



Pane, olio, vino, caglio, la cucina agropastorale

Per i motociclisti è un'esperienza unica. Da Baunei a Dorgali, la "125" è la strada di un sogno su due ruote, a picco sulle vallate, definite e avvolte dal Supramonte. Si entra in un triangolo geografico-culturale tra Ogliastra, Barbagia e Baronia, in un mix di turismo, agricoltura, artigianato e pastorizia; di produttori di vino, olio, pane e tante tipologie di formaggio che (accanto agli arrostiti di maiale, capretto e agnello) in cucina è una presenza costante, dagli antipasti al dessert. A partire dalla cremosa **Frue**, acida o salata: è una cagliata di latte di capra o di pecora, altamente digeribile, di origine nuragica. Si produce solo in alta primavera o in estate, quando il latte coagula più facilmente. Una volta la Frue coincideva con il periodo di tosatura delle pecore: si faceva nei recipienti di terracotta o, più di recente, nelle pentole smaltate (non sbeccate!), e si raccoglieva con una schiumarola, sposandola al pane **Carasau** "a traccheddu", croccante e non bagnato. Gestì nobili e



È il regno delle formidabili “fachidoras”, le facitrici della Frue, cagliata acida o salata, e dei pani di Taedda (peretta di formaggio a pasta filata) e di dolci, organizzatrici della vita domestica.

misurati, segno della creatività di uomini e donne, formidabili “fachidoras”, le facitrici di pani di *Taedda* (peretta di formaggio a pasta filata) e di dolci, organizzatrici della vita domestica. Del resto, l’originalità di ceramisti e intagliatori di legno; dei maestri dell’oro e della filigrana; della tessitura, della pelletteria, del ferro battuto, qualifica una dimensione sociale molto vivace.

Il centro di Dorgali è una mecca dell’Art&Craft, che affianca e sostiene l’economia dell’accoglienza. Questa è esaltata, ad esempio, dalle pareti del Monte Bardia, emblema roccioso degli arrampicatori di tutto il mondo che arrivano qui perchè ci sono ben 2.500 vie tracciate sulla roccia, e nessun luogo in Italia vanta tale peculiarità. E poi si va agli splendori archeologici e naturali che si ammirano puntando all’interno, verso Oliena per il Cannonau che qui si chiama Nepente; Orgosolo, Nuoro: i villaggi nuragici della misteriosa Tiscali e di Serra Orrios; la»

Viniola, nella patria di grandi vini nati oltre 2000 anni fa

DORGALI E DINTORNI: un'area ricchissima di vitigni autoctoni, da circa 3.500 anni. Nel 190 dopo Cristo i Romani la chiamavano Viniola e, dunque, il vino è parte integrante della storia, delle tradizioni, in una parola della profonda cultura locale. La vite è allevata ovunque ad alberello classico o a Guyot (per il 45 per cento). Vermentino, Sinnidanu e Panzale (cultivar di uve bianche); alcuni vitigni internazionali e, soprattutto, il grande *Cannonau*, regnano incontrastati sul territorio. Il Cannonau è al centro di continue ricerche, anche dal punto di vista etnolinguistico. Secondo gli studi di

Salvatore Dedola, il nome potrebbe provenire addirittura dal Sumero: da "Cannu", giovane pianta e "Nau", nostro in senso appropriativi. Teorie che fanno comprendere il grande interesse complessivo di tecnici esperti ed attenti anche alle sollecitazioni del mercato. Un esempio? La cantina sociale di Dorgali ha anche prodotto un novello Igt da un uvaggio con grande prevalenza di Cannonau, che ha ottenuto numerosi consensi. Ci troviamo di fronte a un codice d'identificazione tra il Cannonau e la sua gente molto forte. Basti pensare al *Rosato* di Cannonau, il vino dolce che si fa comunque anche in casa: dopo la pigiatura, le bucce restano solo per poco a contatto con il mosto, va direttamente in botte, ed è chiamato *Vinu biancu*. Ai matrimoni e durante le feste, si offre con l'amaretto o con l'*Aranzada*, i rombetti di miele, buccia d'arancia e mandorle pelate intere.



Pistizzone chin frue, un piatto per l'estate

QUESTO, RACCONTATO da Giovanni Cossu del ristorante "Ispinigoli" di Ispinigoli (Dorgali), è un piatto tipico dell'estate dorgalese, perché ricco di sali e povero di grassi. In primavera viene anche arricchito abitualmente con verdure, fagioli, zucchini, patate. Il Pistizzone

è sostanzialmente una fregola senza uova. Per farlo, occorrono tre etti di semola, acqua, sale e un po' di zafferano. Per la Frue (che Giovanni fa in casa): un litro di latte caprino, mezzo cucchiaino di caglio e un bicchiere di fermenti. Il latte si scalda a 36 gradi, si uniscono caglio e fermenti e si lascia

► tomba dei giganti di Thomes; il canyon della Gola del Goroppu, con strapiombi di 400 metri; le architetture rurali e le chiesette campestri con le loro “cumbessias”, le stanzette monocellulari che ospitano i fedeli. Guardando alle atmosfere marinare, la grotta dei primati speleologici di Ispinigoli (12 chilometri) con l’abisso delle vergini e la sua mega-stalagmite; le spiagge da leggenda di Cala Luna e le altre calette azzurro turchesi; e le grotte del Bue marino (la foca monaca) con i suoi graffiti, fermandosi ovviamente all’elegante Cala Gonone con il porticciolo e le dimore per il buen retiro vacanziero, che si specchia in altissime falesie, coperte dalle leccete che arrivano fin giù a Muravera. Danno vita ad un’oasi verde lunga 200 chilometri, esplorata dagli appassionati del trekking. Qui arrivarono i pescatori ponzesi, rinnovando il difficile baratto tra pesci e prodotti della terra.

Torna la voglia di sapori unici. Lo spuntino del relax? È un pezzo di *caciotta sulla brace*, un “quarto” infilato in uno spiedo: si avvicina con gesti misurati alla fiamma e, poco alla volta, si taglia a fette la parte che comincia a sciogliersi. I pecorini più giovani si fanno arrostiti, quelli più stagionati sono l’ideale dopo-pranzo. E che dire degli *Anzelottos*? Ravioli ripieni di formaggio e mentuccia, o bietola o, ancora, delicatissimi nella versione con ricotta e finocchietti selvatici? I dadini di formaggi freschi morbidi, non salati e fatti leggermente inacidire, sono il cuore dei *macarrones furriao*s, gnocchi di semola, con o senza uova, fatti in casa con un pizzico di zafferano e un’idea di salvia. Lo zafferano: secondo consuetudine, veniva coltivato in grossi vasi di terracotta, sistemati a portata di... cuoca. Mani abilissime preparano la *Casadina* salata, un disco di pasta con formaggio vaccino fresco, lasciato un po’ inacidire, ►



**Il Pistizzone, fregola senza uovo con zafferano, condito con la Frue, una cagliata acida.
A sinistra un grappolo di cannonau**

**riposare per 2-3 ore: il composto si solidifica e si taglia a cubetti di 4-5 centimetri. Dopo 24 ore si travasa in salamoia. Una volta cotta la fregola, si serve calda con una abbondante grattugiata di Frue che, nel frattempo, è stata lavorata e asciugata.
Si può anche gustare freddo.**



Su Coccone de Pistiddu un dolce... lungo un anno

UN DOLCE RITUALE, che si fa a tappe durante l'anno. L'ingrediente essenziale è il Vini cottu, con il mosto migliore di Cannonau, al quale si aggiunge cenere di legna di leccio, per annullare l'acidità: è un'operazione delicata, perché si procede immediatamente dopo

aver spillato il mosto. Si attende un giorno e si fa bollire per quattro ore: si ottiene così il vino cotto che si conserva fino a Sant'Antonio, il 17 gennaio. Poi si prepara il Pistiddu, facendo cuocere per alcune ore quel vino cotto con le bucce d'arancia essiccate e fatte rinvenire

► condito con mentuccia tritata: i bordi del disco si rialzano con la punta delle dita, poi si inforna e dopo cinque minuti è pronta. L'impasto di semola, di farina, quindi il pane. Che è anche *Carasau* bianco, *su Limpidu*, o di crusca (*su Chiarzu*) che si mangiava bagnato; di orzo, ovvero *s'orzatu*; e *Modditzosu*, morbido con le patate. E ancora, *sa Coccone grussa* con l'aggiunta di strutto: è morbido, ma dura solo qualche giorno. Ed è sempre pane, acqua, formaggio, la triade della semplicità rurale: *s'abba chin casu* è l'acqua con il formaggio, bevuta molto calda come toccasana. Di fatto la produzione casearia è completa: il *Pecorino sardo Dop*, stagionato almeno cinque mesi; la ricotta gentile o moderatamente salata; le caciotte ovine e caprine; il tradizionale pecorino sardo dal sapore aromatico nei primi mesi, che si evolve con decisione con la stagionatura; lo *Joddu* (yogurt) di latte di capra, e di pecora. E c'è su *Casu Muchidu*, il "famigerato" formaggio di pecora andato a male, che ospita una colonia di vermetti. Fa il paio con *su Catzu*, lo stomaco del capretto che ha mangiato solo latte: viene svuotato, il contenuto si fa colare, si pulisce da eventuali pietruzze e viene rimesso nel suo involucro. La "crema" si fa stagionare e, scaldata sulla brace, si usa per condire la pasta. Piccantissima. Ed è "formaggio ludico", poi, quelle dei *Zoccos* (giochi) *de casu*, il caciocavallo vaccino lavorato con forme di animali, da regalare ai bambini. I piccoli giocano; le donne preparano i macarrones chin lardu, orecchiette con cipolle verdi ammorbidite nel lardo; mentre il nonno stuzzica l'appetito, vicino al fuoco, facendo sgocciolare la sal-siccia calda sul pane Carasau bagnato...

Su Coccone, dolce rituale col vino cotto. In alto, Cala Cartoe.

nell'acqua: si ottiene così una confettura che è il ripieno del Coccone, fatto con farina di semola di grano duro, zucchero, uova e lievito. Il "coperchio" del Coccone viene traforato e intagliato con maestria: è la straordinaria arte del "pintare".

