

Sardegna sconosciuta: profumi in cucina

Zafferano e carciofi, asparagi e cardi selvatici. Il segreto della tavola è nell'uso di erbe e piante spontanee. E nella freschezza degli ingredienti. Dal formaggio ai crostacei, tutto è a km zero. La mappa dei produttori, le trattorie (e i conti) senza sorprese

Fior di caciotta

I fiori viola del croco, da cui si estrae lo zafferano, l'oro rosso del Medio Campidano.



Il vero chilometro zero: dagli ulivi alla tavola



Un rito che si ripete da secoli. Con gli stessi gesti. Oggi l'oro del Medio Campidano, Dop naturalmente, protagonista di una mostra che si tiene a metà novembre a

San Gavino Monreale, è una delle eccellenze italiane, che regala ai piatti un delicato color oro e un intenso e inconfondibile sapore. Un piacere che si paga: il

1-2. Gli ulivi secolari di **Turri** e antipasti con olive condite. 3-5. Tipiche forme di **pane campidanese** e un campo di grano nella zona della Marmilla.

prezzo al chilo parte da diecimila euro. Ingrediente d'obbligo secondo l'Accademia Italiana della Cucina, nei **malloreddus alla campidanese**, i famosi gnocchetti di semola di grano duro a forma di conchiglia arricciata, insaporiti con sugo di pomodoro e salsiccia. Immancabile nelle pardulas, dolcetti a base di ricotta, farina e uova. Ma anche nei ravioli, nelle carni (dall'agnello al capretto), nei sughi e nell'insalata di calamari. Ed esportato, per il risotto alla milanese. A **Turri**, lo si acquista in bustine da mezzo grammo da **Zaf-**

In autunno tra San Gavino Monreale, Turri, Villanovafranca, i campi diventano viola. Distese a perdita d'occhio di piccoli fiori di *Crocus sativus* annunciano che lo **zafferano** è maturo. Uomini e donne ricurvi per ore raccolgono centinaia di fiori per qualche grammo della preziosa spezia, poi separano gli stimmi di colore rosso brillante, destinati ai più fini palati del mondo.



Dai campi di grano al pane





greggi al pascolo nella campagna annunciano il regno di **Mauro e Sandro Lampis**, a 2 chilometri dal mare, che producono pecorino e ricotta da agricoltura biologica seguendo le orme del bisnonno Pietro, formaggiaro dalla metà dell'Ottocento. Il latte è fornito solo da pecore sarde, razza antica e autoctona, che include rarità come la **pecora nera di Arbus**, fino a qualche anno fa a rischio estinzione. Un altro piccolo produttore di formaggi biologici è il Caseificio Lecis a Samassi (tel. 070.93.88.910). Ma tutto il territorio è punteggiato di caseifici dai quali si possono acquistare ottimi pecorini, come alla Central di Serrenti (S.S. 131 km 40,250) e squisiti caprini alla Coop. Armentizia Moderna di Guspini. Passando dalle pianure alle montagne popolate da capre e dal pregiato **suino rustico di razza sarda**, dalle coste pescose alle vallate che ospitano greggi, si scoprono piatti antichi a base di capretto, agnello, porceddu: l'aroma di queste carni, impreziosito da erbe spontanee come il finocchietto selvatico, si diffonde dai casali rurali, dai falò delle feste patronali, dai camini di ristoranti e agriturismi. Dove si trova anche il cinghiale e la selvaggina di passo, le pernici e is tacculas, i tordi infilati nello spiedo di mirto. Una ghiottoneria è la gallina ruspanne, con ripieno di uva passa, uova, noci, cannella, zafferano, pangrattato. Tantissimi i salumi: suini o derivati da carni ovine, prosciutti e salsicce, salami, lardo, pancetta. Serviti come antipasti o per insaporire piatti come la zuppa di fave con lardo, condita con un filo d'olio, rigorosamente extravergine Dop degli uliveti di olive nere di Gonno-



Suino rustico sardo

ferano Itria, di proprietà di una famiglia di coltivatori; e San Gavino Monreale da **Zafferano San Gavino**. Dice il re degli chef sardi Roberto Petza, del ristorante Lisboa di Cagliari, inventore del famoso gelato allo zafferano: "Da piccolo giocavo nei campi viola di San Gavino. La cucina della mia famiglia e del mio paese ha il sapore inebriante dello zafferano di questa zona, lo riconoscerai tra mille".

La preziosa spezia non è l'unica attrazione gastronomica del Medio Campidano. A **Funtanazza**, nel paradiso della Costa Verde battuta dal vento, **50**

1-2. Per il **porceddu allo spiedo** si utilizza il pregiato suino rustico di razza sarda. 3-5. Delicate **fritture** con il pescato del giorno.

sfanadiga e Villacidro. Da acquistare nella bottega **Sapori di Montagna** a Villacidro: una sfilata del meglio della gastronomia locale. E da gustare al ristorante Sa Bertula di Serrenti (tel. 070.91.59.119), che propone un'ottima cucina sarda, o al ristorante Sa Lolla di Arbus (tel. 070.97.54.004), che mette in tavola sughi di capra e cinghiale, porceddu o agnello allo spiedo, ma anche piatti di mare: antipasti di crostacei, sepioline con piselli, delicate **fritture di anemo-**



Il mare pescoso della Costa Verde





ni (le classiche orziadas), dentici o corvine di giornata. Il pesce è protagonista anche nel menu del ristorante Monreale di Sardara (tel. 070.93.87.139) e lungo la costa dal Corsaro Nero a Portu Maga (tel. 070.97.72.36).

Le colline della Marmilla forniscono legumi come fave, ceci e lenticchie, alla base della tradizionale cucina rurale, oggi rivitalizzata. Tra le specialità stagionali è apprezzato in tutta l'isola il dolcissimo melone coltivato in asciutto nelle campagne di Lunamatrona, Pauli Arbarei e Turri.

Il Medio Campidano è stato il granaio di Roma. I panifici tradizionali usano ancora su frumentu, la pasta madre come lievito naturale, ingrediente di **su civraxiu di Sanluri**, pagnotta tonda con crosta croccante e mollica morbida di circa un chilo, che si acquista ovunque. Gonnosfanadiga è invece famosa per il pane modditoszu, le focacce e il coccoi, in vendita allo storico Panificio & Pasticceria Gianfranco Porta (tel. 070.97.97.214).

Nei dolci, accanto a zucchero, uova e farina, si utilizzano sapa (mosto cotto), mandorle e formaggi freschi. Da provare le papassinas impastate con una base di noci o mandorle e uva passa, gli immancabili pistoccus e i **pistoccheddus di Serrenti**, ricoperti di glassa bianca, i culingionis dolci. I pirichittus, simili a bignè, rotondi bianchi



Dal gregge alle caciotte



Indirizzi

DOVE COMPRARE

Zafferano Itria

Indirizzo: via Repubblica 8, Turri, tel. 0783.95.101. **Orari:** 8.30-13, 15-19 (chiuso dom.).
C/credito: tutte.

Zafferano San Gavino

Indirizzo: via Regina Margherita, San Gavino Monreale, tel. 070.93.38.721,



cell. 347.50.18.571, www.zafferanosangavino.net. **Orari:** su appuntamento. **C/credito:** no.

Caseificio Funtanazza

Formaggi bio, pecorini e ricotte dei fratelli Mauro e Sandro Lampis. **Indirizzo:** loc. Funtanazza, Arbus, tel. 070.97.71.12, cell. 329.62.16.096, www.funtanazza.it. **Orari:** 8-12, 16-20 (chiuso mai)
C/credito: no.

Sapori di Montagna

Salumi artigianali. **Indirizzo:** via Nazionale 101-103, Villacidro, tel. 070.93.14.646, www.saporidimontagna.com. **Orari:** 8-13, 16.30-19.30, lun. 8-13 (chiuso dom.). **C/credito:** no.

La Dispensa del Fattore

Ottime conserve a base di carciofi, cardì e asparagi selvatici, pomodori secchi. **Indirizzo:** via Nazionale 253, Serrenti, tel. 070.91.51.008, www.gustisardi.it. **Orari:** 8-13, 14.30-17.30 (chiuso sab. e dom.).
C/credito: no.

INFORMAZIONI UTILI

Per ulteriori informazioni sul territorio, gli elenchi completi dei produttori di miele, di zafferano e di altre specialità gastronomiche, consultare il sito della Provincia: **www.provincia.mediocampidano.it**

e leggerissimi, sono a base di uova, olio d'oliva e farina. Dal Linas proviene il ricercatissimo **miele amaro di corbezzolo**, prodotto da Apicoltura Pusceddu di Arbus (tel. 070.97.54.069) e da Azienda Apistica Giorgio Saba di Gonnosfanadiga (tel. 349.49.12.981). Mentre nella Marmilla si produce il **miele di asfodelo**, di trifoglio e di sulla, in vendita all'Apicoltura Andrea Farci, a Lunamatrona (tel. 070.93.95.37) e da Apicoltura Isca e Muras di Barumini (tel. 070.93.67.471). Vale la pena di assaggiare anche il delizioso abbaamele, specialità antica che si ottiene dalla cottura del miele (per circa 10 ore) con acqua e scorze di arancio, limone e mela: perfetto sulla ricotta.

Da ottobre ad aprile la piana del Campidano tra Serramanna, Samassi e Furtei è un susseguirsi di **carciofaie** delle diverse qualità: dallo spinoso sardo, il cui gusto si esalta crudo con un filo d'olio extravergine, al violetto di Provenza, al romanesco. In dicembre a Samassi si tiene la Sagra del

Carciofo, una delle più importanti d'Italia. L'antica tradizione rurale si rinnova nelle manifestazioni in occasione della **Festa di Sant'Isidoro**, in maggio a Serramanna, che valorizza i prodotti del territorio. Semplici frutti della terra dai sapori autentici come l'asparago, il cardo selvatico, i pomodori. Sapientemente lavorati, conservati sott'olio o marinati.

Giuliana Gandini