo e salsiccia locale si prepara la minestra di cavoli. Probabilmente questa è una variante della favata, nella quale vengono messe le patate al posto delle fave e quando è quasi pronta viene aggiunta la pasta corta, che s'insaporisce durante la cottura.

## **Fave**

Tra le verdure crude vengono predilette le favette fresche, appena intinte nel sale, oppure mangiate cotte in tegame con semplice olio e mentuccia; è deliziosa la variante con l'aggiunta di cubetti di lardo, ottima come antipasto. Un'altra ricetta squisita sono le fave arabisali, fave secche bollite e fatte saltare in un soffritto di aglio e prezzemolo.

## **Carciofi**

I carciofi sono prodotti in gran quantità ed in ottima qualità, nella vallata del Coghinas oppure nei pressi di Uri ed Ittiri, veri centri di coltivazione; vengono spesso mangiati crudi, bagnandoli nel pinzimonio (intingolo di olio, sale e pepe), oppure cotti al tegame con aglio e prezzemolo, ottimi anche con l'agnello.

Particolare è anche il cardo selvatico, che una volta pulito dalle insidiose spine, viene sbucciato e bagnato nel pinzimonio e rappresenta un ottimo antipasto.

## **Lumache**

Le lumache sono l'essenza stessa della cucina sassarese, vengono cucinate con le patate, con l'aglio e il prezzemolo, col sugo; oppure la specie più grande viene preparata con un ripieno di pan grattato, pecorino e salsa di pomodoro. La Ciogga minuta (lumachina), viene bollita semplicemente e poi "succiadda", succhiata insomma, praticando un piccolo foro sulla cima del guscio, per lasciar passare l'aria e permettere una vigorosa aspirazione. Le lumache ed i lumaconi vengono spesso cucinati col sugo oppure in verde, quest'ultima ricetta si realizza preparando un abbondante soffritto con aglio e prezzemolo, facendoci saltare i molluschi bolliti in precedenza, infine aggiungendo un paio d'abbondanti manciate di pane grattugiato. Le monzette sono un altro tipo di "lumaca", riconoscibili per il guscio verdastrò e per il coperchietto bianco che lo sigilla.

## **Formaggi**

Fra le tante prelibatezze culinarie, non vanno certo dimenticati i formaggi sardi. Utilizzati sia come antipasto, quando freschi e molli, sia come fine pasto, quando stagionati e maturi, rappresentano uno degli ingredienti fondamentali della cucina Sarda prendendo parte alla maggior parte delle preparazioni culinarie dai primi piatti ai dolci.