



SARDEGNA

Food & Wine



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Ecco come funziona:

[illegible]

Tutti i punti segnati in mappa sono sviluppati nel testo delle pagine successive.

Link e QR code vi porteranno alle tracce googlemaps dell'itinerario.

*La mappa localizza
l'itinerario sull'isola.*

[illegible]

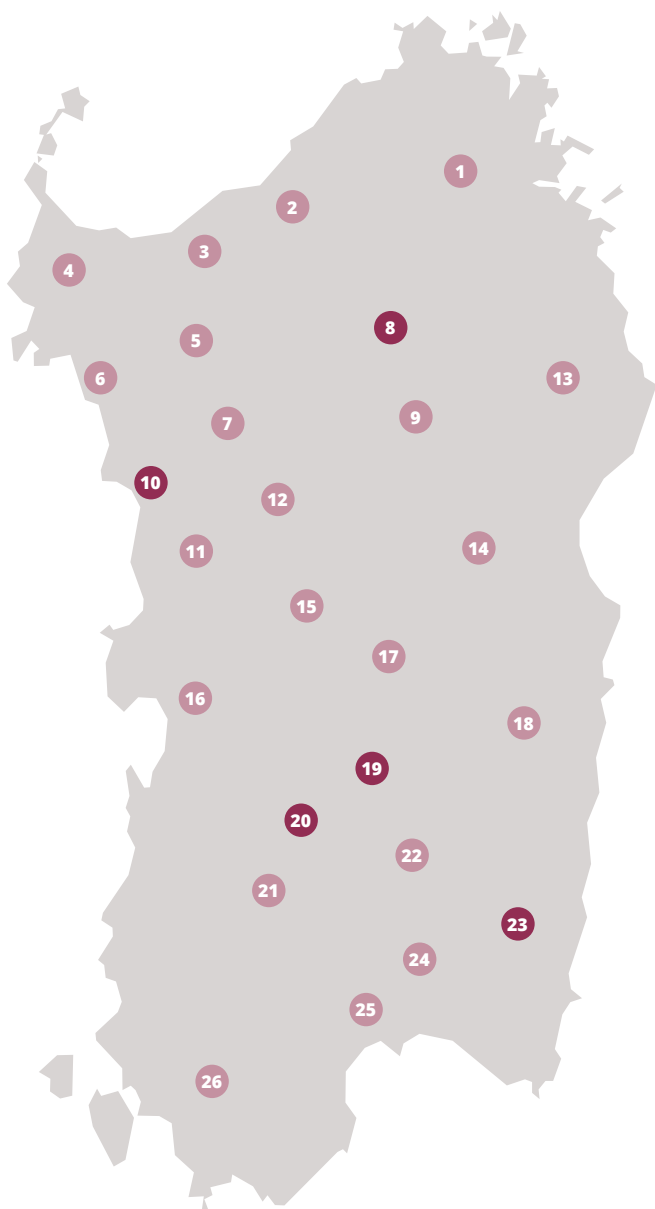
Il testo spiega nel dettaglio l'itinerario. I nomi in grassetto sono quelli presenti nella mappa, il simbolo  indica un collegamento ipertestuale.

[illegible]

Questo box raccoglie consigli su punti di interesse ed esperienze che troverete lungo l'itinerario o nei suoi dintorni.

Questa pagina approfondisce alcuni temi o elenca e racconta altri punti di interesse che si incontrano lungo la strada.







- p.12 **1** In Gallura, nel regno del Vermentino
- 16 **2** In Anglona, tra carciofi e formaggi
- 20 **3** In Romangia, tra Moscato e merende contadine
- 24 **4** Nella Nurra, tra cassola e Cagnulari
- 28 **5** Nel Sassarese, per assaggiare la fainé
- 32 **6** Ad Alghero, per mangiare l'aragosta
- 36 **7** Nel Meilogu, zona di pani e vulcani
- 40 **8** In Montecuto, tra dolci sospiri
- 44 **9** Nel Goceano, tra uve rare e piatti delle feste
- 48 **10** In Planargia, dove nasce la Malvasia di Bosa
- 52 **11** Nel Montiferru, dove cresce il bue rosso
- 56 **12** Nel Marghine, dove il casizolu è di pecora
- 60 **13** Nelle Baronie, in cerca de sa pompia
- 64 **14** Nelle Barbagie, nel mito del Nepente
- 68 **15** In Barigadu, per su succu
- 72 **16** Oristano e il Sinis, tra Vernaccia e bottarga
- 76 **17** In Mandrolisai, tra vigne centenarie
- 80 **18** In Ogliastra, dalle ostriche alle ciliegie
- 84 **19** Nel Sarcidano, per spizzulus e tartufo
- 88 **20** In Marmilla, tra Bovale e antichi pani
- 92 **21** Nel Medio Campidano, dove fiorisce lo zafferano
- 96 **22** In Trexenta, la terra del grano e del miele
- 100 **23** Tra Sarrabus, Gerrei e Quirra, con il profumo di agrumi
- 104 **24** Nel Parteolla, dove l'ulivo affianca la vite
- 108 **25** Nel Campidano di Cagliari, dalla città al mare
- 112 **26** Nel Sulcis-Iglesiente, tra vigne e tonnare



Introduzione

UN MOSAICO DI SAPORI E TRADIZIONI

Tra i motivi per amare un territorio, e sognare di andare o tornare a visitarlo, il **cibo** e le **tradizioni gastronomiche** occupano un ruolo sempre più importante, e rappresentano anche un potente, e piacevolissimo, strumento di conoscenza e incontro. Ciò vale decisamente anche per la Sardegna. Anche se forse la bellezza delle sue spiagge e la ricchezza di testimonianze storiche e archeologiche sovrastano ancora, nell'immaginario di chi vive lontano, l'appel di malloreddus, spaghetti con la bottarga, porchetto, seadas e tante altre deliziose ricette nonché prodotti eccellenti, è innegabile che anche il desiderio di assaporare queste specialità faccia parte delle numerose ragioni per cui l'isola è considerata una destinazione così amata. Ma, appunto, il patrimonio enogastronomico sardo è molto più ampio di quello che la maggior parte delle persone conosce, per averne letto e sentito parlare o per averne avuto magari un assaggio in occasione di una vacanza.

Ben oltre i prodotti e le ricette tipiche presenti nelle zone più interessate dal turismo estivo, tra città e costa, c'è infatti molto altro da scoprire in occasione di un viaggio "lento" sull'isola. In una regione dove il **legame con la terra, l'agricoltura e i suoi riti e ritmi** è ancora molto spesso più saldo che altrove, il **cibo** – assieme al **vino**, naturalmente – occupa un posto centrale tanto nella vita quotidiana quanto nei momenti di festa, in cui la comunità si ritrova molto spesso proprio per condividere un piatto di pasta lavorata a mano fino a prendere forme uniche, un pezzo di pane istoriato e decorato come parte di un rituale, un calice di vino che scalda e appaga, dei dolci che sembrano gioielli e nascondono ripieni preziosi. In un'affascinante commistione tra sacro e profano, tra omaggi a santi e credenze popolari, tra ingegno nell'elevare e valorizzare ingredienti umili o avanzi e preparazioni speciali per le occasioni importanti, l'inventario di ricette e preparazioni è davvero notevole e annovera spesso nomi insoliti e forme curiose, le cui origini sono radicate nella storia e nella geografia dell'isola.

UN VIAGGIO TRA LE REGIONI STORICHE E I TERRITORI DELL'ISOLA

E proprio la **geografia storica** – quella che nel corso dei secoli, tra dominazioni e giudicati, frontiere fisiche e battaglie di conquista, ha disegnato i confini interni delle sub-regioni della Sardegna – può essere una chiave di lettura per inoltrarsi alla scoperta dell'enogastronomia sarda.



Certo, generalizzando si può dire che la cucina di terra prevale nettamente su quella di mare, in gran parte anche lungo le coste, e ci sono alcuni emblemi culinari che caratterizzano l'intero territorio o che sono comunque ormai entrati a far parte della proposta "regionale" tout court – come, appunto, quelli citati in precedenza – mentre la produzione enologica, a lungo dominata da Vermentino e Cannonau, oggi si sta facendo conoscere anche per la valorizzazione di altri vitigni autoctoni e per il recupero di varietà uniche che erano state del tutto abbandonate.

Ma quello che rende speciale un viaggio in Sardegna dal punto di vista del gusto è l'incredibile diversità plasmata da zone montane e pianure, colline e lagune, suoli vulcanici e sabbia, pesca e caccia, popolazioni e incroci. Qui, ogni sub-regione ha delle proprie **specialità, usanze, produzioni**: difficile, anche per i sardi, definire esattamente quante siano queste zone, come classificarle e indicarne i limiti precisi, visto che spesso confini e denominazioni hanno fluttuato nel corso dei secoli. Abituamente, se ne contano circa una trentina, di cui alcune condividono talmente tanto conformazione e vicende da essere spesso accorpate e considerate una cosa sola, come nel caso ad esempio del Sulcis-Iglesiente. Spesso, però, ciascuna preserva e difende con orgoglio le proprie specificità; anche quelle che riguardano il gusto, come accade ad esempio con le diverse Barbagie. Ma si va anche oltre: determinate fogge di pasta, determinate farce di dolci e panadas, determinate ricette prendono nomi e sfumature diversi anche di *bidda* in *bidda* (termine che indica il "paese", o "villaggio").





LA SARDEGNA A TAVOLA

Dal nord al sud della Sardegna, dalla costa orientale a quella occidentale, dalle isole minori alle cime del Gennargentu, si compone così un sorprendente **mosaico di sapori** da scoprire, tra grandi prodotti e ricette contadine, vini eccellenti e preparazioni elaborate. L'enologia sarda sta conquistando sempre più spazio anche a livello nazionale, e grazie all'ottimo lavoro – legato anche all'ospitalità – di cantine, consorzi e associazioni, così come della ristorazione più attenta, le etichette regionali si trovano piuttosto facilmente nei locali dell'isola e anche “sul continente”, mentre i prodotti di eccellenza sanno trovare diverse vie di promozione e commercializzazione. Va detto invece che, per quanto riguarda la cucina e i piatti più peculiari, non è sempre facilissimo trovarli sul proprio cammino: si tratta, a volte, di retaggi di una vita contadina che anche qui tende a scomparire, di ricette rituali realizzate nelle case solo in occasioni speciali, o, al contrario, di preparazioni domestiche considerate talmente “umili” e semplici che raramente vengono proposte da chi si rivolge al pubblico ampio delle canoniche rotte turistiche. Bisogna, allora, farsi un po' esploratori e avventurarsi – soprattutto lungo le strade dell'entroterra sardo, che regalano anche panorami strepitosi e scoperte uniche – per trattorie di paese e osterie di campagna, percorrere le viuzze dei paesi meno noti, entrare in forni e botteghe, ritrovarsi nelle piazze in occasione di sagre e celebrazioni. E affidarsi all'ospitalità locale: se i sardi hanno fama di essere riservati, sono anche estremamente orgogliosi della propria storia e dei propri sapori e apprezzano molto chi abbia voglia di conoscerli da vicino. Scoprirete così facilmente che, tra un bicchiere di vino e una fetta di formaggio, saranno in molti ad aprire – in maniera figurata, o meno – la propria porta e ad aiutarvi a scoprire da vicino quando è buona, oltre che bella, quest'isola magica.



COSA ASSAGGIARE, TERRITORIO PER TERRITORIO

Gallura

Fermatevi a Oschiri per provare la *panada* locale, ripiena di carne di maiale, lardo ed erbe. Godetevi un piatto a base di cozze a Olbia e dintorni, e assaggiate lo *ziminu* (zuppa di pesce) della Maddalena. Tutto accompagnato da un calice di Vermentino di Gallura Docg.

Anglona

A Valledoria e dintorni, non perdetevi qualche buon piatto con i deliziosi Carciofi Spinosi Sardi Dop. A Castelsardo godetevi un piatto di *cassola* (zuppa di pesce) sul mare, mentre nell'entroterra concedetevi il robusto *ghisadu* di carne.

Monteacuto

A Ozieri, assaggiate il saporito formaggio Greviera e poi qualche buon dolcetto, come *suspiros* e *copuletas*. A Pattada, oltre ai famosi coltelli cercate anche *sas pellizzas*: gnocchetti di semola conditi con sugo di pomodoro e pecorino.

Alghero

Nella "piccola Barcellona" sarda, è imperdibile un assaggio di aragosta alla catalana (o all'algherese), ma anche la versione locale di paella, da accompagnare con il rinomato Torbato di Alghero Doc. E poi, tanti dolci deliziosi della tradizione locale.

Romangia

Accompagnate i dolcetti tipici – come i *papassini*, con uvetta passita e frutta secca, e i *cozzuli de saba* – con un calice di Moscato di Sorso-Sennori Doc. A Sorso, fate merenda con *lu cuggoni* (pagnotta farcita con pomodori, aglio, olio e sale), che a Sennori diventa *su fossu*.

Sassarese

A Sassari, fermatevi a mangiare la *fainé* (sottile torta di farina di ceci cotta al forno) ma anche le melanzane preparate con la ricetta locale. Tra il capoluogo e Porto Torres la *ziminata* diventa un piatto di interiora alla brace. E se amate le lumache, siete nel posto giusto.

Nurra

A Usini, la specialità sono gli *andarinos* (sorta di fusilli elicoidali fatti a mano) con il *ghisadu*, da accompagnare con un avvolgente calice di vino rosso a base di Cagnulari. Davanti al mare di Stintino, assaggiate il polpo alla Stintinese, la bottarga di tonno e la dolce tumbarella.

Planargia

A Bosa è d'obbligo una tappa in una delle cantine del centro per assaggiare un bicchiere di Malvasia di Bosa. Ma da provare ci sono



anche *s'azzada* (razza con una salsa acidula a base di pomodoro) e *sas alisanzas*, strisce di pasta con il ragù ghisadu.

Meilogu

A Bonorva e dintorni fate scorta del tipico *su pane de tzicchi*, o assaggiatelo in loco con salumi o in ricette tipiche come il pane *boddidu*. A Thiesi non perdetevi gli ottimi formaggi, ma anche *su succu* a base di fregula, e i biscotti locali. In stagione, rimpinzatevi delle deliziose ciliegie di Bonnanaro.

Marghine

Dagli allevamenti locali arrivano l'ottima carne Bortigalesa e il casizolu, qui realizzato con latte di pecora nelle tipiche *prittas* (perette). Macomer è anche una rinomata zona di produzione di formaggi. Assaggiate la gustosa *suppa falza* di Sindia, e i tanti dolci tipici della regione.

Goceano

Se amate i sapori forti assaggiate la pecora in cappotto tipica di Anela. Cercate i dolci delle feste di Benetutti (come *sos pinos* e *sas orilettas*), il pecorino di Nule, ma soprattutto uno dei rari vini a base dell'antico vitigno Arvisionadu. Per chiudere in dolcezza, c'è il *catò* di Bono.

Montiferru

Dai pascoli locali arriva il delizioso "bue rosso", vacche di razza sardo-modicana che danno carni eccellenti ma anche ottimi formaggi come il casizolu. A Bonarcado assaggiate *sa petza imbinada*, antica ricetta a base di carne di maiale macerata nel vino. Provate anche le *panadas* di Cuglieri.

Oristano e il Sinis

Il must locale è la squisita bottarga di Cabras (dai muggini pescati nello stagno) da mangiare con il pane o con i carciofi crudi, accompagnata dalla



Panadas di Cuglieri - RAS ©



deliziosa Vernaccia di Oristano Doc. Ma il muggine è ottimo anche alla griglia o nell'antica ricetta di *sa merca*: lessato e avvolto in un'erba palustre.

Barbagia

La "triade" barbaricina per eccellenza? Il pane carasau di Ovodda, i salumi di Desulo e un bicchiere di Nepente di Oliena. A Nuoro e dintorni, cercate il raro *filindeu*, sottile "rete" di pasta in brodo di pecora. Per un po' di dolcezza, ci sono i biscotti di Fonni, *su pistiddu* di Ollolai e molto altro ancora.

Baronie

A Siniscola trovate la robusta *suppa Siniscolesa* (pasticcio a base di pane, sugo di carne, pecorino e brodo) e tante specialità a base di *sa pompia*, raro agrume a metà tra cedro e limone. Altre ricette locali includono l'agnello con le olive, il cinghiale in agrodolce e il *pane frattau*, con sugo e uovo.

Ogliastra

Tortolì è rinomata per le squisite ostriche, da mangiare magari affacciati sulla spiaggia. Ma qui la tradizione è soprattutto di terra: dai Culurgionis d'Ogliastra e *Us laddedos* (sorta di gnocchi) di Baunei a *S'anguli 'e cipudda* (a base di farina d'orzo, cipolle, ortaggi e formaggio).

Mandrolisai

Provate il prelibato Torrone di Tonara e il pane su tzichi di Samugheo. Ad Atzara i più golosi trovano tanti dolci tipici, mentre a Sorgono c'è la zuppa di *lampazzu* (fregula in brodo con erbe, formaggio acidulo e cipolla). Senza dimenticare i corposi rossi Mandrolisai Doc.

Barigadu

Questo è il regno delle paste: a Busachi, *su succu* indica un ricco primo piatto infornato a base di tagliolini (o *filindeu*) cotti nel brodo e formaggio. A Ula Tirso, provate *sos cannisones* con il sugo di carne. Ad Ardauli nascono i *culurzones de patata cum nebidedda* (erba selvatica simile alla maggiorana).

Sarcidano

Laconi è famosa per le diverse varietà stagionali di tartufo, ma anche per dolci come il *pan'e saba* e *Su pappai biàncu* (sorta di budino simile al biancomangiare). Tante le paste tipiche: dagli *spizzulus* di Orroli a *is pitzottis* di Serri, conditi con sughi saporiti.

Trexenta

Tra Senorbì e Ortacesus si dipanano *Le vie del Pane*, omaggio alla coltivazione del grano e a pani e paste tipiche. Tra i prodotti più preziosi ci sono le mandorle di Selegas e lo zafferano di Suelli. Ma il repertorio locale offre anche ricette di pesce, come il *baccalliani a buddiu* (baccalà lessato).



Marmilla

Nel "granaio" della Sardegna nascono paste e pani unici: tra le prime ci sono le *lorighittas* intrecciate di Morgongiori, i *marraconis fibaus* di Siddi e i *Cruguxionis* di Baradili, che però sono dolci. A Sanluri si può assaggiare la *minestra con casu axedu*, e sapere tutto sul pane *civraxiu*.

Medio Campidano

San Gavino Monreale è l'epicentro della coltivazione del profumato Zafferano di Sardegna Dop: assaggiatelo in tanti piatti e dolci locali, come i *Cruxionis cun perdusemini* (ravioli di ricotta, formaggio e prezzemolo) tipici di Guspini. Sono rinomati anche i carciofi di Samassi.

Campidano di Cagliari

Tra i capisaldi della tradizione cittadina ci sono gli spaghetti alla bottarga sulla spiaggia del Poetto, la versione locale della burrida (gattuccio di mare con noci e aceto) e la pizzetta sfoglia, insaporita dai capperi di Selargius. Assemini è rinomata per le *panadas* di anguilla.

Parteolla

Tra vino e olio, qui trovate anche ricette tipiche come i *Michitus Nieddus* di Dolianova (maltagliati a base di farina integrale, conditi con salsa di pomodoro fresco e pecorino), la favata di Pasqua e i *Piricchitus Prenus*, bignè ripieni e glassati al limone.

Tra Sarrabus, Gerrei e Quirra

Se i profumati agrumi di Muravera insaporiscono tante ricette dolci e salate, non perdetevi anche i deliziosi *Is Cuixionis* (ravioli ripieni di ricotta e verdura o patate e formaggio). Ma la vera gemma è *su casu in axridda*, raro formaggio di pecora avvolto in una crosta di argilla e olio di lentisco.

Sulcis-Iglesiente

A Calasetta e Carloforte, le vicende storiche delle isole minori si ripercorrono assaggiando il *cascà*: cuscus con verdure, legumi e spezie di origine africana. Sulla terraferma, provate il gustoso *mustazzeddu*, pizza rustica insaporita da pomodori freschi, aglio e basilico.



Food & Wine

8. In Monteacuto, tra dolci sospiri



 **Mapa interattiva**



 **Lunghezza:** 15 km

 **Durata:** 1 giorno

 **Il must da assaggiare:** A Ozieri, scegliete tra salato e dolce con il formaggio Greviera o i deliziosi dolcetti come i *suspiros* e *copuletas*. Oppure, provate entrambi e fatene scorta.

 **Itinerari collegati:**

1. In Gallura, nel regno del Vermentino. Allungatevi fino a Oschiri per assaggiare *sa panada*.

5. Nel Sassarese, per assaggiare la fainé. Una visita nel capoluogo, tra musei e ristoranti, e un salto al mercato.





Incastonata tra Gallura e Sassarese, e delimitata dal corso del fiume Coghinas e dalle alture di Buddusò, la piccola regione storica che ospita il borgo di Ozieri è la meta ideale per gli amanti dei dolci... e dei coltelli.



Chiesa di Sant'Antioco di Bisardo, Ozieri - Milosk50/dreamstime.com ©

Dalla Svizzera alla Sardegna

Il nome di **Ozieri** si lega anche alla  **Greviera**, formaggio ottenuto dal latte delle vacche di razza bruno-sarda, che rappresenta un'insolita forma di contaminazione gastronomica. L'origine di questo formaggio, che si produce solo qui, risalirebbe all'inizio della seconda metà dell'Ottocento quando alcuni allevatori locali, ispirati dal famoso formaggio svizzero Gruyère, avrebbero importato tori di razza Bruno Alpina e tecniche casearie.

A dispetto del nome, il territorio del **Monteacuto** è in gran parte pianeggiante, stretto tra il fiume Coghinas e la vallata a sud del massiccio del Limbara; l'appellativo deriva infatti dall'Encontrada Monteaguto, unità amministrativa del periodo spagnolo che a sua volta prendeva il nome dalla collina (detta anche Monte Santo) dove oggi sorge il borgo gallurese di Berchidda e un tempo sveltava un castello. L'unica zona effettivamente montuosa di questa piccola regione storica dai confini sfumati, incastonata nel Logudoro (vasta area che nel Medioevo corrispondeva al Giudicato di Torres e oggi occupa parte della provincia di

Sassari), è quella che abbraccia l'altopiano di Buddusò, da cui nasce il Coghinas. Il centro principale è **Ozieri**, cittadina famosa per i pregevoli esempi di arte romanica e i palazzi nobiliari che lega il suo nome a una delizia dolce: i *suspiros*, o sospiri, squisiti dolcetti a base di mandorle, miele e zucchero, spesso profumati con scorza di limone e ricoperti da un sottile strato di glassa, la cui origine data perlomeno all'Ottocento; simili ai *gueffus* (che però sono cosparsi di zucchero semolato e avvolti nella carta velina) e anticamente preparati soprattutto per matrimoni o altre celebrazioni, oggi sono proposti dalle pasticcerie locali anche al cioccolato fondente, all'arancia o al mirto e rientrano spesso nell'assortimento dei 'dolcetti sardi' serviti a fine pasto. Un altro prodotto della pasticceria locale da citare sono le *copulettas*, la cui complessa realizzazione si basa tanto sull'equilibrato amalgama di ingredienti quanto sull'attenta manualità: un sottile involucro di *pasta violada* (tradizionale impasto a base di farina, strutto, acqua e sale che accomuna molti dolci sardi) racchiude un ripieno di pan di Spagna, scorza di limone grattugiata e mandorle tostate e tritate; c'è chi aggiunge un goccio di liquore, per un sapore ancora più intenso. È invece salata la specialità del vicino paese di **Pattada**: *sas pellizzas*, gnocchetti di semola conditi con sugo di pomodoro e pecorino.

★ *Il pane*

La **spianata**, sottile e morbido pane, a **Ozieri** prende il nome di *su pane fine*; facile da ripiegare e portare con sé, era la 'merenda' di contadini e pescatori, ma rientra anche in molte ricette tipiche.



Pattada, il paese dei coltelli

- A poca distanza da Ozieri, il borgo di **Pattada** è legato soprattutto a una caratteristica produzione artigianale: quella del coltello forgiato dai fabbri del paese, detto appunto *resolza pattadesa*, che si distingue per la finezza delle lame e la decorazione dei robusti manici. Dal 2011, ospitato nella Palazzina Giagu-Deroma (edificio dei primi del Novecento), qui si può visitare il  **Culter, Museo Internazionale del Coltello**, che mette al centro del racconto soprattutto la produzione contemporanea del coltello fatto a mano, in Sardegna e non solo, ma ne ripercorre anche la storia dalle sue origini più antiche.



Food & Wine

10. In Planargia, dove nasce la Malvasia di Bosa



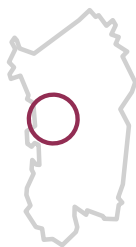
 **Lunghezza:** 33 km

 **Durata:** 2 giorni

 **Il must da assaggiare:** Visitate l'incantevole centro di Bosa e fermatevi in una cantina per un bicchiere di Malvasia.

 **Itinerari collegati:**

6. Ad Alghero, per mangiare l'aragosta. Percorrete la spettacolare strada che collega Bosa ad Alghero per andare a visitare la città catalana e godervi una cena con vista su Capo Caccia.





Stretta fra la valle del fiume Temo e il Montiferru, in gran parte entro la provincia di Oristano, la Planargia ha nel pittoresco borgo di Bosa la sua gemma più preziosa e nella rinomata Malvasia locale il suo prodotto più emblematico.



Bosa - Da Liu/Shutterstock.com ©

Dolci e scherzi

Oltre che per la Malvasia, la cittadina di **Bosa** è famosa per il suo **Carnevale** goliardico, detto *Karrasegare 'Osincu*, durante il quale le vie si riempiono di maschere dispettose. Per consolarvi in caso di scherzi grossolani, ci sono i dolci tradizionali, come *sas frisciolas longas* (lunghe e sottili frittelle arrotolate) e *sos kulinzones de mendula* (ravioli ripieni di mandorle).



Subregione storica del Logudoro, pur se oggi compresa nella provincia di Oristano, la **Planargia** si estende tra la bassa valle del fiume Temo e il versante settentrionale del Montiferru. Il nome rimanda all'aspetto alto-pianeggiante del territorio, con colline verdeggianti che arrivano fino alla costa. Il centro principale è **Bosa**, deliziosa cittadina che si affaccia sulla foce del fiume

Temo; dominata dal castello medievale dei Malaspina, sotto il dominio aragonese fu una delle sette città regie della Sardegna.

Se, arrivando a **Bosa Marina**, da lontano si notano le palazzine colorate del quartiere Sa Costa, inoltrandosi tra le viuzze a ridosso del Lungotemo è facile imbattersi in una delle tante

cantine locali che propongono in assaggio la rinomata **Malvasia di**

Bosa. Grazie al particolare microclima, la Planargia è infatti ideale per la coltivazione, concentrata soprattutto a sud di Bosa, dell'uva aromatica a bacca bianca da cui si ottiene questo pregiato vino ossidato, che unisce eleganza e dolcezza mai stucchevole, perfetto per accompagnare formaggi e dolcetti secchi. A Bosa, vale la pena di assaggiare anche ricette locali come *s'azzada* (razza lessata e condita con una salsa a base di pomodoro, aceto e soffritto di aglio e prezzemolo) o *sas alisanzas* (strisce dentellate di pasta, simili alle reginette ma tirate a mano) con il ragù *ghisadu* (di carni miste). La Planargia ha altre tappe da mettere in agenda: a **Modolo**, paesino circondato da vigneti e uliveti, nasce anche un ottimo formaggio; a **Tresnuraghes**, la Festa di San Marco (25 aprile) è l'occasione per assaggiare **pecora bollita**, dolcetti tipici e Malvasia; a **Tinnura** la vita contadina è raccontata dai tanti murales che rivestono le case; Tornando verso Bosa, a **Montresta** (rinomata per la lavorazione dell'asfodelo, trasformato in cesti e manufatti, come la vicina Flussio) si assaggia il **Bistoccu**, pane tradizionale reso croccante dalla doppia cottura, che lo rendeva ideale come merenda per i pastori, da ammorbidire con acqua e condire a piacere.

★ *Bosa in festa*

In primavera nel centro della cittadina si svolge il  **Bosa Beer Fest**, uno dei maggiori festival italiani dedicato alla birra artigianale, che porta tra le vie lungo il Temo tante realtà interessanti insieme a musica e cibo



La strada verso Bosa

- Circa 45 km di curve e magia, in una gincana ad alto tasso di emozioni tra colline verdeggianti e mare azzurro, lungo una scogliera costellata da fiori di asfodelo e pecore al pascolo che ogni tanto fanno pensare di trovarsi in Scozia, piuttosto che in Sardegna: è questo lo spettacolare scenario offerto dalla la SP105 (che poi cede il passo alla SP49), la **Strada Provinciale che collega Alghero a Bosa** con un tracciato tortuoso e in saliscendi. Sono molti i punti panoramici a picco sul mare da cui scattare belle foto, facendo però molta attenzione sia quando ci si ferma sia quando si è in movimento, in auto, moto o bicicletta.



Food & Wine

19. Nel Sarcidano, per spizzulus e tartufo



 **Lunghezza:** 49 km

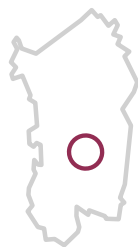
 **Durata:** 2 giorni

 **Il must da assaggiare:** Fate tappa a Laconi per i pregiati tartufi e per assaggiare il dolce *su pappài biancu*.

 **Itinerari collegati:**

14. Nelle Barbagie, nel mito del Nepente. Esplorate la Sardegna più arcaica, tra ricette tradizionali e Cannonau.

20. In Marmilla, tra Bovale e antichi pani. A Sanluri, scoprite la storia locale al castello e l'antica arte del *civraxiu* al Museo del Pane e della Panificazione.





Foreste di querce e castagni e laghi artificiali, bellissimi sentieri naturalistici, paesi caratteristici e antiche tradizioni portate avanti da abili artigiani: nel Sarcidano, passato e presente si incontrano, spesso anche in modi deliziosi.



Luciana Squadrilli©

Vitigni rari

Tra i vigneti più antichi – e spesso in altura – di Sarcidano, Ogliastro e Barbagia di Seulo, cresce un vitigno autoctono raro e prezioso: il **Niedda Carta**, la cui uva a bacca nera è probabile parente dello Sciaccarello della Corsica. Alla base di vini rinomati nell'Ottocento, oggi è inserito tra le varietà a rischio di estinzione ed è lavorato in blend da alcuni 'viticoltori custodi' locali.



Territorio in parte montano e per molti versi affine a quello della vicina Barbagia di Seulo, il **Sarcidano** è una regione centro-meridionale, tra Campidano, Marmilla e appunto le Barbagie, dalla vocazione agropastorale. Il paesaggio è caratterizzato da scenografici altopiani e foreste di querce e castagni, interrotti dai bacini artificiali dei laghi del Mulargia e del Flumendosa, che garantiscono la fertilità e sono anche il luogo ideale per gare di canottaggio e pesca. Tuttavia, a farla da padrone in questa zona sono le attività produttive tradizionali, tuttora portate avanti da botteghe e abili artigiani. **Isili**, per esempio, è famosa per la tessitura e per la lavorazione del rame.

A **Gergei**, delizioso paesino

sorto attorno a due antichi nuraghi, nascono squisiti formaggi e un ottimo olio extravergine d'oliva, ottenuto dalla rara varietà autoctona Mallocria. A **Nurallao**, per Pasqua si preparano tradizionalmente *is tallarinus*, sottilissimi fili di pasta di grano duro cotti nel brodo di agnellone con il *casu axedu* (formaggio acido o cagliata), in una sorta di squisito pasticcio. Nel paese di **Orroli**, situato tra i due laghi a poca distanza dal maestoso nuraghe Arrubiu, uno dei più importanti della Sardegna, si impastano gli *spizzulus*, un'antica e gustosa pasta che si ricava 'pizzicando' (il nome in sardo significa appunto 'pizzico') l'impasto, lavorato in un cordoncino arrotolato, e si cucina con un sugo di carne o in brodo. Nel grazioso borgo di **Serri**, appollaiato sull'omonima giara che è la 'sorella minore' di quella di Gesturi, per la Festa di Santa Lucia (a maggio e a settembre) e in altre occasioni speciali le donne preparano *is pitzottis*, gnocchetti simili ai malloreddus, lavorati a mano e cucinati con sughi saporiti. **Laconi** è celebre per il **tartufo**, che qui può essere il nero estivo (scorzone), quello invernale o il bianchetto che cresce in primavera, ma anche per il dolce *pan'e saba* e per *su pappai biàncu*, una sorta di budino di latte insaporito da sapa, agrumi e biscotti che ricorda da vicino il biancomangiare siciliano.

★ **Arte, orto, vino**

Antichi mestieri, sapori autentici, artigianato e tradizioni vanno in scena ogni settembre a **Isili**, durante  **Artis e Ortus**. A giugno, invece, l'evento **Vinisili** riunisce le cantine locali con musica e piatti tipici.



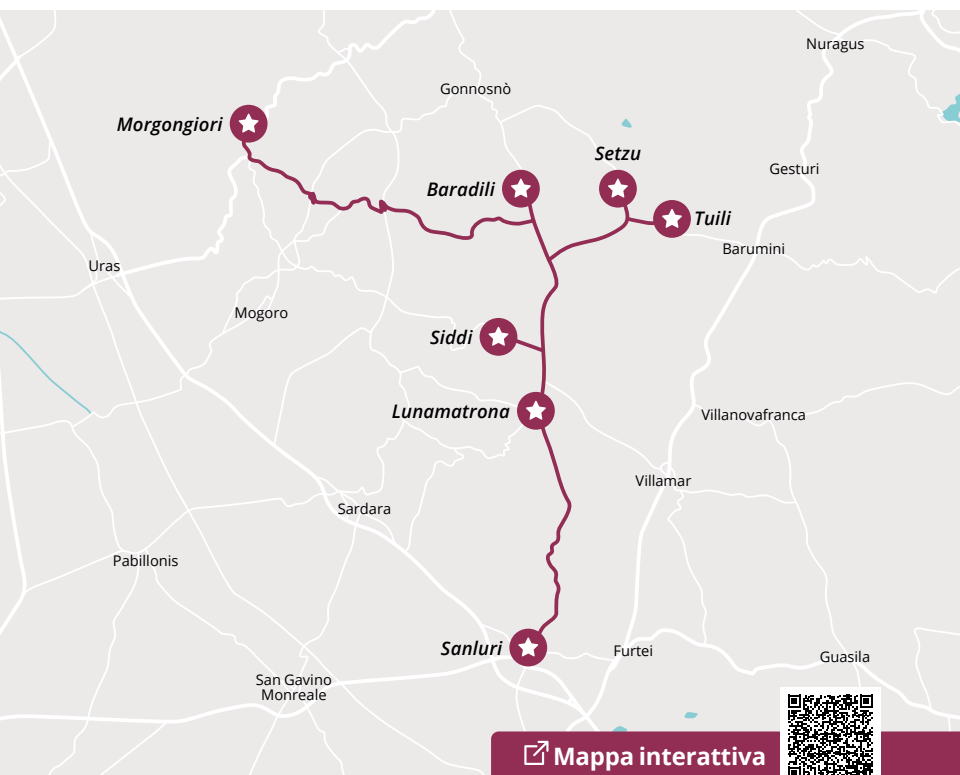
Sapori antichi

- Se le diverse aree barbaricine del Centro Sardegna ospitano la bella manifestazione Autunno in Barbagia, per scoprire il Sarcidano e la vicina Trexenta c'è  **Saboris Antigus**: tra l'autunno e l'inverno, questo evento diffuso tocca diversi paesi delle due regioni storiche adiacenti, per far conoscere e assaggiare prodotti e specialità locali, ma anche scoprire la cultura e le tradizioni di queste zone. Visite archeologiche, laboratori, incontri e degustazioni si alternano a concerti, mostre di artisti locali e attività per i più piccoli.



Food & Wine

20. In Marmilla, tra Bovale e antichi pani



 **Lunghezza:** 61 km

 **Durata:** 2 giorni

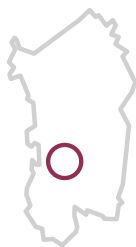
 **Il must da assaggiare:** A Sanluri, approfondite la vostra conoscenza dell'arte sarda della panificazione e non mancate di assaggiare il *civraxiu*.

 **Itinerari collegati:**

19. Nel Sarcidano, per spizzulus e tartufo. A Orroli, andate in cerca degli *spizzulus*, antica pasta lavorata a mano.

21. Nel Medio Campidano, dove fiorisce lo zafferano.

Perlustrate la vasta zona pianeggiante tra ulivi, risaie e campi di zafferano.





A nord di Cagliari, la Marmilla è un'area poco conosciuta ma affascinante, dove importanti siti archeologici e meraviglie naturali convivono con un'antica tradizione agricola. Da grano, ulivi e vigne, qui nascono prodotti eccellenti.



di Nuraxi, Barumini - fabiano.goreme caddeo/shutterstock.com ©

Chi scommette sul Bovale

Nella zona nascono i vini della **IGP Marmilla**, che inizia a essere valorizzata dalle cantine locali con produzioni attente e interessanti. Tra i vitigni isolani, quelli maggiormente diffusi in zona sono Monica per i rossi e Moscato e Nuragus per i bianchi; ma qui si comincia a puntare anche sul Bovale, che dà vini rossi eleganti, morbidi e avvolgenti.



A metà strada tra Cagliari e Oristano, la **Marmilla** è un'area affascinante, dove siti archeologici come lo spettacolare Nuraghe di Barumini e meraviglie naturali come la Giara di Gesturi, esteso altopiano basaltico popolato da cavallini selvaggi, convivono con un'antica tradizione agricola.

Nel peculiare paesaggio che deve il nome alla forma arrotondata delle sue colline (probabilmente associate alle mammelle), prosperano cereali, ulivi e numerosi vitigni autoctoni; ma crescono anche squisiti legumi e il pregiato *melone de jerru*, frutto invernale che viene coltivato 'in asciutto', ovvero senza irrigazione (e anche senza concimazione o trattamenti),

soprattutto nei campi di **Lunamatrona**. Per il resto, la gastronomia locale è dominata dai prodotti che si ottengono dal grano, tra paste e pani. Con abile manualità, le donne di **Morgongiori**, paese ai piedi del monte Arci, intrecciano le *lorighittas*, anelli attorcigliati di pasta conditi da un gustoso sugo rosso di galletto. A **Siddi**, invece, nascono i *marraconis fibaus*, sorta di spaghetti che vengono attorcigliati tra le dita, fino a prendere una forma simile a quella dei fermacapelli a serpentina. In primavera, nella vicina **Baradili**, graziosa cittadina dove i cortili sembrano piccoli salotti fioriti, per la Festa di Santa Margherita si preparano i *Cruguxionis*, versione dolce dei tipici culurgiones, dal ripieno a base di ricotta di pecora, zucchero, uovo e scorza di limone. Nel periodo di Pasqua, o meglio per Sant'Antioco, a **Tuili** nasce invece *su pani arrubiu*, il 'pane rosso': simile al più comune *civraxiu*, specialità di **Sanluri**, si prepara impastando con la farina di grano duro anche uvetta e zafferano. Sulle tavole locali si trovano però anche altre ricette tipiche: dalla minestra con il *casu axedu* (formaggio acido o cagliata) a *sa cordula*, intestini di pecora o agnello intrecciati e arrostiti.

★ **Pane d'oro**

In primavera, a **Setzu**, si svolge la  **Sagra de Sa Fregua e de Su Pani Indorau**, che celebra due gustose delizie locali: la fregula artigianale condita con sugo di carne e il pane dorato (nell'uovo) e fritto.



Il museo del pane civraxiu a Sanluri

- Dal 2017, il polo museale che fa capo al bel  **Castello di Sanluri**, al centro anche della rievocazione storica de Sa Battalla, include l'interessante **Museo del Pane e della Panificazione del Civraxiu**, che invita a seguire un percorso storico e antropologico dedicato all'alimento centrale della cultura mediterranea. Nella grande tradizione panificatoria sarda, in cui al valore gustativo e nutrizionale si aggiunge quello simbolico e rituale, qui in particolar modo si celebra il civraxiu, pane diffuso in diverse zone dell'isola, ma tipico soprattutto della comunità sanlurese. La grossa e profumata pagnotta dalla forma rotonda, che richiama il sole e il suo calore, era elemento essenziale delle merende contadine nei campi e continua a svolgere un ruolo centrale nell'alimentazione locale.



Food & Wine

23. Tra Sarrabus, Gerrei e Quirra, con il profumo di agrumi



 **Lunghezza:** 141 km

 **Durata:** 2 giorni

 **Il must da assaggiare:** Inoltratevi fino a Escalaplano per godervi paesaggi selvaggi e assaggiare il raro *casu in axrida*.

 **Itinerari collegati:**

18. In Ogliastra, dalle ostriche alle ciliegie. Fate un salto a Tortolì per mangiare le ostriche locali in spiaggia.

25. Nel Campidano di Cagliari, dalla città al mare.

Lasciatevi conquistare dal vivace capoluogo e dai suoi dintorni agricoli e marinari.





Spiagge incantevoli e rinomate località balneari, floridi agrumeti, formaggi unici e antiche tradizioni pastorali: le tre subregioni incastonate tra Cagliari e l'Ogliastra meritano decisamente una visita.



Torre di Porto Giunco, Villasimius - <https://www.shutterstock.com>

La marchiatura del bestiame

Nel giorno dell'Ascensione di Gesù, **Villasalto**, paese del Gerrei che guarda alla regione storica del Salto di Quirra, ospita il tradizionale appuntamento di **Su Sinnadroxiu**, antica festa pastorale che celebra la marcatura (*su sinnu*) del bestiame; la benedizione degli animali è accompagnata da degustazioni di formaggi, riti religiosi ed eventi culturali.



In molti conoscono località come **Villasimius**, **Costa Rei** e **Muravera**, ambite destinazioni estive che attirano i visitatori per le belle spiagge e la vivace, ma rilassata, mondanità. Forse, però, non tutti sanno che la regione storica in cui si trovano si chiama **Sarrabus**, nome derivante probabilmente dall'antica città portuale fenicio-punica di Sarcapos, e ha una forte tradizione agropastorale, oltre a quella legata al mare e alla pesca; soprattutto nell'entroterra, dove cede il passo al **Gerrei**, subregione ricca di siti archeologici con cui spesso viene accorpata (entrambe facevano parte del Giudicato di Cagliari). Subito a nord, al confine con l'Ogliastra, si trova la piccola **Quirra**, detta anche Salto di Quirra (che in realtà in sardo è Sartu de Chirra, tradotto più correttamente come 'campagna di Quirra'), con i resti dell'antico castello che un tempo sveltava sul golfo di **Villaputzu** e sui rilievi e gli stagni del Sarrabus. Anche se lungo la costa la proposta culinaria prende accenti di mare, qui la tradizione gastronomica è legata soprattutto alle attività di campi e pascoli. **Muravera**, centro principale del Sarrabus, è celebre in particolare per la coltivazione di agrumi profumati, dai limoni alle arance; tra le paste tipiche della zona, *Is Cuixionis* sono ravioli perlopiù quadrati, ripieni di ricotta e verdura oppure di patate e formaggio. A **Villasalto**, nel Gerrei, rimanda ad antiche usanze *Su Calladeddu*, latte appena cagliato, tagliato a dadi e consumato fresco, prima che inacidisca come nel caso del *casu axedu*.

★ *Sa Festa*

La primavera, a **Muravera**, porta con sé la **Sagra degli Agrumi**: tra le feste più importanti della stagione, celebra le profumate arance del Sarrabus con una sfilata di carri allegorici, musica e folklore.



Formaggi arcaici

- Per assaggiare un formaggio davvero unico, bisogna arrivare a **Escalaplano**, dove un allevatore ha riportato in vita l'✂**axridda** o casu in axridda: inserito tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Sardegna e Presidio Slow Food, è un formaggio di pecora che stagiona a lungo avvolto da una 'crosta' in argilla (l'axridda, appunto), mescolata con il profumato olio di lentisco, che lo protegge dall'ambiente esterno e gli dona un gusto acidulo e leggermente piccante. Tra Escalaplano e Villasalto nasce anche **su casu e murgia**, un pecorino piuttosto sapido, ottenuto dal casu axedu in salamoia, che veniva sbriciolato e aggiunto a minestre e minestrini per dare sapore.

Prodotto editoriale realizzato da EDT Srl (b2b@edt.it)
per Assessorato del Turismo, Artigianato e Commercio
della Regione Sardegna.

Coordinamento editoriale Isabella Maria

Testi Luciana Squadrilli

Consulenza Simone Scalas

Consulenza editoriale Silvia Amigoni

Redazione Laura Agerli

Progetto e grafica Bosio.Associati

Fotografie Fotografi indicati©

Foto di copertina malloreddusmaking (foto_Arianna Giuntini)©

©Copyright Regione Autonoma della Sardegna

Marzo 2026

ISBN: 979-12-2370-346-5