

Piatti tipici sardi. La nostra destinazione oggi è **una terra di sapori intensi, ricca di storia e cultura**, dove ogni morso racconta una storia d'amore per l'arte del cibo: **la Sardegna**. Con le sue coste selvagge bagnate dal Mar Mediterraneo e il suo entroterra agreste che racconta storie secolari, l'isola si distingue per **una cucina ricca ed autentica** dove ogni piatto è un'autenticità da scoprire.

Sapori intensi, ingredienti genuini prodotti localmente, segreti tramandati di generazione in generazione: questo è ciò che rende i piatti tipici sardi dei veri capolavori dell'arte enogastronomica mondiale.

Ogni morso è un tuffo nelle radici profonde della sua cultura multiforme, tra mare e montagna.



Seadas

Viaggio in Sardegna attraverso i suoi piatti tipici

Preparatevi a gustare **porceddu arrosto cotto lentamente alla brace o sa fregula** con vongole fresche pescate nel Mare Sardo; passando poi per **i formaggi locali stagionati nelle grotte** alla pasta fatta a mano; dal pesce freschissimo dell'isola ai dolci artigianali: **i Sebadas al miele locale**.

Il menu sardo offre veramente qualcosa per tutti i gusti, quindi, per questa volta, **allacciatevi il grembiule oltre alle cinture di sicurezza** e lasciatevi trasportare dalla corrente verso l'affascinante mondo della cucina sarda.

La Pasta Sarda: Culurgiones e Malloreddus. Piatti tipici sardi

Tra i piatti tipici della Sardegna, **la pasta occupa un posto di grande rilievo.**

Uno dei piatti più famosi è rappresentato dai **Culurgiones**, una pasta ripiena a forma di mezzaluna, tipica della **zona dell'Ogliastra, nella Sardegna centro-orientale.**

La farcia è composta da **patate, pecorino sardo, menta e aglio.** I culurgiones vengono poi **conditi con un sugo di pomodoro fresco** e serviti con burro fuso e formaggio grattugiato.

Un altro tipo di pasta molto diffuso in Sardegna sono i **Malloreddus, noti anche come "gnocchetti sardi"**. Questa pasta si presenta con una forma concava, ottenuta utilizzando il retro di un coltello o un'apposita grattugia. I malloreddus sono spesso accompagnati da **un sugo a base di salsiccia, pomodoro e pecorino sardo**, rendendo ogni boccone un'esplosione di sapori tipici dell'isola.

Una curiosità: Malloreddus è un termine dialettale che **significa "vitellini"**. Inoltre si possono chiamare anche **cicioni, aidos o cravaos.**



Malloreddus

Fregola con frutti di mare e

zafferano. Piatti tipici sardi

La **fregola con frutti di mare e zafferano** è uno dei piatti tipici della cucina sarda che **rappresenta al meglio l'incontro tra il mare e la terra.**

La **fregola, una pasta a base di semola di grano duro**, viene condita con una varietà di frutti di mare freschi, come gamberi, vongole e calamari, che donano al piatto un sapore intenso e unico.

La salsa, preparata con **pomodori freschi, aglio, prezzemolo e zafferano**, conferisce alla fregola un colore giallo intenso e un aroma accattivante.

Questo piatto è un vero e proprio **tripudio di sapori mediterranei** che si fondono alla perfezione, regalando un'esperienza culinaria indimenticabile.

Zuppa Gallurese

La **Zuppa gallurese** è un piatto tipico della Gallura, una regione **nel nord della Sardegna.**

Si tratta di un piatto ricco e saporito, con **una base di pane, formaggio e brodo di carne.**

Il pane viene tagliato a fette sottili e alternato con strati di formaggio gallurese, generalmente pecorino, e di pancetta affumicata. Ogni strato viene poi inzuppato con il brodo di carne caldo.

Il tutto viene cotto in forno fino a quando il pane si ammorbidisce e il formaggio si scioglie.

La Zuppa gallurese è un piatto perfetto per le fredde serate invernali, quando si cerca qualcosa di caldo e confortante.



Spaghetti ai ricci di mare. Piatti tipici sardi

Uno dei piatti tipici più amati della Sardegna sono **gli spaghetti ai ricci di mare**.

Questo piatto è una vera e propria delizia per il palato, caratterizzato da una **combinazione di sapori unici** e intensi.

Gli spaghetti vengono preparati al dente e poi conditi con un gustoso sugo fatto con i ricci di mare, che conferiscono al piatto un sapore fresco e delicato.

L'**aggiunta di aglio, prezzemolo e peperoncino** dona al piatto una nota piccante che si sposa perfettamente con i ricci.



Spaghetti ai ricci di mare

I Pani: Pane Carasau e Pistoccu. Piatti tipici sardi

I pani tradizionali della Sardegna sono un vero e proprio tesoro gastronomico.

Tra questi, uno dei più famosi è **il Pane Carasau**, conosciuto anche come **Carta da Musica**.

Si tratta di un pane sottile e croccante, preparato con farina di grano duro, acqua, lievito e sale.

La sua caratteristica principale è **la sua consistenza leggera e friabile**, che lo rende **perfetto per accompagnare diversi piatti tipici sardi**.

Un altro pane tradizionale molto apprezzato è **il Pistoccu, un pane a lievitazione naturale** preparato con semola di grano duro, acqua e sale.

Il Pistoccu ha una **forma allungata e una consistenza più compatta rispetto al Pane Carasau**, ed è spesso utilizzato per preparare gustosi antipasti o accompagnamenti ai piatti di carne o formaggi della tradizione sarda.



Pane Carasau

Pecorino Sardo DOP: Formaggio di Antiche Tradizioni

Lo abbiamo nominato sovente nelle precedenti ricette e descrizioni di prodotti tipici sardi, perciò merita ora la sua presentazione.

Il **Pecorino Sardo DOP** è uno dei formaggi più rinomati della Sardegna e rappresenta un'autentica delizia per i sensi.

Questo formaggio a pasta dura viene **prodotto con il latte di pecora** proveniente dalla regione, seguendo metodi e tradizioni secolari.

La sua lavorazione avviene esclusivamente in Sardegna, garantendo la genuinità del prodotto.

Il Pecorino Sardo DOP si presenta con una crosta dura e una pasta compatta e friabile, caratterizzata da **un sapore intenso e aromatico**. Le varianti stagionate offrono un gusto ancora più deciso e persistente.

Questo formaggio è spesso consumato da solo o accompagnato da miele o confetture, ma è anche un ingrediente versatile che si presta ad arricchire numerosi piatti della tradizione sarda.

Una curiosità: il Pecorino Sardo è uno dei formaggi più antichi della Sardegna e **le sue origini risalgono persino alla popolazione Nuragica**.



Pecorino Sardo

Carne alla Brace e Porceddu allo Spiedo – Piatti tipici sardi

Uno dei piatti più iconici dell'isola è la carne alla brace, una specialità amata sia dai locali che dai turisti. Le carni, selezionate con cura, vengono cotte lentamente sulla griglia, sprigionando un profumo irresistibile e un sapore intenso.

Altrettanto famoso è **il porceddu allo spiedo**, un piatto a base di **maiale giovane, tenero e saporito, che viene cotto intero su un grande spiedo girato manualmente per ore**.

La pelle diventa croccante e dorata, mentre la carne rimane succulenta e gustosa.



Porceddu allo spiedo

Dolci Autentici della Sardegna: Seadas e Pardulas

Tra le specialità dolciarie della Sardegna, due piatti si distinguono per la loro autenticità e bontà: **le Seadas e le Pardulas**.

Le **Seadas** sono delle deliziose focaccine ripiene, originarie delle **montagne dell'Ogliastra settentrionale**, fatte di **una sfoglia croccante e dorata**, dentro cui si trova un goloso ripieno di **formaggio pecorino fuso e miele**. Questo abbinamento di sapori dolci e salati rende le Seadas un vero piacere per il palato.

Le **Pardulas**, invece, sono dei **dolci a base di pasta frolla**, **farciti con un composto di formaggio fresco, uova, zucchero e scorza di limone**. Sono caratterizzate da **una forma a conchiglia e un profumo invitante**.

Entrambi i dolci sono una vera delizia che rappresenta l'autenticità della cucina sarda.



Il Mirto Sardo

E per finire il pasto non può mancare un assaggio di Mirto.

Il Mirto Sardo è uno dei liquori più rappresentativi della Sardegna.

Viene prodotto principalmente utilizzando le bacche di mirto, un arbusto tipico della regione.

Le bacche vengono fatte macerare in alcol per diverse settimane, conferendo al liquore il suo caratteristico sapore dolce e aromatico.

Il Mirto Sardo può essere trovato in due varianti: il mirto rosso, ottenuto dalle bacche mature, e il mirto bianco, ottenuto dalle bacche verdi.

Entrambe le versioni sono molto apprezzate per il loro gusto intenso e per le proprietà digestive attribuite al mirto.

Il Mirto Sardo viene spesso servito come digestivo dopo i pasti, ma può anche essere utilizzato nella preparazione di cocktail e dolci tipici della cucina sarda.

Di Silvia Guelpa



Mirto Sardo

INFORMAZIONI:

<http://www.sardegnaturismo.it>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.mammainviaggio.it/le-piu-belle-spiagge-della-sardegna/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/sardegna-cosa-vedere-nella-parte-orientale/>