

LA SARDEGNA

Nonostante sia un'isola, la Sardegna basa la sua gastronomia più sulle tradizioni pastorizie, diffuse in tutta la regione, che su quelle marine. L'imponente allevamento (soprattutto di ovini) e la rilevante produzione di ortaggi e di grano duro fanno sì che paste e minestre, agnello, capretto, suino, vegetali caratterizzino la cucina sarda più di quanto non facciano i pur interessanti piatti di pesce. Non è facile orientarsi nel panorama dei piatti tradizionali sardi anche per il fatto che lo stesso piatto viene indicato con nomi diversi a seconda delle zone. Per esempio, i ravioli imbottiti di pecorino fresco, si chiamano nelle varie località *angiulottus*, *culurjones*, *culingiones*, così come i tipici gnocchetti di semola, chiamati genericamente *malloreddus*, vengono anche denominati *macarrones a bocciu* o "maccheroni di busa", in italiano.

I piatti di pasta sono i più importanti della cucina sarda, ma non mancano interessanti minestre come il *pane frattau*, una ricca zuppa preparata con il sottilissimo *pane carasau* detto anche "carta da musica").

Tra le pietanze, il primo posto spetta ai piatti di carne. Capretti, agnelli e maialini (i cosiddetti "porcetti") vengono tradizionalmente cotti interi allo spiedo, su fuoco di legna aromatica; in alternativa, secondo una tecnica antica, vengono cotti dentro una buca scavata nel terreno e tappezzata di pietre. La cucina marinara può contare soprattutto sulla tradizione delle aragoste e dei frutti di mare ad Alghero, e sulla lavorazione delle uova di tonno o di muggine per fabbricare la celebre bottarga (quella di muggine è la migliore). Data la diffusione della pastorizia, in Sardegna ha grande importanza la produzione di formaggi, primo tra tutti il pecorino, fabbricato ovunque e in numerose versioni. Tra i tanti tipi, merita un cenno particolare il *Fiore Sardo*, sia fresco che stagionato; non vanno poi dimenticati il pecorino pepato, il semicotto e nemmeno la ricotta. Anche i formaggi di capra contribuiscono alla qualità dei prodotti caseari sardi. Infine va ricordato un altro elemento caratteristico della gastronomia isolana, i dolci, o meglio i dolcetti, in quanto si tratta in genere di piccoli dolci da vassoio, molto spesso a base di mandorle e miele. Tra i più noti sono gli *amaretti* di Oliena, i *sas melicheddas*, le *zilicas*, i *papassinos*, i *suspiros*, senza dimenticare i torroni di varia provenienza e composizione.

Sassari e Olbia-Tempio Pausania

Come nel cagliaritano, anche nel sassarese convergono tutte e tre le cucine sarde: quella marinara, quella contadina e quella pastorale. La gastronomia di Sassari rispecchia perciò le caratteristiche generali di quella sarda. La fertile piana di Alghero e gli orti della Gallura garantiscono un'ampia varietà di prodotti ortofrutticoli, mentre sulla costa è intensa la pesca, con buone quantità di aragoste e di pesce mediterraneo. Da segnalare, all'interno, la produzione di formaggi e salumi.

Cagliari (e Carbonia-Iglesias e Medio Campidano)

La cucina del capoluogo sardo comprende in modo equilibrato sia piatti di pesce sia piatti della tradizione contadina e pastorale. La cucina di pesce prevede antipasti a base di insalate marine (calde e fredde) e di frutti di mare. Un antipasto particolare,

più raro, è la *burrìda* a base di gattuccio. Tra i primi piatti marinari, il primo posto spetta alla pasta (spaghetti o altra) condita con la *bottarga*, mentre tra le pietanze sono da citare le aragoste (alla griglia, al forno o bollite) e le grigliate miste di pesce. Ottimi primi piatti della cucina cagliaritana sono anche i *maccarrones* (fatti in casa e conditi con formaggio, ricotta o salsa di noci), i *malloreddus* (gnocchetti sardi) e gli *angiulottus* (i ravioli). Tra le ricette contadine vi sono anche interessanti minestre, come il *pane frattau* e la *fregula*.

Nella cucina contadina e pastorale le pietanze più tradizionali sono l'*agnello* e il *porchetto allo spiedo* o *al forno*, e – in stagione – anche la *selvaggina*. Il *pane carasau*, bagnato con olio d'oliva, funge da accompagnamento ideale. La produzione di formaggi, nel cagliaritano, merita attenzione, così come quella dei dolcetti, specialmente *torroncini* e *amaretti*.

Nuoro (e Ogliastra)

La cucina del nuorese è caratterizzata fortemente dalla tradizione barbaricina. Cucina di pastori, si fonda su pochi antipasti a base di salumi e su primi piatti sostanziosi, tra i quali vale la pena di ricordare la *minestra di farro*, e i diversi tipi di *maccarrones* e di ravioli conditi con formaggio o con sughi di carne. Agnello, capretto e *porchetto* occupano un posto d'onore tra le pietanze, soprattutto arrostiti allo spiedo. Tra i dolci sono caratteristici l'*aranzada*, tipico torrone fabbricato con buccia d'arancia, mandorle e miele, nonché diversi piccoli dolcetti. Una citazione particolare merita anche il *miele amaro*.

Oristano

La gastronomia di Oristano presenta un'ampia serie di piatti marinari, accanto a ricette della tradizione contadina. La cucina di pesce vede prima di tutto le famosissime aragoste, consumate bollite e condite con olio, sale, pepe e succo di limone. Ottimi sono anche muggini, cefali e capitoni, nonché le carpe giganti che si pescano negli stagni di Cabras. Un cenno a parte meritano la *bottarga di muggine* e la merca (il pesce conservato nelle erbe palustri). La cucina contadina si basa su produzioni pregiate di ortaggi e di frutta. Per quanto riguarda i dolci, sono caratteristici i torroni e i piccoli dolcetti.