



Prodotti Gastronomici Tutelati

DOP

CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA DOP (v)
FIORE SARDO DOP (o)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SARDEGNA DOP (o)
PECORINO SARDO DOP (f)
PECORINO ROMANO DOP (f)
ZAFFERANO DI SARDEGNA DOP (po)

IGP

AGNELLO DI SARDEGNA IGP (c)



Seadas

Tutele vinicole del territorio

DENOMINAZIONE D'ORIGINE

1. Alghero DOC
2. Arborea DOC
3. Cagliari DOC
4. Campidano di Terralba DOC
5. Cannonau di Sardegna DOC
6. Carignano del Sulcis DOC
7. Girò di Cagliari DOC
8. Malvasia di Bosa DOC
9. Mandrolisai DOC
10. Monica di Sardegna DOC
11. Moscato di Sardegna DOC
12. Moscato di Sorso-Sennori DOC
13. Nasco di Cagliari DOC
14. Nuragus di Cagliari DOC
15. Sardegna Semidano DOC
16. Vermentino di Gallura DOCG
17. Vermentino di Sardegna DOC
18. Vernaccia di Oristano DOC

Sardegna

Terra di antiche origini e tradizioni secolari, natura selvaggia e coste splendide, una perla preziosa nei territori turistici italiani con numerose tracce del passato: dagli oltre settemila nuraghe della omonima civiltà tra i quali Su Nuraxi Barumini, vicino a Cagliari, ai menhir preistorici ed ai vari dolmen tra cui spicca il monumentale Sa Coveccada nel territorio di Mores.



Sulcis Iglesiente

Il mare dalle trasparenze tropicali racchiude la Costa Smeralda, celebre e celebrata, ma altre realtà davvero suggestive come l'arcipelago della Maddalena, affacciato sulle Bocche di Bonifacio, il Golfo dell'Asinara e le località di Stintino e Capocaccia, Alghero, nota per i suoi bastioni, la costa del nuorese con le sua splendida Orosei, sul cui territorio troviamo la stupenda spiaggia di Bidderrosa; senza trascurare poi la costa e la zona mineraria di una delle quattro più recenti province che hanno portato ad 8 i territori in cui è divisa l'isola: la provincia del Medio-Campidano. Nell'entroterra il Parco del Gennargentu col massiccio più alto dell'isola. Tra le città un posto di riguardo spetta a Cagliari col trecentesco castello di San Michele con la caratteristica Torre dell'Elefante. I piatti sardi hanno sapori speziati, la cucina nasce dai pastori e dai contadini e vede come protagonisti il formaggio, il maiale e il pane. Emblema gastronomico regionale è il pecorino DOP usato per molteplici piatti tra cui i primi come i malloreddus (gli gnocchetti sardi), i coluniones (ravioli ripieni di patate e menta conditi con burro e salvia), oppure la fregola (pasta da gustare con brodo di carne o pesce). Saporiti salumi e carni di maiale come il porceddu (maialino cucinato allo spiedo e aromatizzato al mirto). Nei piatti di pesce da provare l'aragosta alla Vernaccia e gli spaghetti alla bottarga di muggine degli stagni di Cabras (ma non solo). Meritano un capitolo a se il pane e i dolci, il primo chiamato pane carasau conosciuto anche come "carta musica", mentre per i secondi c'è solo l'imbarazzo della scelta. Degna di nota la seadas, una specie di sfogliata fritta e farcita di caciocavallo, pecorino e scorza di limone, cosparsa di miele o zucchero. Numerosi i dolci a base di pasta di mandorle e di formaggi: le pardulas, il pane di Sapa, i pabassinas (ricchi di semola, miele, uvetta e cosparsi di glassa). Nel settore enologico a rappresentare l'isola sono il Cannonau e il Vermentino mentre il vitigno più importante per la sua nobiltà rimane la Vernaccia, tipica di Oristano. Degni di nota il Carignano del Sulcis, il Girò, il Nasco e la Malvasia.

INFO:

www.sardegnaturismo.it

Il diamante della Sardegna!

di Marco Marucelli



Spiaggia di Bidderosa - Orosei (NU)

Non a caso posso definire il territorio di Orosei al pari della preziosa pietra in virtù dei colori cristallini dell'acqua del mare, delle bianchissime spiagge, del prezioso patrimonio di arte, storia e cultura popolare e tradizione gastronomica che racchiude.

La Sardegna è sicuramente una tra le regioni italiane più conosciute nel mondo, forse però non tutti sanno che oltre alle famose località mondane se ne trovano di altrettante che hanno il pregio di racchiudere in sé anche un grande patrimonio, naturalistico, storico, enogastronomico e che, proprio perché riservate a chi vuole vivere una vacanza all'insegna del gusto, sono maggiormente vivibili tutto l'anno. Si arriva all'aeroporto di Olbia e da lì si percorre in auto la strada per Orosei, lungo la costa, allietati da un insieme di colori a volte tenui a volte più forti: l'azzurro del mare predomina e si integra perfettamente con le bianche spiagge, con il rosato della roccia, con il verde della vegetazione spontanea e delle pinete, sembra davvero di essere in una sorta di paradiso, dove affiorano nella natura, antichi manieri, torri di guardia, chiesette millenarie e borghi sul mare o in collina, tutti con la loro storia. Ecco all'orizzonte arrivare il borgo di Orosei, a cavallo del fiume Cedrino, in posizione collinare quasi a voler condurre lo sguardo dalla costa fino alle montagne che incastonano una bella pietra preziosa.

Vale una sosta nella piazzetta principale del paese, dove gli alberi sono ricchi di uccellini che al tramonto riempiono di cinguettii l'aria e dove si affacciano ben quattro chiese, a dimostrazione della storia religiosa di questo paese che ne conta ventotto, sedici delle quali ancora conservate, di cui la più recente vanta tre secoli di età. Dopo un brevissimo giro nel centro possiamo dirigerci verso una chiesa fuori paese: la chiesetta di Santa Maria 'E Mare, situata alla foce del fiume Cedrino, costruita nel periodo Pisano (1300), visitata subito dopo il tramonto quando ancora il chiarore del sole appena calato si mescola con l'albore della luna piena la fa divenire un luogo fantastico, a presidiarla una gigantesca scultura che rappresenta la madonna su una barca posata sui fondali di fronte al paese in onore appunto della Madonna dei marinai; la chiesa non a caso è piena di particolari ex voto a forma di barchette a testimonianza dei numerosi miracoli a Lei attribuiti. L'aria fresca che si respira induce ad un certo appetito ed ecco, in un tipico ristorante, arrivare in tavola il pane carasau, prodotto della tradizione sarda, fatto rigorosamente a mano studiato per arricchire i piatti che accompagna, ma è anche un friabile stuzzichino in attesa dell'arrivo delle portate. L'antipasto di mare fantasia consente di assaporare subito il pesce fresco di queste zone, a questo si possono far seguire due assaggi, se così possiamo chiamarli

date le generose porzioni, di spaghetti allo scoglio e taglierini alle vongole, il secondo è rappresentato da una grigliata mista di mare veramente gustosa e ricca su cui il fresco vino Vermentino di Gallura che accompagnando i piatti della cena, rivela il suo abbinamento memorabile. Per concludere non possono mancare le Sevadas, dolcetti sardi di ricotta racchiusa nella pasta frita e serviti caldi ricoperti con miele, così buoni e semplici da trovare anche dopo tante portate il desiderio di assaggiarli, accompagnati da un bicchierino di Mirto, il liquore che si ottiene proprio dalle bacche dell'omonimo arbusto che cresce spontaneamente nei boschi di queste colline. In queste terre ha visto molte albe la famosa scrittrice sarda Grazia Deledda, in uno dei suoi libri più famosi: "Canne al Vento", descrive le sue esperienze a Orosei, proprio per questo è stato costituito già dal 1996 un Parco Letterario Deleddiano che tutela i luoghi e gli itinerari legati alla famosa letterata. Nel centro città si trova il complesso dell'Ospedale di S. Antonio Abate originariamente ricovero per i forestieri di passaggio, poi orfanotrofio e adesso destinato ad accogliere un piccolo numero di famiglie locali che sono "ospiti del santo", come qui si usa dire, custodi della splendida chiesetta del 1300 e di una torre di avvistamento eretta proprio nelle vicinanze nel 1400 contro le invasioni saracene. Qui di fronte si usa erigere, in onore di Sant'Antonio del fuoco, il 16 gennaio, un grande falò che viene preparato a partire dall'Epifania, (chiamata qui "Pasca 'e sos tres Rese") con profumatissime frasche di lentischio, corbezzolo e rosmarino. Dopo la rituale benedizione avviene la distribuzione di vino e dolci tipici quali i "Su pistiddu", a base di farina, miele e aromi naturali, e "Su pane nieddhu" con l'aggiunta di lievito e sapa, una sorta di mosto cotto concentrato. Non può mancare un giro verso uno dei punti più panoramici del paese: San Gavino dove si trova l'omonima chiesa risalente al 1100 e dove il paesaggio, ammirato da questa piazzetta a balcone, è mozzafiato. Il mare sembra si possa toccare con un dito e la striscia delle bianche spiagge, conosciuta come Marina di Orosei con una lunghezza di circa 7 chilometri, sembra perdersi

all'infinito a destra e a sinistra della foce del fiume Cedrino. Proseguendo lungo la costa si arriva in poco tempo, attraverso stupendi panorami, a Cala Liberotto, una delle località turistiche di Orosei, dove alberghi e case private ospitano ogni anno migliaia di turisti, che beneficiano di queste insenature dai nomi a volte originali: Cala Corallo, Sa Prama, Cala Ginepro, Marzellinu, Sas Linnas Siccas; dove il mare acquista sfumature di azzurro e di bianco per la spiaggia di sabbia finissima. Tappa imprescindibile di questo tour sulla costa è riservata ad un autentico fiore all'occhiello, l'oasi naturale protetta di Bidderosa, un ambiente incontaminato, che comprende un territorio di circa cinquecento ettari con cinque spiagge e 2 laghetti dove è consentito l'accesso a pagamento solo ad un centinaio di auto ogni giorno e dove gli amanti della natura, dell'equiturismo e della mountain bike potranno trovare itinerari davvero congeniali. Le varie oasi presenti nel parco sono altrettante spiagge con un parcheggio per le auto, tavoli e servizi igienici per chi desidera pranzare al sacco e in ognuna di queste ogni turista può sostare durante la giornata godendo appieno di un mare splendido, di piccole lagune naturali e delle pinete che arrivano fino alla riva. Prima di ripartire è consigliata la visita ad uno dei tanti gustosi ristorantini per gustare un menù fresco e semplice a base di Prue di Gollai, una sorta di ricottine acide molto gustose e le immancabili sevadas come dolce, rigorosamente fatte in casa degustando un fresco Cannonau che accompagna i piatti rendendo indimenticabile anche questo momento conviviale.



Cala Liberotto - Orosei (NU)