



Le porte di Gallura, regno di pesci e di formaggi

Si lasciano gli antichi granai romani, le valli di Siniscola, Torpè e Posada, e si entra nella Gallura che una volta si chiamava d'Oviddè, che comincia da Budoni e risale la costa settentrionale. Una distesa di storia e microstorie, dai confini molto precisi. Le rotte marinare anche qui sono state tracciate dai pescatori ponzesi che, alla fine dell'800, si stabilirono sull'isola di Tavolara, che oggi fa parte della vasta area marina protetta di Capo Coda Cavallo che si prolunga fino alla spiaggia dell'Isuledda: sbarcavano a piedi scalzi con le ceste colme di pesce sulla testa, passavano tra i cardi con indifferenza e portavano aragoste e granceole negli stazzi delle famiglie benestanti. Ottenevano farina, agrumi, formaggio e ripartivano. Hanno lasciato fondamenti di cultura gastronomica. In casa si è cominciato così a preparare anche lo **Ziminu** (zuppa) di pesce, di capponi e scorfani, donzelle e gronchi, grossi murici e cozze, serraine, verdoni, boghe, con pomodori e pepe-



Il piatto più tipico è la Suppa Gaddhuesa, lo sformato di pane rappreso, con strati di formaggio, erbe e brodo di pecora. E gli anemoni di mare passati nella semola si friggono nell'olio di lentisco...

roncino. La frittura? Ovviamente con l'olio di lentisco, che qualcuno usa ancora per friggere la *Bultigghjata*, ovvero gli anemoni di mare passati nella semola. L'anguilla si andava a pescare durante i temporali, con i lombrichi, mentre nelle secche marine si catturano tuttora seppie, ricci e patelle. Nei menu di oggi si ritrovano: il polpo c'è chi lo cuoce nella "sua" acqua, e lo unisce poi a patate fritte nell'olio extra vergine d'oliva.

Ma torniamo agli stazzi, caratteristiche aziende a conduzione familiare che hanno segnato (prima dell'affermarsi dell'industria delle vacanze) l'economia in modo esclusivo, tra orti, pascoli, vigne, campi seminati a grano, lontano dai centri più grandi. Si coltivava di tutto, ed è una dimensione che resiste: in primavera, ad esempio, oltre ai cavoli ed alla lattuga, si raccolgono *piselli* e *fave* che si fanno essiccare per l'inverno. Le favette crude sono preda dei bambini. Senza sbuciarle, anche qui come ad Orosei, finiscono in padella: si lessano in abbondante acqua sa-▶



Rujoli rare e divertenti palline di ricotta

NEL VARIEGATO MONDO dei dolci, è difficile che in pasticceria si possano acquistare i Rujoli (da ruj, "rosso"), tradizionali palline fritte di ricotta. Alla ricotta fresca, vaccina o di pecora, con una frusta, ma senza lavorarla molto, si aggiungono tre uova (per due chili di ricotta) e la scorza tritata

di due arance grosse e di un limone. Con le mani si formano delle sfere dal diametro di circa quattro centimetri, si passano appena nella farina e si immergono nell'olio (quello leggero per le fritture) bollente: in dieci minuti, gonfiandosi (ma bisogna fare attenzione a non fare

► lata i baccelli interi più teneri e, in padella, si saltano con burro, pancetta tagliata sottile, foglie d'aglio fresco, menta ed un po' di panna. Le fave si preparano anche con *s'Ozzu Casu*, l'olio di formaggio, e sono davvero squisite. Il *capretto* (più capre che pecore, nei dintorni) si fa con i carciofi o arrosto. E poi c'è il *Figaretto*, un delicatissimo antipasto, con la coratella di capretto, agnello e maialetto tagliata a listarelle sottili, soffritte (il fegato si aggiunge per ultimo) con un pesto di porri, aglio fresco, prezzemolo, peperoncino, foglioline di salvia e rosmarino selvatico. Il profumo delle erbe è un invito a percorrere i sentieri in zone aspre e selvagge alle spalle della costa. Si va in mountain bike, in fuoristrada, passando per Buttidogliu, verso il Monte Nieddu, zona di "scoddi", spuntoni di roccia, e torrentelli che scorrono sulle "lasci-ne", le pietre lisce che riflettono il sole. Dalla vedetta della Guardia Forestale, lo sguardo si perde sul golfo di Orosei e Budoni, Agrustos; e l'Isuledda, poi l'ampio abitato di San Teodoro; e si distinguono La Cinta, Punta Aldia, la spiaggia de Lu Impostu, Cala Brandinchi, le isole di Molar e Molarotto, fino a Tavolara. Territorio di *funghi di cisto* ("Lu Mucchiu") e di corbezzolo; macchie di tassi e ginepri, abitati da cinghiali, pernici, volpi, donnole, lepre sarda e germani reali. Per i chi ama la *selvaggina*, un paradiso. Ma la sfida ulteriore è il trekking con le sue variabili turistiche. Seguire il camminamento, la "Semita", fino alle cascate di Pittriolu con un laghetto invitante, vicino a una vecchia carrettiera per Padru, significa immergersi in una dimensione che attira sempre più esploratori e viaggiatori non convenzionali. Paesaggi di montagna, dai quali si rientra con il desiderio di cose buone. ►

I rujoli di ricotta frita.
In alto un gruppo di fenicotteri rosa.

bruciare il velo esterno), girano su stesse formando una patina bruna-rossastra. Si poggiano in una teglia e vi si versa sopra il miele caldo millefiori. Da provare "bucherellati", lasciandovi cadere alcune gocce di acquavite.



Miele e Abba Mele elisir dei santi

SEICENTO QUINTALI, nelle annate buone, di miele: è la produzione delle campagne di Berchiddeddu, un centro di 900 abitanti, nell'entroterra. Qui si avverte un impegno diffuso per coniugare le qualità dell'agricoltura con il turismo, in un contesto di usanze e tradizioni immutate nei rapporti sociali. Tutt'intorno, vallate, colline e montagne incontaminate, ed una storia di piccoli e medi produttori di miele davvero bravi. Producono quello di lavanda selvatica, di cardo, eucaliptus, millefiori e, soprattutto, di corbezzolo: è il miele amaro che si fa in altura, dove si spostano le arnie per la maggiore concentrazione di fiori, e al quale viene dedicata da tempi lontani una festa, l'8 settembre, in coincidenza con i riti per Santa Maria Immacolata. Gli apicoltori si riuniscono sulla piazza per vendere la cera ed il miele amaro, seguendo il cerimoniale. Delle api non si butta niente: quando si fa la cera, nell'acqua di bollitura dei favi si raccolgono residui di miele, propoli, pappa reale. Da questa acqua, aggiungendo buccia d'arancia ed una spruzzatina di caffè, si ottiene un concentrato che ha la stessa densità del miele: si chiama Abba Mele, che impropriamente si può definire "miele d'acqua". Unico al mondo, si fa solo in Gallura. Si spalma anche sul pane, e c'è qualcuno che lo definisce la Nutella dei poveri. Ma l'Abba Mele si acquista e si utilizza anche per preparare il ripieno delle Tiliccas votive, che si regalano agli amici, e vengono offerte ai santi per Grazia ricevuta.



Capretto a Brudittu, un piatto per le feste

ANCHE IN GALLURA c'è una predilezione per la capra, per la sua capacità estrema di adattarsi, per il suo latte leggero e digeribile e per la bontà della carne. Nelle festività di Natale e Pasqua, in tavola c'è sempre il capretto, cucinato arrosto al profumo di mirto, oppure a Brudittu. Per

prepararlo, come ci dice Luciana Delitara del ristorante l'Esagono, c'è bisogno di una casseruola larga, dove si soffrigge in olio extravergine il capretto tagliato a pezzi, insieme ad un pesto di cipolla, prezzemolo, peperoncino, rosmarino tritato finemente, un rametto di alloro, un pomodoro

► Come la tipica, speciale *Mazza Vrissa*, che si fa con la farina di grano duro e *Lu Piciu*, la panna fresca: è il piatto di allevatori e agricoltori, semplicissimo. Per ottenere Lu Piciu, la sera si mette il latte in un largo contenitore. Il mattino seguente si raccoglie lo strato denso (grasso) che si forma sulla superficie, e si versa in padella con un pizzico di sale. Si fa cuocere spruzzando ogni tanto un po' di farina, e mescolando con il cucchiaino di legno, aggiungendo un po' d'acqua. Quando raggiunge la consistenza di una frittata, è pronta: si aggiunge il miele. Calda, buonissima, si prepara anche con il formaggio fresco, *Casu Furriatu*. Un bel po' di calorie le fornisce anche il *Coccu de Jelda*, il pane schiacciato che si prepara con i pezzi piccoli di lardo (Jelda), i ciccioli, ottenuti quando si squaglia il lardo per ottenere lo strutto. Il piatto più tipico è la *Suppa Gaddhuesa*, lo sformato di pane represso, con strati di formaggio, erbe e brodo di pecora. Si va sul mare, ad ammirare migliaia di fenicotteri nello stagno di San Teodoro, quaranta diversi tipi di uccelli tra i quali il Falco pescatore; o per annusare il profumo di un'erba protetta, la "*Buredda*", che cresce intorno alla peschiera: le ostriche fanno compagnia ai muggini (si produce la bottarga); alle orate ed alle arselle, ai gamberetti ed alle sogliole; alle mormore ed alle spigole. Qui *l'ittiturismo* si replica come un'occasione, riuscita, di diversificazione dell'offerta di ospitalità per chi è in vacanza, senza dimenticare *vecchie ricette* dai sapori particolari, come quella del muggine fatto bollire con aglio, prezzemolo, cipolla e pomodoro. Nel brodo si immerge il pane raffermo e, per il gourmet, anche questa è felicità.



Capre al pascolo: il capretto, qui, è un piatto prelibato per le occasioni importanti.

secco anch'esso tritato, oppure due pomodori freschi. Coprire la carne con acqua e cuocere a forno moderato, aggiungendo acqua nel caso si consumi perché, a cottura ultimata, si deve ottenere liquido abbondante. Si serve caldo con i crostini o pane Coccu (schiacciata).