**La cucina sarda**

Una “via del mare” che porta dalla Sardegna al cuore del Piemonte, passando per le coste liguri. Il percorso storico, letto attraverso le eccellenze enogastronomiche e le tradizioni della cucina, comincia dal cuore arcaico dell’isola, tra la durezza dei graniti, scivola a valle tra i profumi di macchia mediterranea, arriva alla trasparenza di un mare che è stato crocevia di culture, raccogliendo nel tempo suggestioni, tradizioni, piaceri del gusto. La storia fa della Sardegna in tavola un mondo fatto di tanti mondi differenti, tante espressioni ugualmente intense, che incontrandosi hanno dato vita ad una tradizione culinaria unica, nello stesso tempo robusta e raffinata, selvaggia ed elegante.

Il sole infuocato, qui, nutre un grano la cui qualità e abbondanza era nota sin dall’antichità, e dalle semplici spighe dorate nasce un pane di lavorazione artigianale che, così come la pasta, arriva ad essere vera e propria opera d’arte. E ogni occasione ha il suo pane: dai tipici sottili carasau e pistoccu, ai voluminosi civraxiu e su moddizzosu presenti sulla tavola di tutti i giorni, sino ai coccoi delle feste, piccoli gioielli dalle decorazioni a finissimo ricamo. Altrettanto varia la pasta: culurgiones e ravioli sono paste ripiene con patate o formaggio, la fregola sono piccoli grani risultanti da un lungo lavoro manuale, tra le paste secche le lorighittas, “orecchini” intrecciati a mano, maccarones de busa, realizzati col ferretto, sena mancare di citare i piccoli gnocchetti zigrinati, i famosi malloreddus,

Nelle zone interne dell’isola, le terre di pascolo sono immerse tra i tenaci i ginepri, i lecci, il mirto, il corbezzolo e il lentisco e da questi aromi viene il gusto deciso e saporito delle carni, facendo degli arrosti un punto di forza della cucina sarda: il maialetto o porchetto da latte, tipicamente servito arrosto su un vassoio di sughero con foglie di mirto, il cinghiale dal sapore deciso e succulento, l’agnello sardo presente in tante ricette della tradizione, l’asino e il cavallo, le carni più tenere e delicate. Importanti i salumi, lavorati con perizia antica.

Dai pascoli arriva anche un latte freschissimo, reso particolare dalle erbe autoctone che crescono nelle valli. La produzione casearia ha i suoi tempi, e i pastori sanno da secoli che per certi tipi di formaggi si utilizza solo il latte di alcuni periodi dell’anno. Pecorini e caprini sono i formaggi più diffusi, ideali sia per aprire che per chiudere il pasto. Per produrli si fondono le tecniche più antiche e quelle di ultima generazione, seguendo le regole di una tradizione che non prevede alcuna aggiunta di conservanti.

Nei mondi della cucina sarda, grande rilievo hanno i vini. Un buon bicchiere di rosso Cannonau, dall’aroma intenso, è il perfetto accompagnamento per i formaggi più saporiti o per le carni arrosto. Altro rosso di rilievo è il Monica, così come il piacevolissimo Carignano tipico del Sulcis.

Tra i vini bianchi, in Sardegna il più rinomato è il Vermentino, la cui varietà di Gallura vanta il marchio DOCG, ideale da bere ben freddo. Tra le specialità, l’aragosta regina della tavola, i ricci da gustare crudi, appena pescati, la bottarga prodotta con uova di muggine, e il prelibato tonno da cui si ricavano anche l’ottima e rara bottarga e il musciame.

Il segreto dei dolci, poi, è soprattutto nei gesti e nella tradizione orale: il segreto non sono le dosi, ma i sapienti movimenti per realizzare l’impasto e dargli forma. Amaretti, aranzadas, bianchittos, caschettas, sono solo alcuni dei dolci più caratteristici. Le mandorle, dolci e amare, sono spesso la base per la preparazione di queste delizie. Anche il formaggio fresco è spesso l’ingrediente principale dei dolci sardi, come le morbide pardulas e le caratteristiche seadas, fritte e condite con il miele. Ancora mandorle e miele per il torrone, semplice e aromatico, che non vuole aggiunta di zuccheri,

Per concludere nel migliore dei modi, non c’è niente di meglio di un bicchierino di filu e ferru, l’acquavite sarda, o di mirto, liquore dal gusto intenso ottenuto dall’infusione delle bacche della pianta, da assaporare lentamente.