

**T**ra le cucine regionali, quella sarda si distingue per i suoi piatti semplici e genuini ma molto gustosi e saporiti. In questi anni, si sta riscoprendo il "valore aggiunto" di un ricco patrimonio gastronomico non ancora del tutto recuperato. L'offerta può essere notevolmente e validamente ampliata, proponendo profumi e sapori antichi; finalmente si è capito che bisogna puntare sulla varietà e sulle specificità locali, attingendo alle vecchie ricette ormai relegate tra le "memorie domestiche".

Infatti, solo valorizzando la propria identità storica e culturale, anche in campo alimentare, si può evitare il rischio di banalizzare ed appiattire potenzialità e risorse davvero straordinarie. La tradizione delle varie regioni dell'isola comprende tantissime specialità: zuppe di legumi e di verdure, minestre insaporite con le erbe di campo, sughi preparati secondo le vecchie ricette, selvaggina squisita, torte salate farcite con vari ripieni, deliziosissimi dolci al cucchiaino, liquori fatti in casa e pietanze molto ricercate, preparate in occasione di particolari ricorrenze. A livello regionale si è acquisita la piena consapevolezza di poter contare su prodotti di assoluta eccellenza; d'altra parte, il gradimento dei mercati nazionali ed esteri nei confronti del "made in Sardinia" è lo stimolo migliore per le aziende dell'agro-alimentare, comparto trainante per l'economia isolana.

Un importante lavoro in questa direzione è portato avanti dal giornalista Gilberto Arru che, da circa 25 anni, si occupa di enogastronomia, collaborando con testate nazionali e riviste del settore. Gli abbiamo chiesto di consigliare ai nostri lettori alcune vecchie ricette della tipica cucina sarda. Le sue proposte partono da una considerazione. Perché non introdurre anche nei ristoranti piatti semplici, economici, gustosi e facili da preparare come questi? Ce n'è un'infinità; ecco alcuni esempi:

#### Zuppa di finocchietti selvatici

È tra le zuppe asciutte più genuine della Sardegna, la regione dove abbonda il finocchietto selvatico. Può essere considerato un piatto unico per la ricchezza degli ingredienti; ma può essere servito indifferentemente come primo o secondo piatto. Molto buono anche riscaldato, se si ha l'accortezza di conservare qualche mestolo di brodo, da aggiungere prima di rimetterlo al forno.

**Ingredienti per 6 persone:**

Un ricco patrimonio di gusti che merita una valorizzazione più consistente

## Alla riscoperta dei sapori perduti



**800 gr. di finocchietti selvatici**  
800 gr. di pane raffermo tagliato a fette  
300 gr. di pecorino fresco grattugiato  
300 gr. di caciocavallo fresco  
4 pomodori secchi  
1/2 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 dl d'olio extravergine d'oliva  
sale q.b.

Lavare bene i finocchietti selvatici e lessarli, senza buttare l'acqua di cottura. A parte si prepara un leggero soffritto con l'olio, la cipolla, l'aglio e i pomodori secchi tritati. Salare e aggiungere 7 - 8 mestoli dell'acqua di cottura con i finocchietti. Disporre su una teglia, uno strato di pane raffermo e aggiungere un mestolo di brodo, una spruzzata di pecorino e alcune fette sottili di caciocavallo. Ripetere l'operazione creando alcuni strati, avendo l'accortezza di aggiungere qualche mestolo in più alla fine. Passare al forno, per circa 20 minuti alla temperatura di 150° fino a quando si forma una crosta dorata. Servire caldo.

#### Burrida

Specialità tipica della zona di Cagliari, più nota come "piatto povero dei pescatori". È una prelibatezza, ricercata da appassionati gourmet. Il segreto della bontà sta nella freschezza del pesce e nel sapere amalgamare bene gli ingredienti.

#### Ingredienti per 6 persone:

800 gr. di gattuccio di mare  
10 gherigli di noci  
1 spicchio d'aglio  
1 dl d'olio extravergine d'oliva  
1 dl d'aceto di vino  
100 gr di pane grattugiato  
2 rametti di prezzemolo  
sale q.b.

Lavare bene i gattucci, spellati e privati della testa, e conservare i fegatini. Dopo averli tagliati a tranci, lessarli in acqua salata; scolarli e farli raffreddare. Preparare un leggero soffritto con l'olio aggiungendo il trito composto dal prezzemolo, l'aglio, i fegatini e i gherigli di noce. Aggiungere anche l'aceto e cuocere a fuoco moderato per circa 10 - 15 minuti. Appena raffreddato aggiungere il pane grattugiato fino a ricavarne una salsetta densa. Metter in una profila il pesce lessato e aggiungere la salsa amalgamando bene e lasciando insaporire per almeno 8 - 10 ore. Si serve freddo.

#### Fregola con arselle

Tipico piatto dell'oristanese, ma diffuso anche nel cagliaritano e in altre zone costiere dell'isola. Molto importante è la scelta della fregola, che deve essere piccola e croccante al punto giusto, soprattutto in modo omogeneo per evitare di trovare chicchi troppo duri o troppo teneri.

#### Ingredienti per 6 persone:

130 - 150 gr. di fregola piccola (freguedda)  
1 kg. d'arselle  
1 dl d'olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffo di prezzemolo  
acqua q.b.  
sale q.b.

Pulire bene le arselle tenendole in abbondante acqua salata per alcune ore. Risciacquarle velocemente e saltare in padella a fuoco vivo aggiungendo un bicchiere d'acqua. Togliere le arselle man mano che si aprono al calore e buttare quelle rimaste chiuse, perché potrebbero contenere solo sabbia. Filtrare il sugo, tenendolo separato dalle arselle. A parte preparare un leggero soffritto, a fuoco moderato, con l'olio e l'aglio, che va subito tolto. Aggiungere il sugo delle arselle e un litro d'acqua aumentando il calore fino all'ebollizione. Versare la fregola e a metà cottura aggiungere anche le arselle. Controllare la salatura e aggiungere, a piacere, il prezzemolo tritato. A cottura ultimata si serve calda.

#### Pane frattau

Di antichissima origine, è considerato il piatto dei pastori, che si preparava quando si riuniva tutta la famiglia. Molto semplice nell'esecuzione ma anche molto sostanzioso, da considerarsi piatto unico. È molto importan-

te la scelta del formaggio, rigorosamente pecorino.

#### Ingredienti per 6 persone:

10 fogli di pane carasau  
100 gr. di pecorino fresco grattugiato  
brodo di carne  
6 mestoli di sugo di pomodoro  
6 uova  
sale q.b.

Preparare il brodo tradizionale con carne di manzo, aggiungendo pomodoro secco, sedano, cipolla, carota e aglio. A parte si prepara anche il sugo di pomodoro; meglio con la passata, insaporendo con qualche fogliolina di basilico. Si bagna il pane carasau nel brodo e si mette in un piatto, aggiungendo un po' di pomodoro e spruzzando una cucchiata di formaggio. Dopo alcuni strati cuocere l'uovo in camicia, nello stesso brodo, metterlo sul piatto, aggiungere un po' di sale e spolverare ancora con formaggio e un po' di sugo. Al posto del brodo, le sfoglie possono essere immerse anche nell'acqua bollente.

#### Pecora bollita

È opinione diffusa che la carne di pecora sia grassa e pesante. Il periodo migliore per assaporarla è l'estate. I pascoli asciutti rendono la carne più saporita e più digeribile; dipende solo dalla quantità...

#### Ingredienti per 6 persone:

1,5 kg di carne di pecora  
500 gr di patate  
4 cipolle medie  
3 carote  
4 pomodori secchi  
alcune coste di sedano  
un ciuffo di prezzemolo  
sale q.b.

Tagliare la carne della pecora a pezzi e bollire a fuoco vivo in abbondante acqua salata. Schiumare e, circa a metà cottura, aggiungere patate, cipolle e carote, ben pulite ma intere, sedano, prezzemolo e pomodori secchi. Portare a cottura a fuoco moderato e servire la carne, dopo averla scolata, con le verdure. Con il brodo che rimane si può preparare un ottimo piatto di gnocchetti. Basta avere l'accortezza di togliere il grasso, venuto a galla quando si raffredda; bollire e aggiungere gli gnocchetti. Scolarli e condire con abbondante pecorino fresco grattugiato. Una bontà!

A CURA DI MARELLA GIOVANNELLI

**SOCOIN PORTO ROTONDO srl**  
IMMOBILIARE  
Tel. 0789.34102 - Fax 0789.35390

*Beatrice D'Este*  
Abbigliamento  
Accessori e Bijoux  
**PIAZZETTA CASBAH**  
PORTOROTONDO  
BUONO SCONTO 10%  
SU TUTTE LE NOVITÀ  
ESTATE 2002

**Immobiliare Giòca**  
di Giovanna Canu  
CONSULENTE IMMOBILIARE  
VENDITE E AFFITTI  
PORTO ROTONDO  
Piazzetta Le Ginestre  
Tel. 0789.381124 - 0336.608306 - Fax 0789.381443  
E-mail: gioca@portorotondoweb.it

**ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA - BAMBINO**

*Kiss me, Baby!*

**KISS ME, MORE**

Porto Rotondo  
Via del Molo  
Tel. 0789.35302 • 0789.34231

**Polo**  
by Ralph Lauren