



LA CUCINA
SARDA

La Cucina delle Feste

la biblioteca ● dell'identità

L'UNIONE SARDA

Introduzione

Le feste in Sardegna

La celebrazione delle feste, la loro organizzazione, l'attesa che le precede e il ricordo che le segue scandiscono il tempo di ognuno di noi e, insieme, quello della comunità alla quale apparteniamo. Ovunque nel mondo si fa festa in segno di ringraziamento per quanto si ha avuto in dono dalla natura; ovunque si festeggia per salutare importanti momenti di passaggio, per riconfermare il significato di riti, simboli, valori, o per dare espressione alle attese e alle speranze per il futuro. La festa interrompe la continuità del tempo *ordinario*, e definisce un tempo diverso, *straordinario*, nel quale molte delle norme o, semplicemente, delle consuetudini quotidiane sono sospese, e nel quale, tuttavia, si rinsaldano i valori della comunità, si conferma l'ordine delle cose, il loro ripetersi regolare. È nella festa che i vincoli che legano il singolo alla collettività, i valori che stanno a fondamento del vivere comune, vengono riconosciuti e rinnovati. Ed è nella festa che si rinsalda il legame della comunità stessa con la natura, con il *mondo* che l'uomo abita. Tutto questo mostra caratteri di persistenza come poco altro nella storia delle civiltà. Quando anche il significato originario della festa sbiadisce con il mutare delle condizioni storiche che le diedero vita, ancora la si celebra, e un senso nuovo dei rituali, ripetuti nei secoli, e persino dei singoli gesti, è ogni volta trovato per salvare il rinnovarsi di qualcosa che si riconosce importante per l'identità e l'unità di tutta la comunità. È forse il bisogno di riconoscersi parte di un gruppo, appunto, e insieme è probabilmente il fatto che gli elementi che costituiscono la festa sono di per se stessi portatori di un significato profondamente radicato in ognuno di noi: sono questi i motivi che determinano il ripetersi delle feste nel corso del tempo, sia pure con i cambiamenti che la storia porta con sé. Cambiamenti inevitabili, perché, è evidente, il modo di festeggiare si trasforma con il passare del tempo, e l'osservazione di questi eventi, ovunque si diano, mostra una stratificazione secolare dell'esperienza collettiva, che sovrappone al pensiero, ai modi e ai costumi del passato quelli via via più recenti. Non fa eccezione da questo punto di vista la Sardegna, dove si celebrano feste numerosissime così come in ogni altro luogo, e dove ogni singolo paese ha un



Culgiones de castagna

Ravioli con castagne, pecorino, olio e salvia

Difficoltà: difficile
Preparazione: 1 ora
Cottura: 2 ore e 5 minuti

Una ricetta di Aritzxo per un piatto dal sapore d'autunno, addolcito dalle castagne e fragrante delle erbe del Gennargentu.

Ingredienti per 4 persone

450 g di farina 00
2 uova
450 g di patate
300 g di castagne
150 g di pecorino dolce
erbe del Gennargentu
foglioline di salvia
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1. Impastate la farina con le uova e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo, poi modellatelo a palla, copritelo con un panno e fatelo riposare per mezz'ora. Tempo: 30 minuti
Riposo: 30 minuti
2. Lessate le castagne in acqua salata; scolatele, sbucciatele e pelatele. Una metà tenetele da parte intere, l'altra metà schiacciatele.
Tempo: 1 ora e 30 minuti
3. Nel frattempo lessate le patate e schiacciatele. Mettetele in una terrina con la purea di castagne e il pecorino. Tempo: 35 minuti
4. Tritate finemente le erbe e soffriggetele delicatamente in due cucchiai d'olio; fate intiepidire, quindi aggiungete il soffritto alla purea. Salate, pepate e amalgamate delicatamente. Assaggiate per controllare la sapidità del composto. Tempo: 5 minuti
5. Riprendete l'impasto e con il matterello tirate una sfoglia sottile. Tagliatela in quadrati di circa cinque centimetri di lato e ponete al centro di ciascuno di questi un mucchietto di ripieno. Richiudete la pasta intorno al ripieno modellando dei fagottini regolari.
Tempo: 15 minuti
6. Fate scaldare qualche cucchiaio di olio in un tegamino; aggiungete le foglioline di salvia e le castagne intere, fate insaporire il tutto a fiamma dolcissima e poi tenete in caldo. Tempo: 5 minuti
7. Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata, scolateli al dente, conditeli con l'olio aromatizzato alla salvia, guarnite con qualche castagna e servite. Tempo: 5 minuti

Varianti

Per condire i ravioli, al posto dell'olio potete usare il burro.

Consigli dello Chef

Aromatizzate l'acqua di cottura delle castagne con una foglia di alloro

Vino consigliato
Mandrolisai Rosso.



Trutixeddas de soru Tortini di ricotta

Difficoltà: facile
Preparazione: 20 minuti
Cottura: 20 minuti

La ricotta sarda, cremosa e morbida come nessun'altra, è la materia prima saporita di questo dolce classico della tradizione.

Ingredienti per 4 persone

500 g di ricotta fresca
di pecora
300 g di farina 00
300 g di zucchero
3 uova
1 bustina di lievito
per dolci
2 limoni
strutto

1. Grattugiate la parte più esterna della scorza dei limoni. Tempo: 2 minuti
2. Lavorate la ricotta con lo zucchero fino ad ottenere un composto morbido. Unitevi le uova sbattute, quindi versate a pioggia la farina, poco per volta; amalgamate con cura e aggiungete infine la scorza di limone e il lievito. Una volta che il composto sia omogeneo e ben amalgamato, distribuitelo in quattro stampini unti con pochissimo strutto. Tempo: 15 minuti
3. Mettete in forno già caldo a 170° e cuocete per circa venti minuti. Sfornate i tortini, fateli intiepidire e servite. Tempo: 20 minuti Riposo: 30 minuti

Varianti

Aggiungete all'impasto una manciata di uvetta precedentemente ammorbidita in un po' di liquore leggero.

Consigli dello Chef

Guarnite con delle scorze d'arancia candite nel miele.

Vino consigliato
Moscato di Cagliari,
Nasco di Cagliari.



Muffin al pecorino

Difficoltà: facile
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti

Un classico della cucina internazionale in una variante che utilizza i formaggi sardi. Un antipasto adatto al buffet di Capodanno.

Ingredienti per 4 persone
250 g di farina
2 uova
2 dl di latte
70 g di pecorino
50 g di formaggio molle (tipo
Dolce Sardo)
60 g di burro
1 bustina di lievito per dolci
sale

1. In una terrina impastate la farina con il pecorino grattugiato, il burro ammorbidito, il formaggio molle tagliato a scaglie, le uova, il latte e un pizzico di sale. Lavorate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Tempo: 10 minuti
2. Imburrate dodici stampini da *muffin*, infarinateli leggermente e distribuitevi il composto, avendo cura di non riempirli oltre i due terzi (il composto rischierebbe di "traboccare" durante la cottura). Tempo: 5 minuti
3. Mettete in forno preriscaldato a 180° e cuocete per circa trenta minuti. Sformate i *muffin* e serviteli tiepidi. Tempo: 30 minuti Riposo: 15 minuti

Consigli dello Chef

Potete farcire i *muffin* con delle fettine di prosciutto o di salame.

Vino consigliato
Vermentino di Gallura
Superiore.



Crema di zucca con formaggio morbido al tartufo e guanciale croccante

Difficoltà: media
Preparazione: 30 minuti
Cottura: 55 minuti

Il lieve acidulo del formaggio giovane ed il sapore intenso del guanciale stagionato fanno da contrappunto al dolce della zucca.

Ingredienti per 4 persone

1 zucca soda di circa 1 kg
1 scalogno
1 porro
3 foglie di alloro
1 noce di burro
3 l di brodo di pollo
100 g di formaggio molle
(tipo Dolce sardo)
4 fette di guanciale
stagionato
olio aromatizzato
al tartufo
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1. Tagliate il formaggio a cubetti e fatelo marinare nell'olio al tartufo per circa un'ora. Tempo: 3 minuti Riposo: 1 ora
2. Pulite la zucca e tagliatela a cubetti. Tempo: 15 minuti
3. Tagliate a dadini lo scalogno e il porro, e fateli appassire in una padella con il burro. Aggiungete la zucca, salate e pepate. Tempo: 5 minuti
4. Appena la zucca comincia a disfarsi aggiungete il brodo e le foglie di alloro e cuocete finché la zucca risulterà morbida. Tempo: 45 minuti
5. Eliminate l'alloro e passate il tutto al frullatore poi al colino fine. Tempo: 5 minuti
6. Versate la zuppa nei piatti; sistemate al centro un cucchiaino di formaggio e qualche pezzo di guanciale arrostito. Condite con un filo d'olio e una grattata di pepe e servite. Tempo: 10 minuti

Vino consigliato
Vermentino di Gallura
Superiore.



Costolette di cinghiale con mattonella di lenticchie e cavolfiori

Difficoltà: difficile
Preparazione: 20 minuti
Cottura: 1 ora e 50 minuti

Un piatto non facile da preparare per un gusto corposo e forte: ideale per chi ama le carni aromatiche della selvaggina.

Ingredienti per 4 persone
1 carré di cinghiale con le costolette scalzate
200 gr di lenticchie della Marmilla
1 pezzetto di lardo
1 spicchio d'aglio
1 noce di burro
farina
2 scalogni
1 spicchio d'aglio
4 foglie d'alloro
1 bicchiere di fondo di arrosto fatto con le ossa del cinghiale
1/2 bicchiere di vino rosso
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1. Tenete le lenticchie in ammollo in acqua tiepida per almeno tre ore.
Riposo: 3 ore
2. Sciogliete in un tegame la noce di burro, unitevi l'aglio e due foglie di alloro e fate insaporire. Tempo: 5 minuti
3. Aggiungete il vino e fate sfumare, quindi versate il fondo di cinghiale e portate a ebollizione. Fate cuocere per qualche minuto, quindi spegnete la fiamma e tenete da parte la salsa così preparata.
Tempo: 10 minuti
4. Lessate i cavolfiori in abbondante acqua bollente salata in cui avrete stemperato un cucchiaino di farina. Scolateli al dente, tagliateli a pezzi non troppo piccoli e metteteli da parte. Tempo: 10 minuti
5. Tagliate dal carré quattro costolette; salatele, pepatele e infarinatele, poi fatele rosolare in una padella antiaderente. Infine mettetele in forno a 100°. Tempo: 20 minuti
6. Tritate gli scalogni e fateli appassire in una padella con uno spicchio d'aglio intero, le foglie di alloro rimaste e il lardo. Tempo: 5 minuti
7. Aggiungete le lenticchie e lasciate che prendano colore, quindi salatele leggermente, copritele con acqua e fatele cuocere finché il liquido si asciuga quasi completamente. Toglietele dal fuoco, eliminate il lardo, l'aglio e l'alloro e stendetele in una teglia. Tempo: 1 ora
8. Lasciatele raffreddare e poi riponetele in frigorifero per farle rassodare. Riposo 2 ore e 30 minuti
9. Passato questo tempo ritagliate dei rettangoli lunghi sei centimetri e larghi tre, metteteli in una padella larga e fateli arrostiti da entrambi i lati. Tempo: 10 minuti
10. Passate i cavolfiori in un tegame con un cucchiaino d'olio e uno d'acqua, quindi componete i piatti disponendovi al centro una mattonella di lenticchie, e di lato una costoletta. Condite con la salsa, guarnite con qualche cimetta di cavolfiore e servite. Tempo: 10 minuti

Vino consigliato
Cannonau di Sardegna
Riserva.



Agnellino da latte croccante con carciofi e mandorle

Difficoltà: media
Preparazione: 50 minuti
Cottura: 30 minuti

Bocconcini tenerissimi di agnello e il gusto forte dei carciofi sardi, qui tenuti assieme dal dolce sorprendente delle mandorle.

Ingredienti per 4 persone
1 coscia di agnellino da latte
80 g di mandorle pelate
4 carciofi spinosi
50 gr di pomodori secchi
50 gr di lardo
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
1 manciata di aghi di
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale
pepe

1. Mettete le mandorle in ammollo per qualche ora. Riposo: 2 ore
2. Disossate la coscia di agnello e tagliatela a cubetti di due centimetri.
Tempo: 15 minuti
3. Mettete i pezzi in una terrina e conditeli con i pomodori secchi sminuzzati finemente e un trito finissimo di aglio, prezzemolo, rosmarino e il lardo tagliato a dadini. Salate, pepate, aggiungete qualche cucchiaino d'olio, mescolate e riponete il tutto nel frigorifero per almeno due ore. Tempo: 15 minuti Riposo: 2 ore
4. Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più coriacee e tagliando le punte. Divideteli in quarti e asportate la barbetta interna, quindi tagliateli a spicchi. Tempo: 10 minuti
5. Salateli, pepateli, conditeli con due cucchiaini d'olio e fateli soffriggere in un tegame antiaderente insieme ai pezzi di agnello. Tempo: 10 minuti
6. Mescolate con cura con un cucchiaino di legno finché la carne sarà ben rosolata, abbassate la fiamma, mettete il coperchio e portate a cottura. Tempo: 20 minuti
7. Preparate degli spiedini in cui alternerete un pezzo di carne, uno spicchio di carciofo e una mandorla.
Serviteli come stuzzichini. Tempo: 10 minuti

Vino consigliato
Monica di Sardegna.



Cixirau Dolce di ceci

Ingredienti
400 g di ceci
250 gr di miele
100 gr di zucchero
semolato
40 g di zucchero a velo
2 arance
diavolini colorati

Tenete i ceci in ammollo in acqua tiepida per almeno dodici ore. Cambiate l'acqua di frequente. Grattugiate la parte più esterna della buccia delle arance e fatela asciugare nel forno tiepido.

Lessate i ceci per circa quaranta minuti, scolateli e spellateli, strofinandoli con una tela grezza.

Mettete il miele e lo zucchero in un tegamino e fateli sciogliere a fiamma dolcissima. Aggiungete la scorza d'arancia e fate insaporire.

Versate i ceci ben scolati e continuate a cuocere a fiamma bassa finché il composto comincia a assumere un colore dorato.

Versate il composto in un piatto di portata e cospargetelo di zucchero a velo e di diavolini colorati. Fatelo raffreddare, tagliatelo a rombi e servite.

