



LeMOBYGuide

**Percorsi enogastronomici
Gallura, Logudoro e Barbagia**

Volume 14

L'isola che preferisce la carne

Sebbene la caratteristica di insularità lasci presagire per la Sardegna una cucina tipicamente marinara, i sardi preferiscono la carne, insieme a vari tipi di pasta, formaggi e dolci. Ciò non esclude dalla tavola isolana il pesce, cucinato però quasi esclusivamente nei centri costieri. Eppure nelle botti, sebbene più facile da abbinare alla cucina di mare, a farla da padrone è un bianco, il vermentino, filo conduttore del nostro primo itinerario.

Il Vermentino della Gallura

Il bianco sardo per eccellenza ha la DOCG in Gallura, dove tra rocce levigate dal vento e querce da sughero non è difficile trovare antichi stazzi. Monti vanta una delle cantine isolate più apprezzate e ospita in estate la Sagra del Vermentino. Se capitate da queste parti assaggiate la favata con lardo (zuppa di fave, salsiccia, lardo, cavoli e finocchietti). Non distante ecco Berchidda. Completo e spettacolare il museo del vino, con un approccio molto moderno che oltre alle degustazioni propone il vigneto didattico con tutti i più famosi ceppi isolani. Nel paese, che ogni anno ospita l'importante rassegna Time in Jazz, si mangia un'ottima zuppa berchiddese (pane, ragù di vitella e pecora, formaggio e brodo). Percorrendo la spettacolare strada del lago del Coghinas si arriva, nei pressi del Monte Limbara, a Tempio Pausania, tra boschi secolari e vigneti. Oltre al vermentino, la cittadina vanta una specifica produzione di Moscato di Sardegna, spesso spumantizzata, e Nebbiolo. È famosa anche per il Carnevale, durante il quale è peccato non assaggiare frisgioli lunghi, soffici frittelle a forma di spirale, e acciuleddi, dolci glassati nel miele e aromatizzati con scorza di arancia.



Berchidda si accende in occasione dell'annuale Time in Jazz <http://goo.gl/614d2a>

Dal mare di Alghero all'entroterra logudorese

Per il secondo percorso ci spostiamo sul versante occidentale dell'isola. Alghero, con origini catalane, ha una gastronomia a base di pesce. Nel suggestivo centro storico, oltre agli ottimi prodotti di artigianato in corallo, avrete modo di degustare appetitosi spaghetti ai ricci e soprattutto l'aragosta alla catalana, bollita e condita con olio, pomodorini e cipolle. Quindi ci spostiamo a Sassari, capoluogo del settentrione isolano, dove in cucina dominano le lumache. Le monzette, la varietà col guscio scuro, si cuociono in tegame o arrosto con una padella forata, mentre nella 'giogga minudda', vengono bollite e soffritte in olio con aglio, prezzemolo, cipolla e peperoncino. Particolare anche 'sa cauladda', zuppa contadina a base di cavoli, salsiccia, lardo, carne lessa e aglio. Infine, addentrandoci nell'entroterra logudorese, arriviamo a Ozieri per gustare le caratteristiche spianate, che spiccano per l'estrema sottigliezza. Meritano sicuramente un assaggio anche 'sos supiros', dolci di pasta di mandorle e zucchero.



I colori di Alghero sono gli stessi della Catalogna <http://goo.gl/eFkXa6>

Porchetto in Barbagia, ma a Olbia si mangia pesce

Il terzo itinerario non può tralasciare il porchetto arrosto, una sorta di piatto nazionale sardo. A Nuoro troverete sapori forti, ma senz'altro genuini. Dei suini macellati in Barbagia non si butta niente: il lardo, lo strutto, gli insaccati; persino il sangue viene utilizzato per il ghiraizzu, bollito all'interno dell'intestino e poi cotto arrosto. Il maialetto da latte (6-8 chili) viene cotto col girarrosto nel fuoco a legna e condito esclusivamente con sale. Il consiglio è quello di accompagnarlo con un buon Cannonau. Spostandoci verso Est, oltre l'aspro ma rigoglioso Supramonte, arriviamo a Dorgali. Imperdibile il tradizionale pane carasau, utilizzato anche per il pani frattau, che al gusto fresco del pomodoro associa quello deciso del pecorino. Su cazzu e su casu muchidu confermano l'ottima tradizione dei formaggi dorgalesi. Squisita, di conseguenza, la seada. Chiudiamo l'itinerario risalendo fino a Olbia per provare i piatti a base di cozze, perfette con le linguine. Tra i dolci meritano un assaggio le tiliccas, in questo caso con il miele. Buon viaggio... e buon appetito!



Una donna impegnata nella preparazione del carasau <http://goo.gl/q5jJ7D>

Da non perdere

1. La Sagra del Vermentino a Monti.
2. L'aragosta alla catalana ad Alghero.
3. Il Porchetto in Barbagia.