



## **PROGETTO “L’ANIMA DEL TERRITORIO”** **SCELTA DEI PIATTI TIPICI**

<b>STRUTTURA</b>	<b>ALBERGO DIFFUSO RISTORANTE SAS BENAS</b>
<b>PIATTO</b>	<i>PANE IMBINADU FRISSU CON PETZA IMBINADA</i> (PANE MARINATO NEL VINO FRITTO CON <i>PETZA IMBINADA</i> )
<b>STORIA</b>	<p>Il pane è stato da sempre l'elemento principale dell'alimentazione campagnola. Un rito importante, perché il pane non doveva mai mancare ed anzi, molto spesso, era l'unica alimentazione; era mangiato condito, abbrustolito, bagnato nel vino. Piatto povero e unico.</p> <p>Questo piatto storicamente ricorreva nei periodi invernali quando si dava inizio all'uccisione del maiale (<i>su mannalitzu</i>) in occasione del quale si preparavano gli insaccati di salsiccia con <i>petza imbinada</i> (carne grassa tagliata a pezzi e lasciata marinare nel vino rosso per 4 o 5 giorni).</p> <p>Il pane, precedentemente abbrustolito (<i>assadu</i>) e marinato nel vino, veniva fritto nell'olio con il quale prima si era stato cucinato il lardo e la salsiccia</p>
<b>DESCRIZIONE</b>	Piatto semplice. Fette di pane imbevute di vino rosso e fritte in olio accompagnate con <i>petza imbinada</i> (carne con vino), il tipico composto per la produzione delle salsiccie lussurgesi ( <i>sa sarditza</i> )

<b>STRUTTURA</b>	<b>AGRITURISMO ELIGHES UTTIOSOS</b>
<b>PIATTO</b>	<i>BOMBAS IN BROU DI BUE ROSSO</i> (POLPETTE IN BRODO DI BUE ROSSO)
<b>STORIA</b>	Le abitudini alimentari di un popolo sono condizionate dalle materie prime disponibili. Il Montiferru per secoli ha prodotto una cucina che nelle carni trova il suo trionfo, in particolare nella carne di <i>bue rosso</i> (la razza Sardo-Modicana) che si presta a varie ricette. Quella che qui proponiamo si basa su un piatto che si serve durante matrimoni o cerimonie.
<b>DESCRIZIONE</b>	Primo piatto che viene servito nel brodo di manzo.

<b>STRUTTURA</b>	<b>AGRITURISMO FRANCADU</b>
<b>PIATTO</b>	<i>SU GHISADU</i> (STUFFATO DI CARNE)
<b>STORIA</b>	Le sue origini sono spagnole e più precisamente catalane e nella penisola iberica è conosciuto con il nome di <i>Guisado</i> . È una delle pietanze più rappresentative della cucina lussurgesa, essenzialmente agro-pastorale, semplice, legata alla terra e alle sue primizie. Viene proposto in matrimoni e sagre.
<b>DESCRIZIONE</b>	Piatto tipico di carne di pecora rosolata a fuoco lento con pomodoro, alloro, aglio e prezzemolo; il sugo costituisce ottimo condimento per gnocchetti ( <i>pitzottos</i> ) o ravioli ( <i>culurzones</i> ).



STRUTTURA	<b>AGRITURISMO S'OLOSTRIGHE</b>
PIATTO	<i>FREGULA CUN CARZOFFAS E ABBA CASU (FREGULA CON CARCIOFI E ABBA CASU)</i>
STORIA	<i>Sa fregula</i> , disponibile in varie dimensioni, è una pasta di semola prodotta per "rotolamento" della stessa entro un grosso catino di coccio e tostata in forno. Si presenta sotto forma di palline irregolari ed è ideale per minestre o con sughi marinari e si presta come piatto completo o d'accompagnamento. Nonostante sia un pasta di origine campidanese, la <i>fregula</i> si è diffusa in tutta la Sardegna diventando un piatto tipico della cucina sarda.
DESCRIZIONE	È un primo piatto particolare e stuzzicante, preparato con ingredienti tipici della cucina sarda. Qui la <i>fregula</i> viene accompagnata con carciofi e <i>abba casu</i> , cioè l'acqua grassa che restava nel paiolo in cui il formaggio cagliato veniva scaldato a pezzi prima di essere trasformato in <i>casizolu</i> .
STRUTTURA	<b>ALBERGO DIFFUSO ANTICA DIMORA DEL GRUCCIONE</b>
PIATTO	CONTROFILETTO DI BUE ROSSO AFFUMICATO IN CASA ALLA MANIERA DEI PASTORI CON MISTICANZA E FRUTTA SECCA
STORIA	Materie prime dell'eccellenza locale (la carne del bovino di razza sardo-modicana, allevamento a pascolo brado <b>Presidio Slow Food</b> , conosciuto con il nome di " <i>Bue Rosso</i> "), metodologie di preparazione di tradizione (l'affumicatura con il ricorso agli arbusti della macchia mediterranea) la scelta di optare per la stagionalità, sulla variazione degli ortaggi e delle misticanze di accompagnamento e il ricorso alle proprietà salutistiche della frutta secca, caratterizzano la preparazione partecipe dei nuovi orientamenti della cucina <i>gourmet</i> in Sardegna.
DESCRIZIONE	Si tratta di un'insalata di carne, il cui gusto particolare è dato dalla particolare sapidità della carne che si arricchisce della nota di una affumicatura fortemente caratterizzata dai profumi della macchia mediterranea che ben sposa la freschezza dell'orto di stagione e delle erbe di campo.
STRUTTURA	<b>RISTORANTE LE SORGENTI</b>
PIATTO	<i>CULURZONES DE URTE (RAVIOLI RIPIENI DI FORMAGGIO VACCINO ACIDULO CON SUGO AL BASILICO)</i>
STORIA	Antico piatto che veniva eseguito nei giorni di festa o per particolari ricorrenze. <i>S'urte</i> è il formaggio vaccino fresco acidulo.
DESCRIZIONE	Viene servito come primo piatto. I ravioli sono ripieni di formaggio fresco vaccino, tagliato a pezzi e lasciato sciogliere sul fornello a fiamma bassa con l'aggiunta di semola o farina con l'aggiunta di prezzemolo.



STRUTTURA	<b>ALBERGO - RISTORANTE DA MALICA</b>
PIATTO	<i>PITZOTTOS IN GHISADU DE MONTIFERRU (GNOCHETTI AL RAGÙ DI GHISADU)</i>
STORIA	I <i>Pitzottos</i> sono i tipici gnocchetti sardi, di semola di grano duro. Si prestano bene ad essere conditi con sughi ricchi e saporiti, come il ragù di <i>ghisadu</i> con cui ve li proponiamo in questa ricetta.
DESCRIZIONE	Viene servito come primo piatto.

### Riferimenti bibliografici e siti internet:

- Frau C., *Alimentos Sardos in dies de festas – 70 ricette tradizionali delle antiche feste*, EAFS, Nuoro, 2014
- Gal Montiferru (a cura di), *Le ricette del bue rosso*, opuscolo realizzato con il contributo dell'Unione Europea, 2000.
- [www.taccuinistorici.it](http://www.taccuinistorici.it)
- [www.laboccadelvulcano.it](http://www.laboccadelvulcano.it)