



LA CUCINA
SARDA

Antipasti

la biblioteca ● dell'identità

L'UNIONE SARDA

Introduzione

Gli antipasti nella gastronomia sarda

L'antipasto, così come lo si intende comunemente oggi, non è presente nella tradizione gastronomica della Sardegna. In passato il pranzo, *s'ustu*, e la cena, *sa chena*, avevano inizio con l'assaggio di insaccati, formaggi e olive: gli alimenti base de *su smurzu*, il breve pasto di metà mattina che segnava la prima pausa della giornata lavorativa di pastori e contadini. Questi stessi alimenti aprivano i pasti nelle situazioni conviviali, e spesso le chiudevano: la forma di formaggio, al centro della tavola, rimpiccioliva intaccata dai commensali, e *chiamava* il vino sino alle ore più tarde.

La vita di oggi, molto diversa da quella di allora, e la stessa organizzazione del pasto attuale, hanno allargato sensibilmente il ventaglio di proposte per l'apertura del pranzo. Senza rinunciare alla ricchezza della tradizione, è possibile trovare ispirazione nella particolarità degli alimenti prodotti nelle diverse regioni dell'Isola per creare un vasto repertorio di antipasti veri e propri, che si aggiungono a quelli, frugali, che si davano sino a qualche decennio fa nelle campagne.

Gli alimenti che usiamo consumare in attesa delle portate principali del pranzo, rappresentano quindi oggi un primo contatto, spesso illuminante, con i sapori e gli aromi decisi che caratterizzano il mangiare della Sardegna; un primo assaggio, rapido ma non frettoloso, che permette di avvicinare una grande varietà di prodotti tipici, capaci di proporsi spesso in modo non meno sorprendente dei piatti più corposi e impegnativi.

La montagna

E che i sapori, in un pranzo *alla sarda*, siano da subito definiti e forti, lo dice la materia stessa di cui questi cibi son fatti, nei paesi di montagna così come in quelli della costa. Nelle regioni dell'interno, e in particolare nella Barbagia, primeggiano gli insaccati e i prosciutti di maiale o di cinghiale, serviti sui taglieri tradizionali, affettati con *sa leppa*, il caratteristico coltello a serramanico costruito dai maestri artigiani a tutt'oggi attivi in molti paesi. Si tratta di prodotti dal sapore particolarissimo: i maiali sono allevati al pascolo semi brado





e il risultato della lavorazione delle carni, diversa nei diversi paesi, risente delle peculiarità del terreno, della pastura, dell'asciuttezza dell'aria. Ad affiancare prosciutti ed insaccati troviamo lo schieramento dei formaggi: dal pecorino, offerto nei diversi gradi della stagionatura, a *su callu*, il formaggio dal sapore fortissimo, ricavato, dopo un lungo processo di essiccazione, dal latte fermentato nello stomaco dell'agnello e del capretto non ancora svezzati. E ancora, ad arricchire la tavola, le numerose specialità che da sempre in questi luoghi si raccolgono e si preparano: i funghi, arrostiti sulla

brace e conditi con l'aglio e il prezzemolo, o conservati sott'olio; i cardi, e le lumache, *giogga minuda* e *monzittas*, che nei paesi del Sassarese diventano una voce imprescindibile del menu. Sono solo alcuni tra gli elementi più caratteristici di un universo complesso che rimanda al paesaggio delle nostre montagne, anch'esso aspro e forte, alla cultura agropastorale, che nella elaborazione di questi cibi ha trovato un modo d'espressione altissimo.

Il mare

La stessa decisione, lo stesso carattere, troviamo in molti degli alimenti tipici dei paesi della costa, anche questi capaci di anticipare le portate principali del pasto, annunciandone gli aromi, preparando il palato a quanto seguirà. Alimenti semplici, per lo più, a volte elaborati in modo sapiente, che si portano dietro una storia antica, nella quale l'ingegno, e non di rado la vera e propria arte di chi ha vissuto a contatto del mare, ha saputo ricavare il massimo dalla materia spesso povera che la natura offriva. La *buttariga* di muggine (o di tonno nei paesi dove se ne pratica la pesca), ricavata salando e seccando le uova dei pesci pressate; *sa burrida*, il piatto preparato con le carni lessate del gattuccio di mare; e ancora la frittura delle *orziadas*, le attinie, così frequenti



Perdingianu a sa sulcitana Melanzane alla sulcitana

Difficoltà: media
Preparazione: 20 minuti
Cottura: 10 minuti

Il carasau, il sottile pane barbaricino ormai diffuso in tutta l'Isola, si accosta in questo piatto a una preparazione tipica del Sulcis.

Ingredienti per 4 persone
2 melanzane
di media grandezza nere
3 fogli di pane *carasau*
80 g di pecorino stagionato
6 pomodorini
4 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
sale

1. Lavate e asciugate le melanzane, togliete il picciolo e affettatele nel senso della lunghezza in modo da ricavarne fette di circa mezzo centimetro di spessore. Tempo: 5 minuti
2. Mettete le fette su un piano inclinato, cospargetele di sale e lasciatele scolare per almeno mezz'ora. Tempo: 3 minuti Riposo: 30 minuti
3. Sciacquatele velocemente, asciugatele bene e mettetele a friggere in abbondante olio extravergine di oliva; asciugate l'olio in eccesso scolandole sulla carta assorbente. Tempo: 15 minuti
4. Bagnate il *carasau* per farlo ammorbidire, scolatelo e appoggiatelo su un panno. Tempo: 2 minuti
5. Nel frattempo preparate una salsina mescolando alcuni cucchiari d'olio con un trito di aglio e basilico al quale unirete i pomodorini tagliati a dadini. Tempo: 5 minuti
6. Disponete gli ingredienti a strati in una *scivedda* capiente, alternando il pane *carasau*, le fette di melanzana, la salsa con i pomodori e il pecorino grattugiato. Ripetete fino a esaurimento degli ingredienti. Tempo: 5 minuti
7. Lasciate riposare alcune ore prima di servire. Riposo: 2 ore

Consigli dello Chef

Per una preparazione più leggera le melanzane possono essere cotte alla griglia, anziché fritte.

Vino consigliato
Monica di Sardegna.



Frue salia chin tamatta Merca con pomodori

Difficoltà: molto facile
Preparazione: 10 minuti

La frue è uno dei più tipici formaggi sardi, dal gusto piacevolmente acidulo. La proponiamo qui in una preparazione classica di Oliena.

Ingredienti per 4 persone
200 g di *frue* in salamoia
4 pomodori grandi
4 fogli di pane *carasau*
olio extravergine di oliva

1. Fate a pezzi il *carasau*, disponetevi delle fettine di pomodoro e coprite con *frue* sbriciolata o tagliata a scaglie sottili. Condite con un filo d'olio prima di portare in tavola. Non aggiungete sale. Tempo: 10 minuti

Varianti

La *frue* è l'elemento base per la preparazione di altri piatti. In Ogliastra la si unisce anche alle minestre di verdure, soprattutto quelle a base di patate.

Vino consigliato
Semidano di Mogoro,
Vermentino di Gallura,
Torbato di Alghero.



Purpuzza

Bocconcini di maiale

Difficoltà: facile
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 25 minuti

Una pietanza a base di polpa di maiale, espressione tipica della cucina di Barbagia, Ogliastra e Baronia. In Ogliastra è chiamata *purpedda*.

Ingredienti per 4 persone
800 g di carne di maiale
(con un po' di grasso)
1/2 bicchiere di aceto
di vino rosso
un ciuffetto di aglio selvatico
(*ansangione, gujaione, allu 'e
carroga, alideddu*)
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1. Tagliate la carne a dadini; salatela, pepatela, e conditela con l'aglio selvatico tritato e l'aceto. Mescolate con le mani, in modo che il condimento venga assorbito. Tempo: 15 minuti
2. Lasciate riposare il composto per almeno qualche ora (meglio se per una notte), mescolando di tanto in tanto. Riposo: 12 ore
3. Scaldate quattro cucchiai d'olio, strizzate la carne e versatela nel tegame; rosolatela a fuoco alto, mescolando con cura; abbassate la fiamma e cuocete ancora per una ventina di minuti prima di servire. Tempo: 25 minuti

Varianti

Potete sostituire l'aglio selvatico con un normale spicchio d'aglio.

Consigli dello Chef

D'inverno potete usare la *purpuzza* come condimento per la polenta.

Vino consigliato
Cannonau di Jerzu giovane.



Pedi d'agnoni Piedini d'agnello in gelatina

Difficoltà: media
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 35 minuti

La Sardegna conserva gelosamente la tradizione dei piedini d'agnello, e i Sassaresi ne sono ancor oggi i più vigili custodi.

Ingredienti per 4 persone

8 piedini di agnello
2 spicchi d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

1. Pulite con cura i piedini e lessateli per una decina di minuti in acqua bollente salata (tanta quanta ne serve per coprirli). Tempo: 15 minuti
2. Lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura. Riposo: 40 minuti
3. Scolateli e tagliateli in due nel senso della lunghezza. Tempo: 5 minuti
4. Tenete da parte il brodo di cottura, sgrassatelo con *s'isprumadore*, la schiumarola, e filtratelo con un colino. Tempo: 5 minuti
5. Intanto soffriggete in quattro cucchiaini d'olio un trito di aglio e prezzemolo. Aggiungete i piedini e il peperoncino sminuzzato e rosolate per qualche minuto. Tempo: 5 minuti
6. Coprite con il brodo di cottura e lasciate cuocere a fuoco dolce senza coperchio, finché il fondo non si riduce almeno della metà.

Tempo: 20 minuti

Potete servire subito o far raffreddare per alcune ore finché non si sia formata una morbida gelatina.

Varianti

Se preferite potete sostituire il prezzemolo con qualche foglia di alloro.

Dopo averli lessati, condite i piedini con cipolla e pomodoro.

Vino consigliato
Vermentino di Gallura.



Callu frittu Caglio fritto

Difficoltà: molto facile
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 10 minuti

Una crema di formaggio dal sapore intenso, a base di latte fermentato nello stomaco del capretto. Specialità robusta di Barbagia e Ogliastra.

Ingredienti per 4 persone
6 cucchiaini di *callu*
100 g di lardo
2 fogli di pane *carasau*
1 uovo

1. Tagliate il lardo a cubetti e fatelo dorare velocemente in due cucchiaini d'olio. Aggiungete sei cucchiaini di *callu*, mescolate velocemente, incorporate l'uovo sbattuto, mescolate ancora e versate il composto sui fogli di *carasau*.

Servite subito. Tempo: 15 minuti

Varianti

Servitelo come una crema da spalmare anche sulle sfoglie di *pistoccu* ammorbidite con l'acqua.

Arrostitelo sulla brace e servitelo con fette di *civraxiu*.

Consigli dello Chef

Potete sostituire il lardo con la pancetta o con il guanciaie.

Vino consigliato
Cannonau di Oliena.



Frissura a cassola Coratella in guazzetto

Difficoltà: media
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti

Un piatto semplice e appetitoso, che nel Nuorese ha origine e interpreti d'eccezione.

Ingredienti per 4 persone

700 g di coratella
(cuore, fegato, polmone,
animelle, rene, milza)
di agnello o di capretto
1 bicchiere di vino bianco
1/2 cipolla
10 olive nere
olio extravergine di oliva
sale

1. Pulite con cura le interiora e tagliate il tutto a pezzi. Tempo: 10 minuti
2. Soffriggete la cipolla tritata in qualche cucchiaino di olio; aggiungete i pezzi di coratella in quest'ordine: polmone, cuore, animelle e poi il resto; cuocete a fuoco lento per circa venti minuti. Tempo: 25 minuti
3. Salate, aggiungete le olive, versate il vino e lasciate sfumare prima di servire. Tempo: 5 minuti

Varianti

Sostituite l'olio con lo strutto.

Vino consigliato
Cannonau di Jerzu,
Monica di Sardegna.



Cherbeddeddos frissos Frittura di cervellini

Difficoltà: facile
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 10 minuti

Serviti subito, appena tolti dall'olio, i cervellini sono più gustosi. Una pietanza della Sardegna più intima, della Barbagia e dell'Ogliastra.

Ingredienti per 4 persone
4/5 cervellini di agnello,
capretto o porchetto
50 g di semola di grano duro
olio extravergine di oliva
sale

1. Pulite con cura i cervellini, eliminando i filamenti. Tagliateli a fette e impanateli nella semola, cui avrete aggiunto qualche pizzico di sale.

Tempo: 5 minuti

2. Friggete le fette in olio bollente; asciugatele dell'eccesso d'olio mettendole a scolare su carta assorbente. Portate subito in tavola.

Tempo: 10 minuti

Varianti

In Barbagia si usa abbinare le cervella fritte alle animelle, preparate allo stesso modo.

Consigli dello Chef

Potete mischiare la semola ad un po' di farina 00, che nei paesi dell'interno è chiamata *scette*.

Vino consigliato
Nuragus di Cagliari,
Vermentino di Gallura.

