



Sardegna, terra di scoperte. Anche gastronomiche

di Massimiliano Rella

Paesaggi incontaminati, borghi e siti archeologici. Il Coros classico è una terra poco battuta dal turismo di massa ma ricca di proposte per il viaggiatore. Anche la gastronomia è tutta da scoprire. Dall'allevamento di bovini alla pastorizia nascono formaggi genuini e di qualità, come il Pecorino sardo e il Pecorino romano, una denominazione, quest'ultima, che include il Nord del Lazio, il Sud della Toscana e la Sardegna (si veda l'articolo *Nel Coros classico la vocazione di una regione a tutta caseina*, in *PREMIATA SALUMERIA ITALIANA* n. 1/2018, pag.

88). La carne ovina è la materia prima di piatti tradizionali, come la *pecora bollita con patate e cipolla* e la *pecora ghisadu*, un *must* del territorio. Si fa in umido con carote, cipolla, aglio, salvia e rosmarino, rosolata con vino bianco e condita con sugo a fine cottura. Ma non mancano ricette rivisitate, come il *brasato di coscia di pecora ripiena di pancetta*, cotta a bassa temperatura e affettata, che ci propone ANTONIO DEMONTIS, giovane chef dell'agriturismo *Su Recreu*, a Ittiri. È un piatto di carne tipico anche il *porcetto sardo*, un maialino da latte arrostito allo spiedo e insaporito con sale a fine cottura.

Tra i salumi una vera specialità è la *Salsiccia affumicata ittirese*, a base di carne suina macinata grossa e condita con sale, pepe e una mistura d'erbe e aromi di territorio, affumicata sul caminetto e stagionata una ventina di giorni (per un approfondimento si veda l'articolo *Salumificio Ittirese, viaggio tra i sapori del Coros*, in *EUROCARNI* n. 12/2017, pag. 112).

Passiamo ai vegetali. Il carciofo spinoso sardo è una varietà autoctona a basso contenuto di tannini, quindi poco amaro ma con forte sapidità e alto contenuto di ferro, buona consistenza e tenerezza.



Pasta andarinos al sugo ghisadu di manzo, agnello e maiale. Ristorante Apollo, a Usini (SS).



1) I produttori di olio dell'associazione S'Ischimadorza: da destra, Leonardo Delogu, Vincenzo Masia, Baingio Antonio Delogu, Dario Piras e Tore Sanna. Sullo sfondo una vecchia torricula dei pastori sardi, a Ittiri (SS). 2) Mesupane decorato con i timbri di famiglia. 3) Porchetto con patate, una specialità della fattoria Badde Cubas, a Usini (SS).

Da queste parti lo spinoso sardo è mangiato fresco in insalata, oppure è usato come ingrediente di lasagne "verdi", con la bottarga o la carne di pecora. *Sarciofo*, azienda di coltivazione, vendita e trasformazione di carciofi spinosi sardi, li vende freschi durante la

raccolta, da ottobre a marzo, oppure sottolio in barattolo. Quest'azienda di Uri è l'unica rappresentante per l'Italia nel *Progetto europeo Maslowaten*, che studia l'uso di sistemi di pompaggio fotovoltaico per l'irrigazione agricola di precisione con l'obiettivo di eliminare

il consumo di energia elettrica convenzionale e ridurre del 30% i consumi di acqua.

La viticoltura è un'altra risorsa del territorio. I vigneti sono coltivati in prevalenza a Cagnulari e Cannonau, a bacca rossa, oppure a Vermentino,



“Sos Andarinos”, murales, opera di Pina Monne (2012) a Usini (SS).

a bacca bianca, tutti vitigni autoctoni dai quali si ottengono ottimi vini, grazie anche alla composizione dei terreni e al clima.

Negli oliveti primeggia invece la *cultivar* locale Bosana che dà un extravergine fruttato medio con amaro e piccante equilibrati, un naso di carciofo e note di pomodoro ed erbe aromatiche, ideale per condire a crudo minestre e piatti di carne.

Per valorizzare l'olivicoltura tipica dieci piccoli e medi produttori di extravergine si sono riuniti nell'associazione *S'Ischimadorza*, dal nome di un antico strumento per la "spollonatura" degli alberi. I dieci coltivano una superficie totale di 40 ettari e insieme partecipano ad eventi, iniziative sull'olio e promuovono la tecnica della potatura "vasopoliconica", un sistema di coltivazione che predilige una forma della pianta espansa in volume e aperta al centro, con la chioma divisa in più unità distinte di forma irregolarmente conica.

Indirizzi utili

■ **Badde Cubas**

Località Badde Cubas – 07040 Usini (SS)
Telefono: 335 1308868
E-mail: baddecubas@gmail.com
Web: www.baddecubas.com

■ **Ristorante La Piazza**

Via Umberto 45 – 07044 Ittiri (SS)
Telefono: 079 440406

■ **Pasticceria Gavina Delogu**

Corso Vittorio Emanuele 225/a
07040 Ittiri (SS)
Telefono: 079 442383 – 333 7637956

■ **Pastificio Andarinos**

Via Mazzini 35 – 07049 Usini (SS)
Telefono: 079 382023

■ **Salumificio Ittirese**

Via Sassari 125 – 07044 Ittiri (SS)
Telefono: 079 442579
E-mail: info@salumificioittirese.it
Web: www.salumificioittirese.it

■ **Sarciofo – Azienda Agricola Pezzu Maria**

Via Principe Umberto 15 – 07040 Uri (SS)
Telefono: 079 419682 – 333 8084209

■ **Su Recreu**

Località Buttios, Reg. Camedda,
Str. Prov. 28 Ittiri-Romana
07044 Ittiri (SS)
Telefono: 079 442456
Web: www.agriturismosurecreu.it

Produzione e vendita olio

■ **Masia Angela Andrea**

Via Buonarroli 77
07044 Ittiri (SS)
Telefono: 079 441445

■ **Azienda Agricola F.Ili Delogu**

via Roma 44
07044 Ittiri (SS)
Telefono: 079 440667 – 329 0065375
E-mail: info@oliodelogu.it

■ **Azienda Agricola Sanna Salvatore**

Via G. Dore 40, Ittiri (SS)
Telefono: 079 442347
E-mail: toremarella@tiscali.it

■ **Masia Vincenzo**

Via Cagliari 63 – 07044 Ittiri (SS)
Telefono: 338 4437269



Tra i sapori del Coros quello della salsiccia affumicata ittirese ha quel qualcosa in più che pare arrivare dalla macchia mediterranea. A base di carne suina macinata grossa, viene condita con sale, pepe e una mistura d'erbe e aromi di territorio, affumicata sul caminetto e stagionata per 20 giorni circa. La salsiccia è proprio una delle specialità del Salumificio Ittirese di Ittiri (SS). Nato nel 2001 per iniziativa di Giovanni Antonio Simula, oggi è gestito dalla moglie Antonia e dai figli Marco e la Silvia.

Il sistema è utile per accelerare i tempi di entrata in produzione, ridurre i costi di raccolta e ottimizzare l'esposizione della chioma alla luce, ma richiede una potatura minuziosa e onerosa, conveniente soltanto per oliveti di modeste dimensioni e a conduzione familiare. L'associazione sostiene una gara regionale di potatura, ogni anno a marzo, e a novembre la *Giornata della raccolta* aperta alle scuole del territorio.

Da non perdere anche l'assaggio dei pani tradizionali: il *fresinu* è una focaccia bianca dorata ovale; il *mesupane* è un pane bianco decorato con i timbri di famiglia, antica usanza che risale ai tempi dei forni collettivi per riconoscere il proprio pane appena sfornato; *su pane a piske* è un pane di semola di forma attorcigliata con estremità a lisca di pesce.

Andarinos è invece il nome della pasta tipica del Coros, rigorosamente fatta a mano con acqua e semola di grano duro. Ha la forma attorcigliata simile ad una vite spuntata con spessore non uniforme, che nessuna macchina è stata finora in grado di riprodurre. E quindi si continua a fare a mano! Si condisce con sugo *ghisadu*, denso e corposo a base di pezzettoni di carne mista, manzo, maiale e soprattutto pecora, e una spolverata di pecorino semistagionato, oppure con i ricci di mare o i gamberetti con crema di zucchine.

Possiamo acquistare ottimi *Andarinos* dal pastificio artigianale della famiglia PIRAS, a Usini, che prepara anche dolci locali: come i *papassini*, piccoli rombi ripieni di mandorle, noci, uva passa, ricoperti da una glassa bianca di zucchero, le *tiricche*, dei biscottini rotondi a pasta *violata* (strutto, acqua e farina) con una coroncina superiore e ripieni di mosto cotto, e poi le *formaggele* di formaggio senza sale, i *germinos*, dolci esclusivi di Usini a base di albume montato, zucchero, mandorla ridotta a "schegge" e scorzetta di limone.

Ma i migliori *pirichittos* (*ossa di morto*) li troviamo alla *Pasticceria Gavina Delogu*, a Ittiri. Sono leggeri e friabili, decorati con una glassa superiore al limone.

Massimiliano Rella

Nota

Photo © Massimiliano Rella.



In alto: i pastai e i pasticceri del pastificio Andarinos di Usini (SS), con il proprietario Salvatore Piras. In basso: pirichittos, papassinos e tiricche, dolci tipici di Ittiri della pasticceria Delogu.