

SARDEGNA



INTRODUZIONE



LA SARDEGNA UN'ISOLA PER TUTTE LE STAGIONI

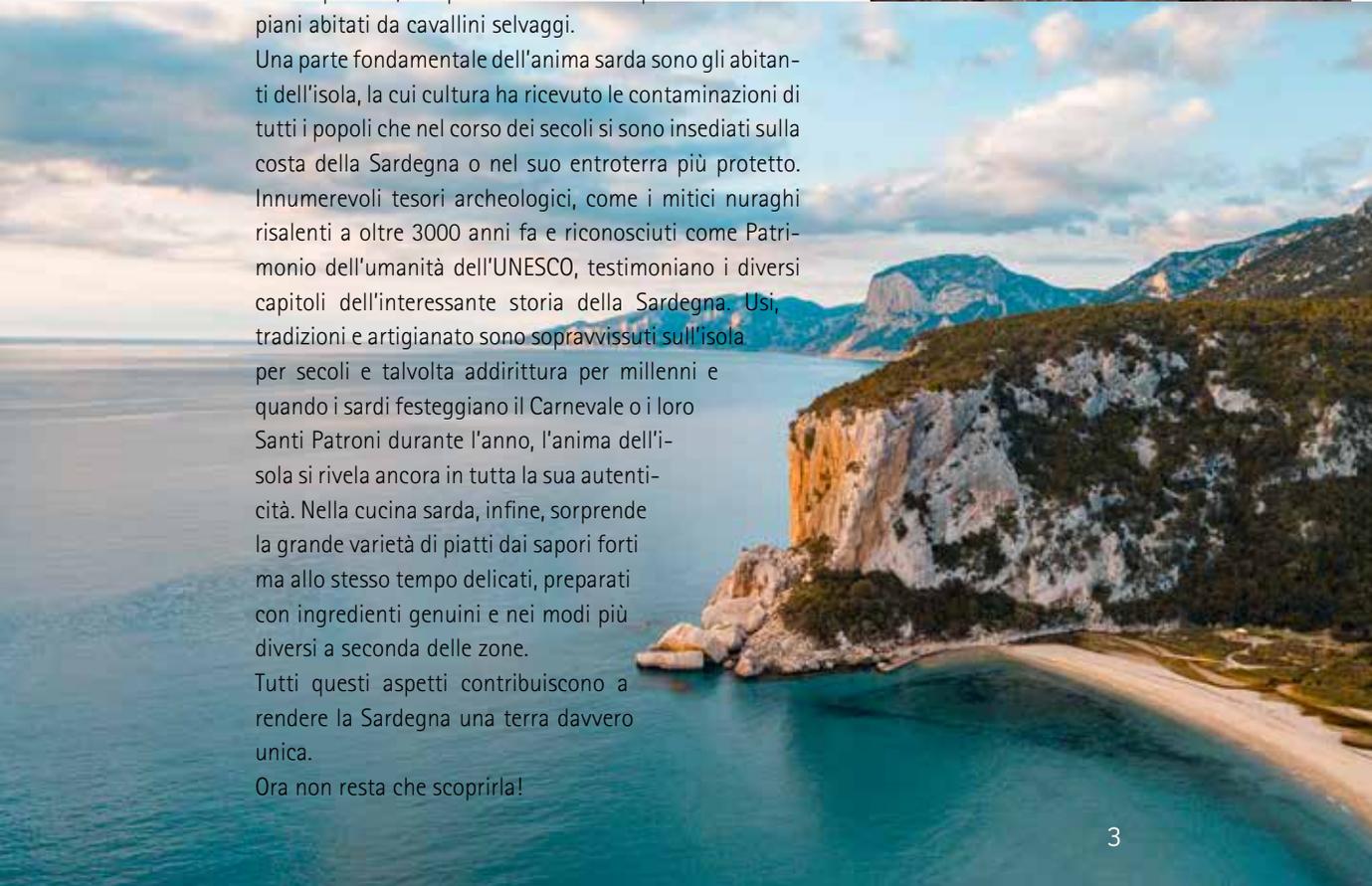
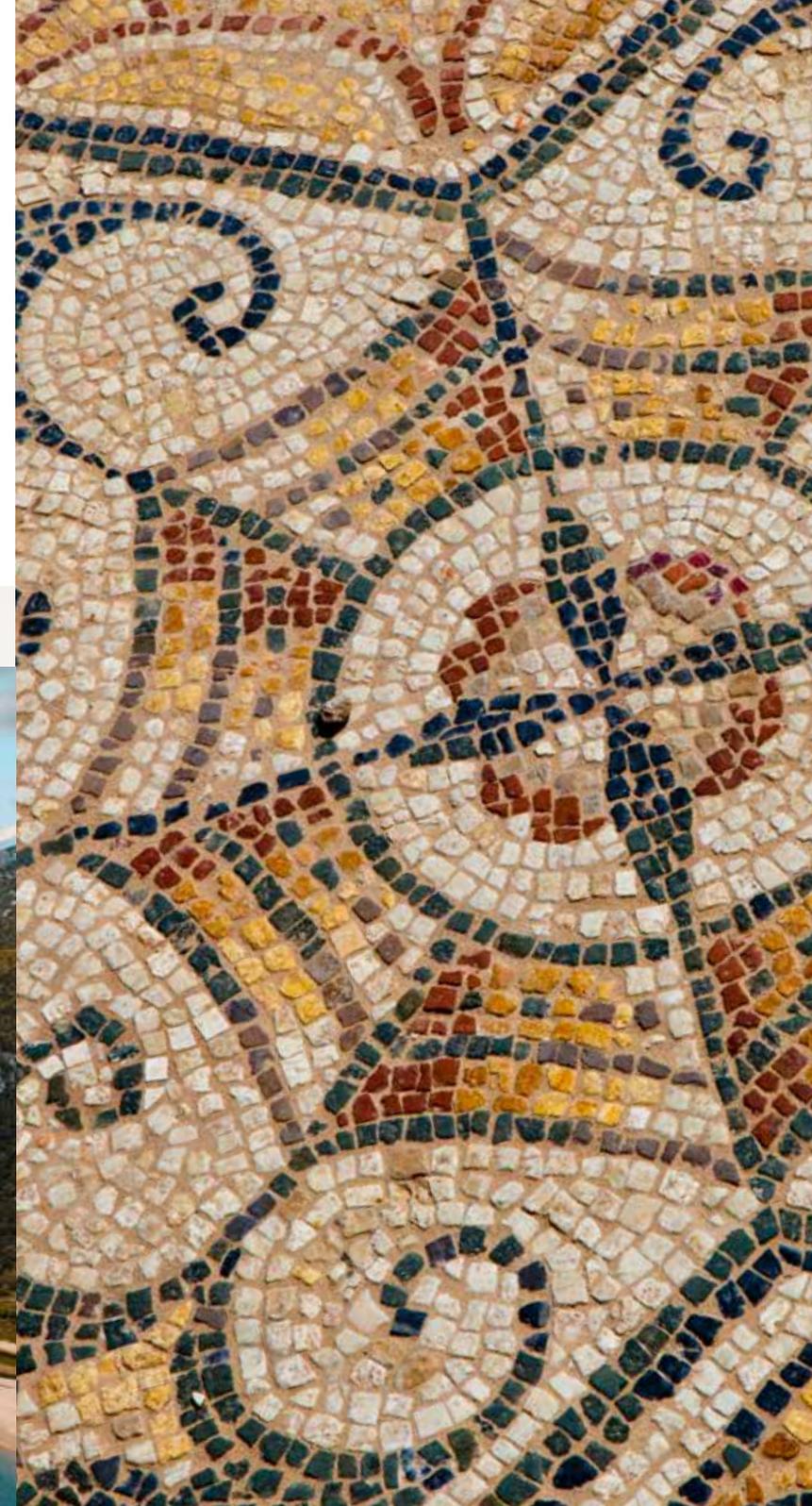
Seconda isola per grandezza del Mar Mediterraneo, la Sardegna è caratterizzata da una varietà che raramente si può trovare altrove.

Con oltre 20.000 kmq di superficie e quasi 2000 km di costa, la Sardegna offre meravigliose spiagge, angoli da sogno e paradisi per surfisti, amanti della vela e sub. Anche l'entroterra sardo affascina 365 giorni all'anno con grotte e gole che ricordano il Far West, verdi boschi, floride pianure, campi di fiori dai colori splendidi e altopiani abitati da cavallini selvaggi.

Una parte fondamentale dell'anima sarda sono gli abitanti dell'isola, la cui cultura ha ricevuto le contaminazioni di tutti i popoli che nel corso dei secoli si sono insediati sulla costa della Sardegna o nel suo entroterra più protetto. Innumerevoli tesori archeologici, come i mitici nuraghi risalenti a oltre 3000 anni fa e riconosciuti come Patrimonio dell'umanità dell'UNESCO, testimoniano i diversi capitoli dell'interessante storia della Sardegna. Usi, tradizioni e artigianato sono sopravvissuti sull'isola per secoli e talvolta addirittura per millenni e quando i sardi festeggiano il Carnevale o i loro Santi Patroni durante l'anno, l'anima dell'isola si rivela ancora in tutta la sua autenticità. Nella cucina sarda, infine, sorprende la grande varietà di piatti dai sapori forti ma allo stesso tempo delicati, preparati con ingredienti genuini e nei modi più diversi a seconda delle zone.

Tutti questi aspetti contribuiscono a rendere la Sardegna una terra davvero unica.

Ora non resta che scoprirla!





I PATRIMONI UNESCO IN SARDEGNA

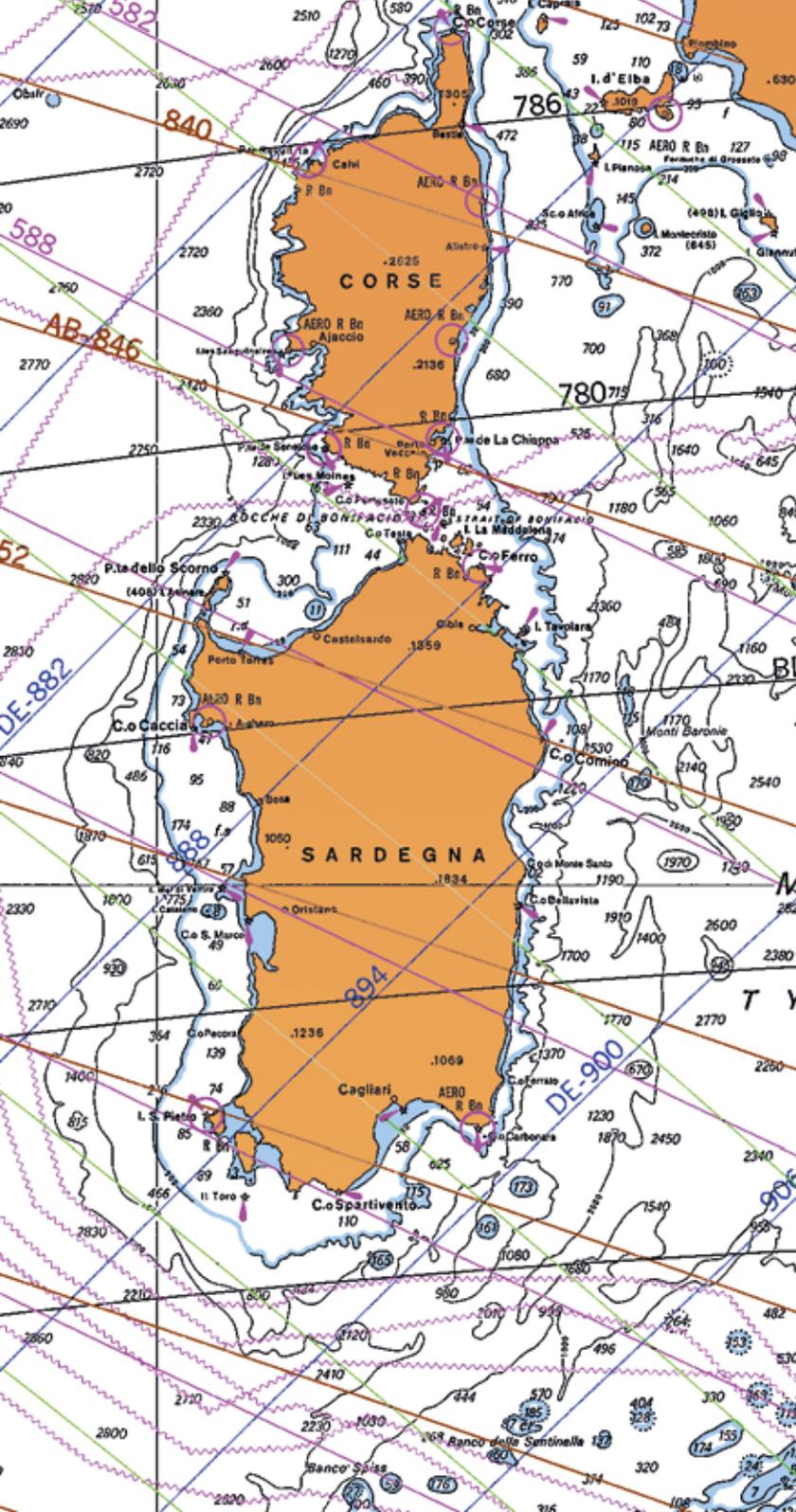
Secondo l'UNESCO, per poter entrare a fare parte del Patrimonio dell'umanità, un sito deve rappresentare un capolavoro del genio creativo dell'uomo e avere un valore senza tempo.

La Sardegna ha ricevuto questo riconoscimento per *Su Nuraxi*, un villaggio nuragico risalente all'Età del Bronzo. A lungo gli studiosi si sono interrogati sulla funzione dei nuraghi, presenti a migliaia sull'isola, e ancora oggi si sta indagando per capirne meglio il significato.

Del Patrimonio orale e immateriale dell'UNESCO fa invece parte il *Cantu a tenore*, un antichissimo canto pastorale eseguito di norma da quattro voci maschili che cantano a cappella. In passato questo canto aveva soprattutto una funzione sociale: creava infatti un senso di comunità e alleviava la solitudine della vita pastorale.

L'UNESCO ha riconosciuto inoltre come Patrimonio dell'umanità la cosiddetta Rete delle grandi macchine a spalla italiane, di cui fa parte anche la *Faradda di li Candareri*, la processione dedicata alla Madonna che ha luogo in agosto a Sassari.





COME ARRIVARE

In Aereo

Collegamenti diretti con i principali centri in tutta Europa

Aeroporti:

- Alghero (AHO)** www.aeroportodialghero.it
Transfer aeroporto/città BUS: www.arst.sardegna.it
- Cagliari-Elmas (CAG)** www.sogaer.it
Transfer città/aeroporto TRENO: www.trenitalia.com
- Olbia (OLB)** www.geasar.it
Transfer aeroporto/città BUS: www.aspo.it

In Nave

Collegamenti diretti con i principali porti dell'Italia peninsulare e Sicilia, Corsica, Francia e Spagna.

Porti Principali:

- Porto di Arbatax (est):** www.marinadiarbatax.it
- Porto di Cagliari (sud):** www.adspmaredisardegna.it/cagliari
- Porto di Golfo Aranci (nord-est):** www.golfoaranciturismo.it
- Porto di Olbia (nord-est):** www.olbiagolfoaranci.it
- Porto Torres (nord-ovest):** www.comune.porto-torres.ss.it/Comunicazione/Argomenti/Porto-Torres-Turismo

COME MUOVERSI

Sito regionale trasporti: www.sardegnamobilita.it

In Treno

La linea ferroviaria principale attraversa l'isola da nord a sud, collegando Porto Torres e Golfo Aranci con Cagliari, Iglesias e Carbonia.

La storica linea turistica del Trenino Verde prevede invece 5 percorsi: Palau-Tempio, Macomer-Bosa, Mandas-Laconi, Mandas-Seui e Arbatax-Gairo.

Ferrovie dello Stato: www.trenitalia.com

Trenino Verde: www.treninoverde.com

In Autobus

Tutte le località della Sardegna sono servite da autobus urbani o extraurbani che collegano anche gli aeroporti con i principali centri dell'isola.

Azienda regionale trasporti: www.arst.sardegna.it

Azienda trasporto urbano di Cagliari: www.ctmcagliari.it

Azienda trasporto urbano Sassari: www.atpsassari.it

Azienda trasporto urbano Nuoro: www.atpnuoro.it

Per ulteriori informazioni

www.sardegnaturismo.it www.sardegnacultura.it





COSÌ FESTEGGIA LA SARDEGNA

Milioni di petali di rosa volteggiano nell'aria prima di posarsi a terra e ricoprire la piazza come un enorme tappeto.

Tutta Cagliari si riversa nelle strade quando la statua di Sant'Efisio fa ritorno nella "sua" chiesa dopo la processione durata diversi giorni. Per onorare il voto fatto al Santo Patrono che nel XVII secolo placò l'epidemia di peste, ogni anno a inizio maggio si svolge ininterrottamente da quasi quattro secoli la Festa di Sant'Efisio. In questa occasione, più di 3000 persone in costumi tradizionali percorrono un cammino di circa 65 km dal quartiere di Stampace a Cagliari, fino alla chiesetta sulla spiaggia di Nora, luogo di martirio del Santo. La processione prevede diverse tappe e il quarto giorno la statua di Sant'Efisio e i suoi fedeli fanno ritorno a Cagliari. La festa del patrono a inizio maggio è la più grossa, ma è solo una delle numerose feste che vengono celebrate durante l'anno su tutta l'isola e che svelano la vera anima sarda.

Da secoli, la lontananza geografica della Sardegna ha avuto un ruolo strategico nella conservazione e nella trasmissione di tradizioni ancestrali e ha fatto in modo che gli abitanti dell'isola rimasero fedeli ai loro riti. Queste usanze sono simbolo di coesione e in passato i momenti di festa e di sfarzo davano la forza e il conforto per poter poi affrontare la difficile vita di tutti i giorni.

Un altro evento da non dimenticare è il Carnevale sardo, che

suscita sempre emozioni intense. Soprattutto nella regione della Barbagia viene festeggiato secondo usi antichissimi e indossando i costumi della tradizione.

Importante è poi la Pasqua, la festa per la quale vengono celebrati più riti. Durante la Settimana Santa hanno luogo processioni in tutte le città e paesi dell'isola.

La domenica di Pasqua, in occasione del cosiddetto *S'Incontru*, quando appunto si incontrano il simulacro della Madonna e del Cristo Risorto, la malinconia cede il posto a un'esplosione di gioia. Per la Festa dell'Assunzione di Maria, a metà agosto, a Sassari si onora la Madonna con la *Faradda di li Candareri*. Enormi ceri simbolici di legno, decorati dalle diverse gilde, vengono portati per le vie della città. Da 500 anni la Festa della Madonna a Sassari si ripete in modo identico ogni anno e oggi rientra nella Rete delle grandi macchine a spalla italiane, inserita nel Patrimonio orale e immateriale dell'umanità dell'UNESCO.

Alle feste tradizionali si affiancano anche festival culturali contemporanei. *Time in Jazz*, *Calagonone Jazz*, *Mare e Miniere*, *La notte dei poeti* sono solo alcuni dei numerosi eventi che spaziano dalla musica alla letteratura. Il programma è infatti molto vario, come lo sono anche i luoghi dove si tengono questi eventi. Boschi, grotte, miniere abbandonate e anche i famosi Nuraghe forniscono, infatti, uno scenario mozzafiato.





Evviva, nevica!
Anche in Sardegna è possibile praticare sport invernali! Infatti, sul massiccio del Gennargentu, al centro dell'isola, possono esserci forti nevicate. Qui si trovano le uniche piste da sci dell'isola e una modernissima seggiovia.



L'ISOLA PER TUTTE LE STAGIONI

La primavera sarda è una festa per i sensi. La macchia mediterranea, in fiore e ricca di profumi, addolcisce così anche le coste rocciose più scoscese. Nell'entroterra dell'isola il verde dei prati e dei campi e l'azzurro del cielo fanno a gara a chi brilla di più. Peonie selvatiche e tante altre bellezze botaniche, molte delle quali crescono solo in Sardegna, mettono in mostra la loro magnificenza. In questo periodo si superano ancora a malapena i 20°C, temperatura perfetta per scoprire l'isola con dei tour più o meno lunghi, sia a piedi, in bici o in moto, oppure con il kayak, che garantisce una prospettiva ancora diversa. In estate, spiagge dalla sabbia finissima, mare cristallino, baie romantiche, porti mondani e vivaci cittadine costiere

rendono la Sardegna il paradiso delle vacanze. Bar e club alla moda e festival culturali di ogni tipo fanno sì che la Sardegna offra sempre una grande varietà in fatto di svago. Per scoprire come si festeggia più tradizionalmente l'estate sull'isola, basta poi partecipare alle numerose sagre e assaggiare naturalmente i molti prodotti tipici. Con l'autunno ritorna poi la tranquillità anche nelle località costiere. La temperatura dell'acqua del mare consente ancora di godersi gli ultimi bagni e anche in questo periodo l'isola offre tanto da fare e da vedere. Da non perdere un giro al sud dove a ottobre fioriscono i crochi, i fiori dello zafferano. Si ritiene che siano stati addirittura i Fenici a introdurre questi fiori violetti sull'isola, portando così lo

zafferano nelle cucine sarde. In occasione poi dell'*Autunno in Barbagia*, la festa autunnale dell'omonima regione, tutto è incentrato su cucina, musica, canto e danza. Anche quando non ci sono festeggiamenti particolari, vale sempre la pena visitare le diverse località dell'isola, soprattutto nell'entroterra. Ovunque sorgono piccoli musei ricchi di tesori archeologici e l'inverno è infatti il momento ideale per farci un salto. In questo periodo, in Sardegna torna la tranquillità, occasione per poter incontrare gli abitanti del luogo. Nella notte tra il 16 e il 17 gennaio, con i cosiddetti fuochi di Sant'Antonio Abate ha inizio il carnevale sardo. Tutti festeggiano e nessuno rimane in disparte! La vivacità di questi riti ancestrali coinvolge infatti proprio tutti.



CULTURA | ARCHITETTURA



I NURAGHI TESTIMONIANZE DI UNA CIVILTÀ MISTERIOSA

A partire dall'Ottocento, tante domande hanno appassionato viaggiatori e studiosi davanti ai nuraghi, preistoriche torri che caratterizzano il paesaggio sardo. Ancora oggi gli archeologi indagano per capire meglio la funzione e l'uso di queste costruzioni di più piani, in pietra a secco e con un labirinto di ambienti interni. Gli scavi hanno evidenziato che i nuraghi furono abitati e che vennero talora modificati nel corso dei secoli e adibiti a usi differenti rispetto a quelli per cui erano realizzati. I nuraghi rimangono costruzioni uniche nel Mediterraneo, per quanto si siano proposte analogie con i talaiot delle Baleari e le torri della Corsica, soprattutto per la tecnica a costruzioni a grandi massi.

I nuraghi furono costruiti nell'Età del Bronzo da una popolazione che, a partire dall'Età del Ferro, fu interessata da profonde trasformazioni che portarono gradualmente alla dissoluzione del mondo nuragico e all'inizio della fase punica. Nonostante i numerosi rapporti commerciali che intrattenevano con altri popoli, tra cui gli antichi Greci, i nuragici svilupparono una cultura originale e caratteristica. La grande quantità di manufatti in bronzo testimonia, inoltre, l'abilità degli antichi sardi, ma il vero simbolo di questo popolo sono i nuraghi. Ad oggi ne sono noti agli archeologi pressoché 7000. Alcuni nuraghi sono riusciti a sopravvivere per tre millenni e in tutta la loro maestosità troneggiano ancora sulle alture della Sardegna. Con grande ammirazione ci si vorrebbe inchinare, infatti, davanti ai maestri che li hanno costruiti.

L'unicità dei nuraghi è stata riconosciuta dall'UNESCO e uno dei più rappresentativi, *Su Nuraxi* di Barumini, è entrato così a far parte del Patrimonio dell'umanità.

*Erano torri di guardia?
Erano abitazioni?
Luoghi per l'adorazione
delle divinità?*





UN'ISOLA DALLA STORIA COSÌ RICCA I MUSEI DEL TERRITORIO

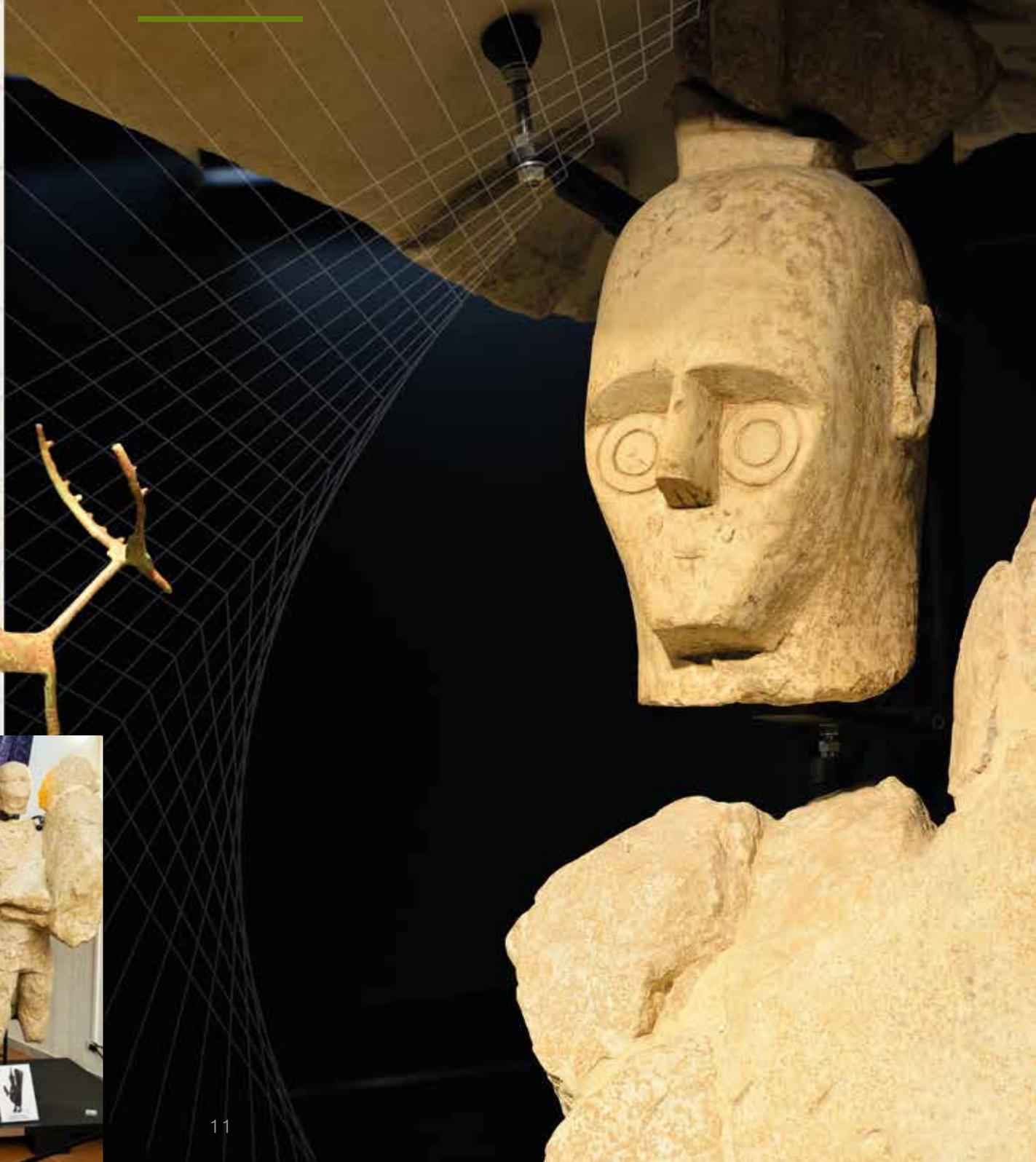
Graziose statue di un tempio dedicato alla dea della fertilità Demetra, elmi di bronzo provenienti da tombe di epoca punica, mosaici di ville romane sarde: i tesori conservati sotto un unico tetto al Museo Archeologico Nazionale di Cagliari forniscono un quadro approfondito della vita quotidiana e della mentalità di popoli di epoche molto lontane. Anche se i musei archeologici di Cagliari, Sassari e Nuoro vantano le collezioni più grosse, vale la pena visitare anche i musei dei paesi. Perfino in queste località più piccole sparse per tutta l'isola, infatti, sono esposti reperti archeologici preziosi che permettono di fare un vero e proprio salto nel passato.

In Sardegna si trovano, inoltre, numerosi musei etnografici che raccontano storie interessanti su usi e costumi del popolo locale.

Elemento fondamentale nella storia della cultura sarda è l'industria mineraria, che esiste ormai da millenni sull'isola. Già i nuragici, i fenici e i romani estraevano oro, argento, ferro, piombo, zinco, carbone e altre risorse minerarie dalle profondità della Terra. Numerose miniere dismesse sono oggi visitabili e occasionalmente ospitano anche eventi, regalando così degli scenari spettacolari.

Molte decine di miniere fanno parte del territorio del Parco Geominerario della Sardegna, che entusiasma allo stesso modo sia studiosi che semplici appassionati. Ovunque qui è evidente come, insieme alle forze della natura, anche le attività di estrazione abbiano modellato i paesaggi nel corso dei secoli.





BIZANTINE O ROMANICHE LE CHIESE DELLA SARDEGNA

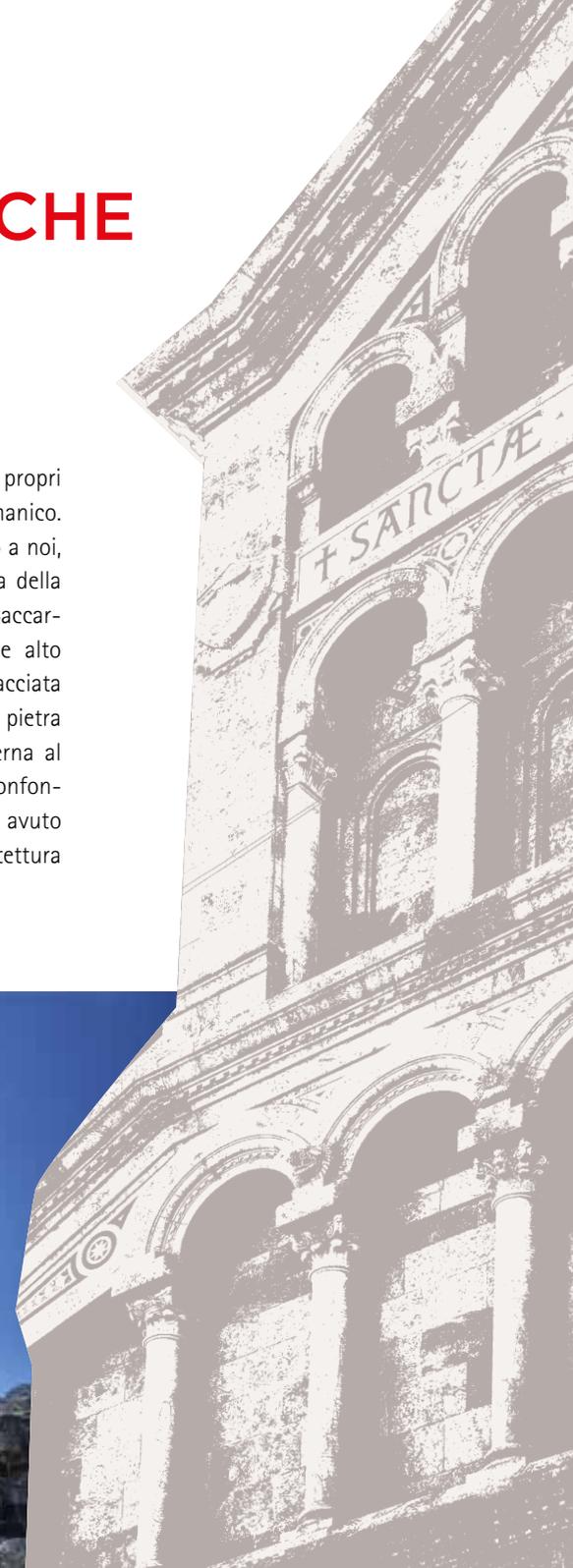
I sardi entrarono in contatto con il Cristianesimo già nel II secolo d.C. in un modo piuttosto inaspettato.

Roma, a quei tempi, era ancora legata ai suoi antichi dei e nell'ambito delle persecuzioni cristiane esiliava alcuni seguaci della nuova fede nelle miniere in Sardegna. Tuttavia, per una vera e propria Cristianizzazione dell'isola bisognerà aspettare ancora alcuni secoli.

Con la nascita di due Imperi romani distinti, quello d'Occidente e quello d'Oriente, la Sardegna si ritrovò sotto la sfera d'influenza bizantina. Sull'isola esistono varie chiese di quell'epoca, come la Basilica di San Saturnino a Cagliari, risalente al V secolo. Più di cinquecento anni dopo, i maestri del Medioevo progettaronο numerose chiese,

alcune delle quali veri e propri capolavori in stile romanico.

Molte sono giunte fino a noi, per esempio la Basilica della Santissima Trinità di Saccargia, con un campanile alto più di 40 metri e una facciata bicromatica, dove la pietra calcarea bianca si alterna al nero della trachite. Inconfondibile l'influsso che ha avuto sulla Sardegna l'architettura ecclesiastica toscana.



UNA SARDA DA PREMIO NOBEL

Nata nel 1872 in una famiglia benestante della Sardegna, **Grazia Deledda** riceve da bambina una buona istruzione per i canoni dell'epoca. Dopo pochi anni, però, il suo percorso scolastico termina, come era d'uso a quei tempi, specialmente in una piccola cittadina sarda.

Le ambizioni letterarie della ragazza sono viste dalla famiglia con sospetto e, per questo motivo, la giovane Grazia Deledda scrive di nascosto. Pubblica poi poesie sui giornali e a 17 anni il suo primo racconto, *Sangue sardo*. La scrittrice racconta spesso della dura vita sull'isola e di donne il cui modo di vivere si scontrava con le convenzioni di una società antiquata.

Inoltre, nelle sue opere si sottolinea il rapporto tra gli aspri paesaggi della sua terra e gli stati d'animo.

Nel 1926 Grazia Deledda riceve il Premio Nobel per la letteratura e oggi la sua casa natale a Nuoro ospita il **Museo Deleddiano**.



RECENTE, MA GRANDIOSA LA LETTERATURA SARDA

In Sardegna la letteratura ha sempre subito l'influenza culturale e linguistica dei popoli che nei secoli hanno occupato l'isola.

Solo verso la fine del XIX secolo, dopo l'Unità d'Italia, le opere sarde in lingua italiana iniziarono ad avere rilevanza anche al di fuori della regione.

Un particolare orgoglio per i sardi è Grazia Deledda, che nel 1926 vinse il Premio Nobel per la letteratura, diventando così la

seconda donna nella storia a ricevere questo riconoscimento. Oggi si possono incontrare numerosi autori sia sardi che internazionali ai festival letterari, come *L'Isola delle Storie* a Gavoi e *Settembre dei poeti* a Seneghe, in occasione dei quali per le strade e nelle piazze vengono organizzate letture e discussioni. Al festival di letteratura per bambini *Tuttestorie* a Cagliari, anche i più piccoli possono immergersi in mondi di parole creati appositamente per loro.

CULTURA IMMATERIALE | TRADIZIONI



TRADIZIONI SENZA TEMPO

L'eredità culturale di un territorio non è testimoniata unicamente attraverso architettura, arte o oggetti di uso comune. Musica, canto, racconti, feste e rituali sono il veicolo immateriale attraverso il quale una cultura mantiene viva la propria storia.

Un vero e proprio ponte, dove un passato più o meno remoto viene costantemente rievocato e vissuto nel presente. La cultura immateriale in Sardegna è di eccezionale ricchezza e autenticità, mai allestita a fini turistici.

Ne sono prova le circa 1.500 feste che vengono celebrate durante l'anno su questa grande isola nel Mediterraneo, quasi un piccolo continente a sé.

Che siano in onore alla Madonna o un Santo Patrono locale, le processioni vengono spesso accompagnate dai suoni delle *launeddas*. Questi strumenti musicali simili a flauti, formati da tre canne legate tra loro, sono testimonianza di una tradizione millenaria. Con una tecnica che presuppone una grande maestria, le *launeddas* possono produrre melodie emozionanti, ma anche coinvolgenti, dal ritmo più allegro, su cui si può danzare.

Le danze tradizionali sarde, il "ballo sardo", una tradizione di origine antichissima, dai movimenti codificati che variano di luogo in luogo, sono elemento essenziale di ogni festa popolare, sia religiosa che laica. Senza dubbio i gruppi folkloristici, ma anche le persone comuni, giocano un ruolo essenziale nel preservare questa cultura millenaria, parte integrante dell'"anima" dell'isola. I passi e i ritmi delle danze tipiche fanno parte dell'eredità culturale locale, e sono spesso occasione di convivialità.



IL SUONO DELLE LAUNEDDAS

Solo chi padroneggia una conoscenza tramandata da tempo ancestrale può costruire *launeddas* dai suoni armonici. Le canne devono essere tagliate in inverno, sempre con la luna calante e soprattutto con una determinata tecnica.

Il suono di questi flauti a tre canne è un simbolo della Sardegna quasi quanto il sole e il mare. Nonostante l'influenza culturale delle diverse potenze straniere che nei secoli hanno dominato l'isola, la tradizione delle *launeddas* è rimasta immutata, la loro speciale melodia accompagna processioni e danze sarde. Che anche i Nuragici suonassero questo strumento è testimoniato da una figura di bronzo di circa 3.000 anni fa, che rappresenta chiaramente un uomo che suona le *launeddas*. Questa statua è oggi conservata al Museo Archeologico di Cagliari.



IL MUSEO DELLE MASCHERE DI MAMOIADA

In molte zone della Sardegna, soprattutto in Barbagia, il Carnevale viene festeggiato con spaventose maschere realizzate secondo le antiche tradizioni.

Così avviene, infatti, anche nel paese di Mamoiada, nel centro della Sardegna: tra danze e suoni frastornanti sfilano per le vie i *Mamuthones*, indossando pellicce, corna e maschere nere, accompagnati dagli *Isshodores*, caratterizzati da vestiti più eleganti. La rappresentazione allegorica di questi demoni alla fine dell'inverno era di grande importanza nella tradizione di pastori e contadini.

Il senso, infatti, era di scacciare le forze maligne che avrebbero potuto avere un influsso sfavorevole su campi e bestiame. Oggi si possono ammirare questi costumi e maschere arcaici non solo in occasione del carnevale, ma anche nel Museo delle Maschere Mediterranee a Mamoiada. Pezzi affini provenienti da altre regioni del Mediterraneo arricchiscono poi la collezione e dimostrano che anche popoli provenienti da luoghi molto lontani avevano spesso rituali molto simili.

Indossare un abito tradizionale nell'ambito di manifestazioni folkloristiche, soprattutto per le donne sarde, è tuttora una consuetudine vissuta con grande fervore. Un tempo, questi indumenti dai colori sgargianti, e spesso dotati di artistici ricami in broccato, rivelavano la provenienza e lo status sociale di chi li indossava. Oggi questi vestiti sono l'orgoglio delle famiglie sarde, vengono accuratamente restaurati e passati di generazione in generazione.





L'ARTE DELL'IMPROVVISAZIONE

In Barbagia, regione un tempo difficilmente raggiungibile, ma anche in altre zone nel centro e nord della Sardegna, è ancora viva la tradizione del *Cantu a tenore*, antichissimo stile di canto corale, di origine pastorale. Di norma sono quattro le voci maschili che generano dei suoni a cappella che sembrano provenire da un'altra dimensione. Alcune varianti di canto a tenore evocano atmosfere malinconiche, cullando gli ascoltatori quasi come se li volessero far cadere in trance, altre varianti sono più allegre e ballabili. In una società fortemente legata ai propri antenati e alle tradizioni, questi arcaici canti pastorali sono parte integrante, e molto sentita, di un'eredità culturale condivisa. L'interesse per questa antichissima forma di espressione è assolutamente vivo anche da parte dei più giovani, tanto più che il canto a tenore è stato riconosciuto dall'UNESCO come Patrimonio immateriale dell'umanità.

Nelle regioni del nord dell'isola, per esempio in Gallura nell'estremo nord-est e nel Logudoro dove sorgono le città di Sassari e Alghero, è ampiamente diffuso da secoli il *Cantu a chitarra*. È probabile che questo canto a una sola voce, e accompagnato con la chitarra, sia il risultato della combinazione di due culture diverse; infatti, alcune canzoni erano già conosciute ai sardi, ancora prima che la chitarra venisse introdotta sull'isola dagli invasori spagnoli. I musicisti sardi crearono poi le proprie versioni di questo strumento a corda: prima rimpicciolirono la chitarra da concerto spagnola, poi negli anni Trenta diventò invece di moda una chitarra di grandi dimensioni. Inizialmente, i sardi facevano costruire gli strumenti dai siciliani, ma da qualche tempo la Sardegna ha una propria tradizione nella costruzione di chitarre.

Di grande popolarità godono ancora oggi le gare di *cantu a chitarra* (gare poetiche), ad esempio nell'ambito di feste e festival. Non è indispensabile capire la lingua sarda per apprezzare l'impegno e la teatralità con cui due o più cantanti si sfidano, in vere e proprie improvvisazioni, su semplici melodie in raffinate battaglie di parole.

Spesso, il tema su cui ci si scontra in queste gare di prontezza viene comunicato ai partecipanti solo poco prima di cominciare. Poi bisogna solo entrare nel personaggio e combattere a suon di rime. In queste gare si scontrano per esempio la suocera e la nuora oppure il bene e il male, la Terra e i pianeti o il sacro e il profano; quando si tratta di appassionanti scontri tra punti di vista opposti non c'è limite alla fantasia.

IL PANE DELLA VITA (SU PANE PINTAU)

Fino al XX secolo inoltrato, erano le donne sarde a preparare il pane per la famiglia. Ogni famiglia poteva avere così il proprio pane, sempre che le provviste lo permettessero. Anziani, malati, bambini, donne incinte o che allattavano: per ogni necessità c'era una ricetta diversa. È da sempre importante per i sardi avere in tavola nei giorni di festa uno specifico tipo di pane. In alcune case, inoltre, si rispetta ancora la tradizione del pane cerimoniale, *su pane pintau*. Per ogni occasione, che sia la nascita di un bambino, un battesimo, un matrimonio o la morte di una persona, viene preparato un pane specifico, non necessariamente pensato per essere poi consumato.

Il pane preparato in occasione di morte veniva poi consumato in commemorazione del defunto. Soprattutto in occasione dei matrimoni il pane cerimoniale diventa una vera e propria scultura, con forme e decorazioni particolari che, conservate addirittura per molti anni, mantengono vivo il ricordo di un avvenimento importante.

STREGHE, FATE E MAGHE

Secondo la mitologia sarda, l'isola è abitata da innumerevoli figure fantastiche. Tra le più conosciute ci sono le *Janas*, minuscole creature grandi quasi quanto un pugno che vivono negli antichi sepolcri e nei nuraghi. Di giorno le *Janas* rimangono nascoste, mentre di notte entrano nelle case, guardano nei lettini e decidono se i bambini saranno fortunati oppure no. La figura di *Luxia Arrabiosa*, a metà tra strega e fata, è nota su tutta l'isola in diverse varianti e, secondo la leggenda, una delle sue punizioni è il pietrificare chiunque osi provocarla.

Altro essere mostruoso è la *musca macedda*, descritta con l'aspetto di un tafano oppure con le dimensioni di una pecora o la testa di un bue. Questa spaventosa mosca si trova a protezione dei tesori, pronta ad attaccare e pungere chiunque provi a profanarli.



IL SARDO, UNA LINGUA DA SALVAGUARDARE

Se in italiano prevalgono fonemi come le vocali A, I e O, nella lingua sarda domina invece la U; questa è solo una delle innumerevoli differenze fonetiche che si possono notare fin da subito appena si sente qualcuno parlare in sardo.

Secondo i linguisti, la lingua sarda ha mantenuto gran parte del sistema vocalico del latino parlato, la lingua che i romani portarono sull'isola oltre duemila anni fa e sulla base della quale, nel Medioevo, i sardi svilupparono un proprio idioma. Né il catalano, lingua ufficiale della dominazione spagnola, né l'italiano, introdotto sull'isola come lingua ufficiale dal dominio piemontese, a partire dal XVIII secolo, riuscirono a sostituirsi completamente all'idioma locale sardo.

Solo dagli anni Settanta, la diffusione dei mass media

mise in discussione la solidità della lingua sarda, comunque tuttora parlata correntemente in Sardegna. Oggi esistono leggi regionali a sostegno e tutela della lingua sarda come bene culturale, riconosciuta inoltre a livello europeo come lingua minoritaria.

Diverse associazioni in Sardegna si stanno impegnando attualmente nella salvaguardia della lingua sarda, sostenute da autori che scrivono romanzi, poesie e saggi in sardo e, da molto tempo anche da stazioni televisive e radiofoniche che trasmettono programmi in lingua sarda.



LA TRADIZIONE ORALE

Fino alla seconda metà inoltrata del XX secolo, la trasmissione orale di miti e fiabe era fortemente radicata nella società sarda. In ogni casa si narrava di figure misteriose, luoghi pericolosi e di piante dai poteri curativi. I racconti erano destinati agli adulti, ma naturalmente anche i bambini erano spesso presenti quando si rispolveravano queste antichissime storie. Tutti i sardi crescevano in un mondo di miti che erano parte integrante della vita di tutti i giorni e assumevano anche una funzione sociale, trasmettendo infatti valori importanti.

Tutto ciò cambiò negli anni Settanta, quando la diffusione dei mass media, relegò la cultura orale a un ruolo secondario. Negli anni Ottanta, quando il rischio di perdere

per sempre questo tesoro culturale era assolutamente tangibile, Agostino Piano, ai tempi poco più che ventenne, iniziò ad attivarsi per salvare questo patrimonio. Il giovane iniziò a frequentare ottantenni e novantenni sardi per farsi raccontare le antiche leggende. Oggi, Agostino Piano, ha 56 anni, gira per la sua isola con gli alunni delle scuole e racconta di fate, streghe e piante curative. Mettere per iscritto tutte le storie non è però un modo per salvarle e di ciò è convinto Agostino Piano; infatti, solo quando vengono raccontate nel luogo in cui sono nate e per il quale sono state create, allora le leggende manifestano il loro profondo significato; così come succede da tempo immemorabile.



COLTELLI, TAPPETI E MOLTO DI PIÙ



I tempi in cui le giovani donne sarde lavoravano pazientemente con i loro telai tappeti, arazzi colorati o coperte e lenzuola per il corredo matrimoniale sono ormai solo un ricordo del passato. Non lo è invece l'artigianato sardo. In molte piccole botteghe dell'isola, infatti, vengono tenute in vita ancora oggi tradizioni artigiane note in Sardegna fin dall'antichità. Oggetti d'oro, ceramica, legno, giunco, pelle e capolavori di tessitura e ricamo non sono solo pezzi d'esposizione

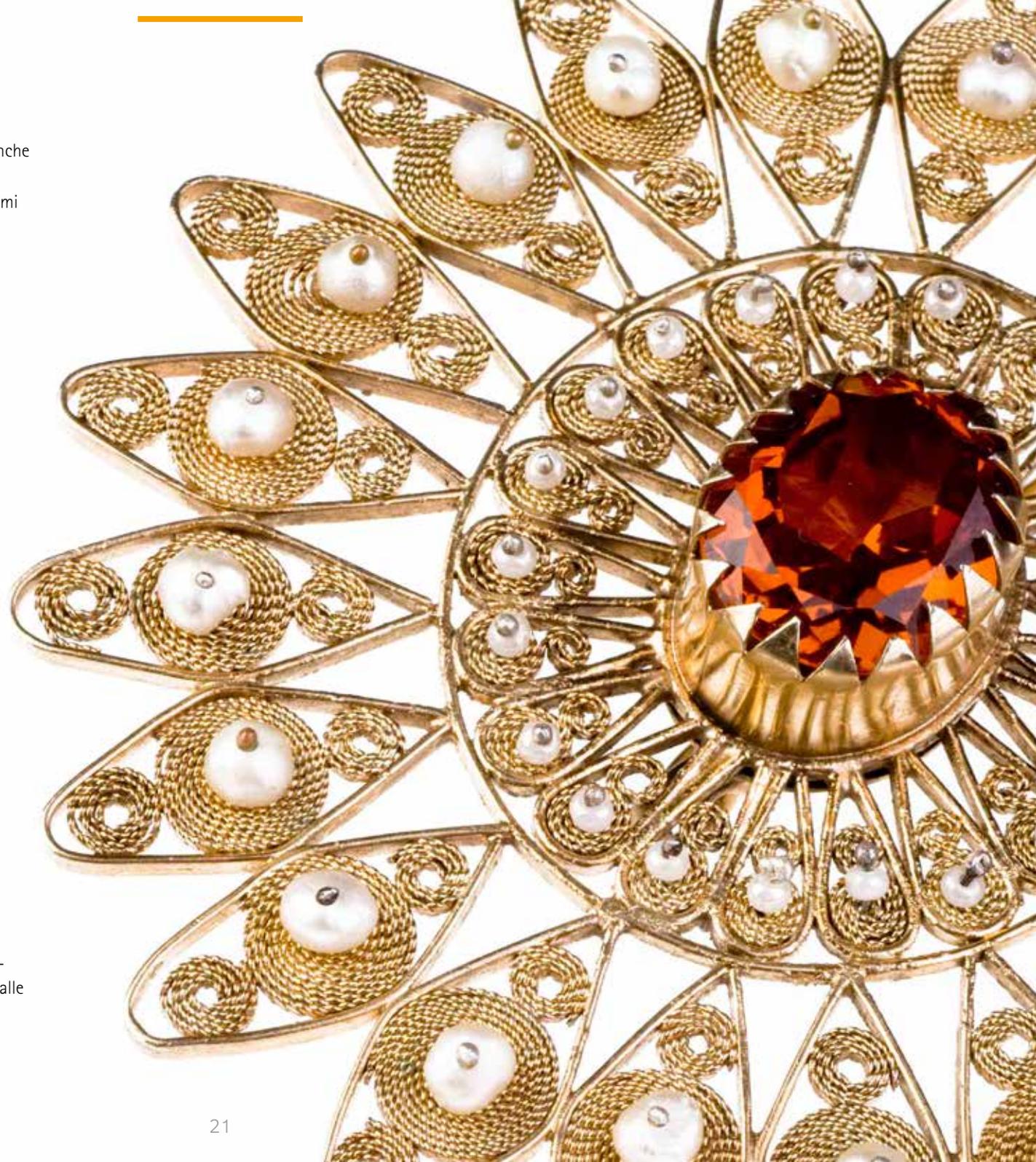
da ammirare nei musei etnografici, ma vengono prodotti tuttora nei laboratori artigiani sardi. Di una bellezza senza tempo sono, per esempio, le coperte e i tappeti con disegni geometrici tipici di località quali Villamassargia, di colore bianco e decorati con delicati motivi geometrici utilizzando una tecnica tradizionale sarda di tessitura, la lavorazione *a pibiones*. Le stuoie di canna e di giunco, prodotte nelle zone paludose intorno a Cagliari fin da tempi remoti, rappresentano

un altro oggetto dell'artigianato sardo molto apprezzato anche nel XXI secolo, sia per lo stile che per la resistenza. In molti luoghi della Sardegna, inoltre, si trovano abilissimi maestri esperti nell'arte della lavorazione del ferro, la più antica forma di artigianato in Sardegna, già diffusa all'epoca dei nuragici. L'interesse per questo tipo di manufatti è tale per cui la produzione artigianale di inferriate per cancelli, balaustre, lampadari o strutture per letti rappresenta un fiorente settore economico.

Un altro simbolo dell'artigianato sardo sono poi i coltellini, caratterizzati da un'affilata lama a punta. La variante più conosciuta è quella di Pattada, chiamata appunto *pattadese*.

Di recente, insieme alla ceramica, ha vissuto una notevole svolta anche l'arte dei tappeti sardi. I produttori che utilizzano ancora tecniche di tessitura tradizionali si affidano a giovani designer per creare nuovi motivi decorativi o per reinterpretare quelli della tradizione con un'ottica nuova. Questi tappeti, che uniscono modernità e tradizione oltre a resistenza ed eccellenza nella qualità, attirano sempre più anche l'interesse di produttori internazionali di tappeti. Ogni anno in Sardegna si svolgono importanti eventi che raccontano e valorizzano l'antica tradizione dell'artigianato sardo, per esempio la mostra *Tessingiu* a Samugheo e la *Fiera dell'Artigianato artistico della Sardegna* a Mogoro.

Ad Aggius, in Gallura, si trova poi il Museo Etnografico Oliva Carta Cannas, dove ci si può immergere completamente nel mondo dell'artigianato sardo anche grazie alle dimostrazioni pratiche di tessitura.



PAESAGGI



GIOCHI DI COLORI NEI TONI DEL VERDE E DEL BLU

Sabbia che sembra zucchero a velo, rocce dalle sfumature rosate, acqua cristallina in cui si riflettono le particolari forme della costa granitica e l'aroma seducente della macchia mediterranea che profuma l'aria d'estate. Questa è l'atmosfera che si respira in ogni angolo della Sardegna, un'isola che offre località e spiagge da sogno di una varietà ricchissima.

Sulla costa orientale dell'isola, per esempio, lascia senza fiato Cala Luna, una baia abbracciata da pareti rocciose punteggiate qua e là da grotte; a sud-ovest, si trovano altre spiagge spettacolari, quali Piscinas, con dune di sabbia modellate dal maestrale, e Porto Pino, caratterizzata da sabbia bianchissima e circondata da una cornice verde di macchia mediterranea e pini di Aleppo; molto famosa poi nella penisola del Sinis sulla costa occidentale è Is Arutas, una spiaggia di granelli di quarzo.

Spostandosi a nord-est, si arriva in Costa Smeralda, meta da sogno per il jet set internazionale fin dagli anni Sessanta, quando il principe Aga Khan si innamorò della zona. Affiancato da architetti e artisti di fama internazionale, diede così il via in Costa Smeralda alla realizzazione di un'infrastruttura turistica in armonia con il paesaggio, caratterizzata da uno stile architettonico che rappresenta ancora oggi un modello di riferimento.

La Sardegna è stata quindi risparmiata dagli abusi edilizi legati al turismo di massa e nei periodi di grande afflusso è stato istituito in alcune spiagge un sistema di accesso regolamentato, al fine di preservare un patrimonio naturalistico di valore inestimabile.

Inoltre, lungo i circa 2000 km di costa sarda, si trovano zone dall'ecosistema particolarmente delicato che sono state riconosciute perciò come aree marine protette. Alcune di queste sono Capo Carbonara all'estremità sud-orientale dell'isola, Capo Caccia ad Alghero, l'isola dell'Asinara a nord-est, patria degli asini bianchi, e Punta Coda Cavallo, una lingua di terra vicino a Olbia. A trarre vantaggio da queste restrizioni imposte agli uomini sono uccelli, tartarughe di mare, balene, barracuda e innumerevoli altri animali marini.

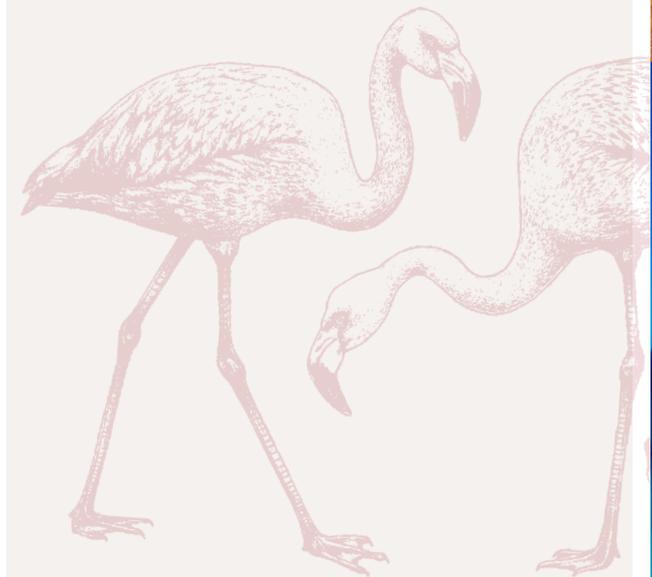
GIOCHI D'ACQUA E NUVOLE ROSA

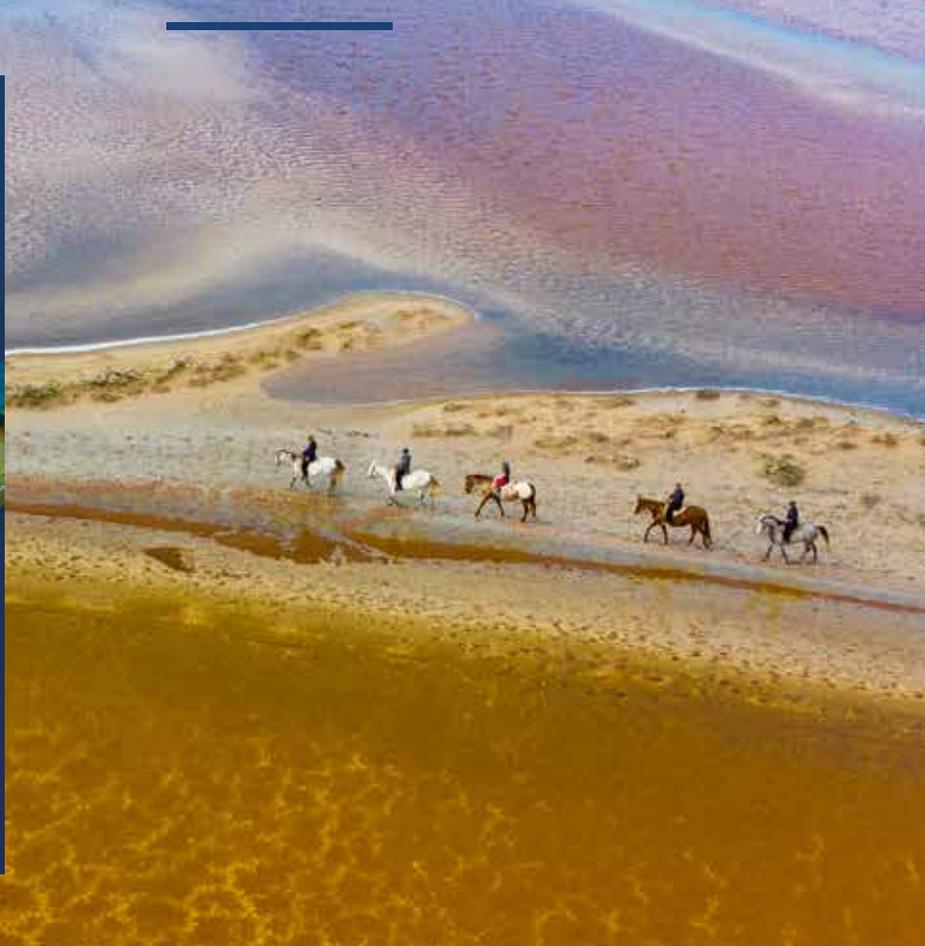


Le zone dell'entroterra sono rimaste completamente incontaminate dai flussi turistici e in gran parte poco conosciute al di fuori della Sardegna. Pochi sanno, per esempio, che lo stagno di Cabras, vicino a Oristano, è un paradiso per i fenicotteri. Questi maestosi uccelli nidificano anche nei pressi degli stagni di Molentargius e di Santa Gilla vicino a Cagliari e quando si innalzano in volo a migliaia formano in cielo una nuvola rosa che si rispecchia nell'acqua.

Tra profonde gole e pianure, dove si trovano ancora luoghi di culto preistorici sopravvissuti ai millenni, scorre il Flumendosa, il secondo fiume più lungo della Sardegna. Impetuoso in alcuni punti, si fa strada per oltre 100 km dalla sorgente sul Gennargentu fino alla foce.

Di particolare interesse sono inoltre i fiumi sotterranei, che creano incantevoli giochi d'acqua nelle grotte, sotto forma di sorgenti, o affiorando come cascate da pareti rocciose, prima di sparire nuovamente nelle profondità della Terra.





MARMILLA

La Marmilla è una zona prevalentemente agricola, nella zona centro-meridionale della Sardegna, dove tra colline più o meno dolci si estende un mosaico di prati e di campi di grano e zafferano. La Giara di Gesturi, un altopiano basaltico a nord della Marmilla, è un'area naturale protetta dove vivono allo stato brado circa 500 cavallini di una razza endemica sviluppatasi a partire da cavalli importati sull'isola tanto tempo fa. Questi animali si nascondono tra le querce da sughero e i cespugli della macchia mediterranea; è possibile avvistarli quando si abbeverano alle pozze d'acqua. Affascinanti sono poi i fiori che crescono nelle acque poco profonde dei *paulis*, bacini di acqua piovana solitamente di durata stagionale.

In Marmilla, inoltre, si trovano diversi insediamenti nuragici e uno dei più noti è Su Nuraxi, a solo pochi chilometri di distanza dal borgo di Barumini. Questo sito archeologico ospita uno dei più rilevanti complessi nuragici isolani ed è oggi Patrimonio dell'UNESCO.

A ragion veduta, gli antichi sardi a partire dall'Età del Bronzo stabilirono nella fertile Regione della Marmilla un loro centro di potere, ma i nuraghi, costruzioni utilizzate per secoli, caratterizzano il paesaggio anche nel resto dell'isola.







MONTI BRULLI E ANIMALI SELVATICI

Le montagne più alte della Sardegna si trovano nella zona centro-orientale dell'isola e fanno parte del massiccio del Gennargentu. Il nome di questa regione montuosa deriva dal termine in sardo antico *Genna 'e Argentu*, ossia Porta d'Argento, e si riferisce allo scisto grigio, la pietra che caratterizza il massiccio. Oggi la zona si presenta selvaggia e incontaminata e percorrendo isolati sentieri, utilizzati dai pastori, si possono raggiungere le spoglie vette del Gennargentu. La vetta più alta di questo massiccio è Punta La Marmora di 1834 metri.

Nel Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu, allontanandosi dai pochi paesi abitati, è sicuramente più probabile imbattersi in animali che in persone. Ovunque, infatti, si incontrano greggi di pecore e di capre, mentre nelle zone più elevate del Gennargentu si possono avvistare mufloni, cinghiali, martore e molte altre specie di animali. I cieli sono abitati da uccelli

rari come nibbi reali, aquile reali e falchi pellegrini.

Pareti calcaree bianche e gole mozzafiato sono invece il simbolo del Supramonte, un complesso montuoso nel massiccio del Gennargentu. In questo paesaggio montuoso così frastagliato si estende il più grande bosco di lecci della Sardegna. Boschi come questo hanno ricoperto grosse parti dell'isola per millenni.

Il paesaggio sardo è stato modellato negli anni non solo dalle forze della natura, ma anche dall'intervento dell'uomo. Ancora oggi, infatti, si possono seguire le tracce lasciate dalle attività di estrazione di zinco, piombo e altre risorse minerarie. Uno dei molti esempi di archeologia industriale, che ancora oggi affascina esperti del settore e non solo, si trova sulle coste di Masua nell'estremo sud-ovest, dove gallerie, impianti di lavaggio, miniere e villaggi di minatori sono stati conservati come testimoni silenziosi della storia mineraria della Sardegna.



OUTDOOR





Mulattiere che si snodano tra l'ombra di altissime pareti rocciose e la luce abbagliante del sole, ripide gole che ricordano il Far West, imponenti scogliere, boscosi pendii e cime da dove ammirare l'intera isola: questi sono i paesaggi dell'alto complesso montuoso nella parte centro-orientale della Sardegna, il Supramonte, una delle mete più spettacolari dell'isola per chi ama le escursioni. Su alcuni tratti è necessaria buona forma fisica e capacità di orientamento. Per cominciare ci si può avventurare per esempio in un'escursione sulle quattro cime più alte del Supramonte, un giro che si può completare in poche ore. Tour di più giorni sono invece ideali per immergersi maggiormente in questa regione montuosa, in larga parte

UN PARADISO PER GLI AMANTI DELL'OUTDOOR

non contaminata dall'opera dell'uomo e dall'atmosfera ricca di mistero, dove è più facile imbattersi in greggi di pecore, pacifici asini al pascolo e maialini selvatici piuttosto che in persone. Le opportunità per il trekking sono innumerevoli in tutta la Sardegna e si possono trovare percorsi di ogni livello di difficoltà; per esempio sul roccioso altopiano della Barbagia,



una regione selvaggia e ricca di tradizioni, o tra le dolci colline boschive del Gennargentu. I colli della Marmilla sono ideali poi per chi cerca escursioni più rilassanti, adatte anche ai bambini. La flora e la fauna di questa regione esercitano sempre una grande attrattiva; in primis, a suscitare l'interesse degli escursionisti sono i cavallini sardi, nel territorio della Giara di Gesturi, una razza endemica di questa zona.





Facili da percorrere e ricchi di splendidi paesaggi sono i monti del Sarrabus, nel sud-est dell'isola. Una parte di questa regione si trova nell'area protetta del Parco dei Sette Fratelli, dove diversi sentieri tracciati accompagnano gli escursionisti attraverso boschi idilliaci. È chiaramente importante che ogni attività avvenga nel rispetto della ricca fauna del parco; qui si possono avvistare ad esempio i rari cervi sardi. Anche le coste frastagliate della Sardegna sono perfette per le camminate e il trekking. Si può organizzare un'escursione di una giornata da una baia all'altra, per esempio, iniziando con un bel bagno rinfrescante e tuffandosi nuovamente nel mare turchese a fine giornata. Ci si può perfino far portare in barca al punto di partenza e farsi poi venire a prendere alla fine della giornata nella baia d'arrivo. A chi è alla ricerca di itinerari dal carattere più storico, culturale e addirittura religioso, la Sardegna offre numerose opportunità. Esistono infatti veri e propri percorsi di pellegrinaggio dedicati a diversi santi. Un esempio è il Cammino Minerario di Santa Barbara, un percorso ad anello di circa 500 km e 30 tappe nella zona sud-occidentale della Sardegna. L'itinerario si snoda in un paesaggio molto vario, tra natura, miniere e ferrovie dismesse, passando per diversi luoghi di culto dedicati a Santa Barbara, protettrice dei minatori. Uno tra i più sorprendenti è la Grotta di Santa Barbara, una cattedrale naturale nel cuore di una miniera. Tra i percorsi più antichi e più sentiti c'è poi il Cammino di Sant'Efisio, una vera e propria processione da Cagliari a Nora e ritorno.

IN BICI O IN MOTO

Un'altra ottima idea è visitare la Sardegna in bici, soprattutto in primavera e in autunno. Per pianificare il tour è sicuramente d'aiuto l'atlante ciclistico pubblicato dalla Regione, dove sono riportati nel dettaglio tutti gli itinerari. Alcuni di questi tour mettono le gambe veramente alla prova, soprattutto quelli nella zona più montuosa del nord-est, mentre altre regioni sono perfette per chi vuole solo godersi una bella pedalata. Da Olbia, per esempio, parte un impegnativo percorso lungo la costa orientale che, proseguendo verso sud, passa per San Teodoro e

la sua splendida spiaggia e prosegue poi fino al Golfo di Orosei, ricco di baie idilliache dove fermarsi per un bagno. In questa zona il paesaggio è caratterizzato anche dalla propaggine del Supramonte che, alta centinaia di metri, scende a precipizio nel mare. Un percorso più facile si trova lungo la costa settentrionale: da Alghero si prosegue verso Castelsardo fino a raggiungere Santa Teresa di Gallura, la punta più a nord dell'isola. In tutte le zone della Sardegna si possono comunque combinare diversi percorsi, a seconda delle condizioni fisiche, del tempo e delle preferenze, per provare sempre esperienze nuove. Un altro paradiso per chi ama la bici o il trekking è la Foresta di Is Cannoneris, nell'entroterra di Chia. Popolata da diverse specie di animali e caratterizzata da una ricca vegetazione e da un paesaggio molto vario, con cascate, pareti a strapiombo e nuraghi, Is Cannoneris è solo una delle innumerevoli foreste presenti in Sardegna. Sull'isola esistono addirittura foreste primarie, vere e proprie oasi di natura incontaminata, come per esempio la foresta di lecci di Sas Baddes sul Supramonte.

Per girare la Sardegna in moto il periodo ideale è soprattutto l'inizio dell'estate e l'autunno, quando le temperature sono piacevoli e le strade non sono ancora così trafficate come in alta stagione. In sette o otto tappe distribuite su una settimana si possono scoprire molti degli angoli più belli dell'isola e ci si può permettere anche di fermarsi, anche se brevemente, per una visita culturale o per un bagno in mare.



PASSIONE VELA

Con ben 2000 chilometri di costa, la Sardegna offre ovviamente anche infinite opportunità per dedicarsi ad attività e sport acquatici. Un paradiso per gli amanti della vela è il nord-est della Sardegna, in particolare la Costa Smeralda e l'Arcipelago della Maddalena. In queste zone è presente la maggior parte dei porti turistici, dove si ha la possibilità di noleggiare un motoscafo o imparare ad andare con la barca a vela. Questo però non significa che solo il nord-est della Sardegna sia il regno della vela. Lungo la costa orientale si può infatti organizzare un fantastico giro in barca partendo da Porto Corallo e proseguendo poi per lo spettacolare Golfo di Orosei fino ad arrivare a Golfo Aranci.

ARIA DI SARDEGNA

La costa occidentale, più ventosa di quella orientale, è quindi molto propizia per praticare sport come la vela, il windsurf e il kitesurf. Su questo lato dell'isola, per esempio, ci si può avventurare in un tour in barca da Bosa fino a Portoscuso, molto divertente per chi ama la vela e per chi vuole godersi un panorama costiero davvero vario. La Sardegna è il paradiso anche per chi vuole cimentarsi nel kitesurf e nel windsurf. Per gli esperti, i venti perfetti sono anche quelli delle coste settentrionali e meridionali dell'isola e tra i migliori posti in Europa dove praticare queste attività c'è proprio Porto Pollo, vicino a Palau, sulla punta settentrionale della Sardegna. Qui il mare è mosso dallo scirocco, vento caldo sahariano, oppure dal maestrale proveniente da nord-ovest. Sabbia bianchissima e acqua turchese completano poi il quadro di questo posto da sogno. Anche il Poetto, la spiaggia di Cagliari lunga

vari chilometri, è un vero e proprio parco divertimenti per gli appassionati di windsurf e kitesurf. Sulla costa occidentale, invece, fanno battere forte il cuore ai surfisti Sinis, Putzu Idu e Capo Mannu. In tutta l'isola si possono trovare scuole che danno la possibilità ai principianti di fare le prime esperienze con il surf e le sue varianti, sempre con la guida dei professionisti.

UN MARE RICCHISSIMO

Per quanto riguarda le immersioni, il Mar Mediterraneo passa spesso ingiustamente in secondo piano rispetto ad altre famose località internazionali. Lungo le coste della Sardegna si trovano notevoli ambienti sottomarini che non hanno niente da invidiare a quelli del resto del mondo. In Sardegna ci sono circa 80 punti più o meno lontani dalla costa dove fare immersioni e scoprire un mondo subacqueo davvero vario, con canyon, grotte, relitti e molto altro. Il mare della Sardegna è abitato da molte specie, tra cui astici, granchi, lumache di mare, cernie, anguille, labridi e barracuda. Attaccati alle rocce si trovano poi spugne e anemoni, mentre sul fondo crescono verdi tappeti di posidonia. Con un po' di fortuna ci si può imbattere anche in cavallucci marini, in coloratissime stelle marine e nella rara Pinna Nobilis, una specie protetta di mollusco la cui conchiglia può raggiungere anche un metro di lunghezza.



CAGLIARI



CAGLIARI UNA CITTÀ MEDITERRANEA PIENA DI VITA



Quando il sole si immerge nel mare e la notte cala lentamente sulla città di Cagliari e sui suoi 150.000 abitanti, inizia la vera movida. Le persone, non solo giovani, si riversano infatti nelle strade, nei vicoli e nelle piazze del centro storico e trascorrono la serata e spesso anche le prime ore della notte fuori casa, in compagnia degli amici, in bar e ristoranti, passeggiando, chiacchierando e ridendo, con una grande voglia di godersi la vita e di dimenticare per un attimo il trascorrere del tempo. La movida è ormai parte integrante della vita di Cagliari, come lo sono anche il mare e il porto, con i suoi 2500 anni di storia. Il capoluogo sardo incarna perfettamente lo spirito della metropoli mediterranea, caratterizzata da un'affascinante combinazione di tradizione e modernità, dinamicità e relax. Basta lasciarsi andare e farsi trasportare dal ritmo della città per rimanerne subito affascinati. Parte integrante del caratteristico spirito cagliaritano è anche fare la colazione al bar, un modo perfetto di iniziare la giornata. Un buon caffè è d'obbligo e in caso ci si può viziare anche con delle ottime paste. L'ingrediente più importante sono comunque le chiacchiere in compagnia, a cui poi si aggiungono anche i consigli su dove andare e cosa fare la sera. In fin dei conti è sempre utile sapere dove si può mangiare la migliore fregola con le vongole, la *burrida* più buona (gattuccio di mare con le noci), la *cassola* più sostanziosa (zuppa di pesce) o innumerevoli altre prelibatezze del luogo. La scena culinaria di Cagliari è creativa e in continua evoluzione, il cui ritmo viene seguito con passione dagli abitanti della città. Nel 2020 Cagliari è stata eletta "Città italiana dell'anno" da Gambero Rosso per la sua offerta gastronomica che, a partire dal pane fino ai piatti gourmet,

si è distinta per la ricca varietà e per l'ottima qualità. Dopo la colazione al bar inizia la giornata lavorativa o all'università oppure nelle vie dello shopping in centro. Ai turisti che per la prima volta visitano Cagliari viene consigliato di iniziare il tour dal quartiere **Castello**, il principale tra i quattro del centro storico. Fondato nel XIII secolo dai Pisani, questo quartiere si sviluppa su un colle calcareo a 100 metri sul livello del mare ed è accessibile attraverso due antichi portoni, nelle torri dell'Elefante e di San Pancrazio, parte delle fortificazioni cittadine medievali, ben riconoscibili anche da lontano. Il quartiere Castello, ricchissimo di edifici, tra cui chiese, palazzi e l'imponente fortezza sulla cima della collina, sa come tenere occupati i curiosi per ore o addirittura giorni. La dominazione spagnola durata cinque secoli ha lasciato tracce ben visibili nel paesaggio culturale dell'isola e del suo capoluogo. Due esempi del tipico stile architettonico gotico-catalano sono la Chiesa di Santa Maria del Santo Monte di Pietà e quella della Purissima nel centro storico della città.

Testimonianza dell'epoca in cui Cagliari faceva parte della Repubblica di Pisa è invece la Cattedrale di Santa Maria di Castello, la cui costruzione cominciò proprio sotto la dominazione dei Pisani. Nel corso dei secoli la chiesa subì diversi cambiamenti, finché negli anni Trenta venne edificata una facciata ispirata allo stile dei maestri toscani del Medioevo e in particolare al duomo di Pisa. Nel quartiere Castello, un amato luogo di incontro per un drink o per una pausa dalle attività della giornata è la piazza del bastione Saint Remy, da dove si può godere un panorama da sogno sul Golfo di Cagliari, detto Golfo degli Angeli.



CITTADELLA DEI MUSEI

Nella Cittadella dei Musei, il polo museale di Cagliari, è assolutamente da visitare il Museo Archeologico Nazionale, dove sono conservati sotto un unico tetto alcuni fra i più importanti reperti archeologici della Sardegna. Un giro tra le sale del museo è come un viaggio nel tempo dalla preistoria e fino all'epoca bizantina. Tra i più memorabili oggetti esposti si possono ammirare alcuni dei *Giganti di Mont'e Prama*, statue di

calcere arenaceo alte tra i 2 e i 2,5 metri risalenti a circa 3000 anni fa e raffiguranti dei guerrieri. Queste sculture nuragiche dai volti impenetrabili sono veramente uniche. Nella Cittadella dei Musei si trova inoltre la Pinacoteca Nazionale, dove sono esposte opere di artisti sardi di diverse scuole pittoriche (XV al XVIII secolo), ma anche dipinti di maestri catalani.



Ancora più antico di Castello è il quartiere **Stampace**, quartiere un tempo abitato da gente di origini modeste, come falegnami, fabbri, tessitori e calzolai. Oltre a piacevoli passeggiate tra le strette vie del quartiere, qui vale la pena visitare anche l'orto botanico, dove si può rimanere affascinati da centinaia di piante endemiche ed esotiche. All'interno dell'orto ci si può poi imbattere anche in un'area archeologica che mostra le tracce di culture passate, tra cui una grotta risalente all'epoca degli Antichi Romani.

Nel quartiere di Stampace si trova poi la Chiesa di Sant'Eufisio, di grande importanza per i cagliaritari. Qui è custodita la statua del Santo risalente al XVI secolo che all'inizio di maggio viene portata in processione per vari giorni. La festa in onore del martire è una delle più importanti e sontuose dell'isola.

Marina, un tempo quartiere di pescatori e lavoratori portuali, è direttamente prospiciente il mare. Il porto antico, situato in centro, è oggi porto turistico e terminal di navi

da crociera. Il terminal per navi container e navi cisterna si trova oggi nella parte più moderna del porto, più lontana dal centro. Il porto antico risale all'epoca dei Fenici che lo costruirono per portare nella loro patria, sulle coste orientali del Mediterraneo, i minerali estratti nelle miniere dell'isola. A partire dal III secolo a.C. qui attraccarono poi le navi dei Romani, che cominciarono proprio da Cagliari la loro conquista dell'isola. Anche i Romani erano interessati alle ricchezze della Sardegna, come rame, piombo, zinco, cereali e sale, e le merci venivano trasportate dalle navi mercantili tra Cagliari e l'Italia. Secoli più tardi, sotto la dominazione spagnola, Cagliari rappresentava un punto strategico come porto commerciale sulla rotta marittima che collegava Barcellona con la Sicilia, Creta, Cipro e i Paesi del Vicino Oriente. Il porto di Cagliari perse di importanza solo dal XVIII secolo quando i commerci europei si concentrarono sempre di più sul Nordamerica. Un altro quartiere della città è **Villanova**, ai piedi della collina dove svetta il castello. Qui, circondati da un paesaggio prettamente urbano, si trovano ancora oggi giardini ed edifici dall'architettura più umile, un tempo appartenenti a contadini che commerciavano in città i prodotti da loro coltivati nel campidano. Villanova non è conosciuta per grandi attrazioni, ma piuttosto per le piccole chiese, le tranquille strade di negozi e i giardini pubblici, una vera e propria oasi urbana.

Nella zona di Cagliari si possono trovare tante altre mete interessanti, come per esempio il Poetto, una spiaggia urbana lunga 10 km, ma anche la laguna di Santa Gilla e il Parco di Molentargius, vere e proprie oasi naturali alle porte della città e luoghi di nidificazione dei fenicotteri. Del Parco di Molentargius fanno parte anche le Saline di Quartu, zona di estrazione del sale per due millenni e mezzo fino al 1985, quando questa area umida alle spalle del Poetto venne trasformata in un enorme paradiso dove dedicarsi a numerose attività di tempo libero. Grazie a escursioni guidate a piedi, in bici o in barca si possono raggiungere i luoghi di nidificazione dei fenicotteri e di molte altre specie di uccelli, tra cui le garzette, i cavalieri d'Italia e i germani reali. È chiaramente essenziale che i vari animali non vengano disturbati nel loro habitat.

IL “PAESE DELLA CUCCAGNA” IN CENTRO A CAGLIARI

Il grande mercato coperto di San Benedetto a Cagliari è una vera e propria mecca per chi ama cucinare e per gli appassionati della cucina mediterranea. Organizzato su due piani, il mercato offre l'imbarazzo della scelta, dalla carne ai formaggi fino ai banchi di frutta e verdura, una coloratissima delizia per gli occhi. Il reparto più spettacolare è però l'imponente mercato del pesce, il più grande mercato coperto d'Europa di questo tipo, dove ogni mattina prima dell'alba vengono consegnati crostacei, molluschi

e pesci appena pescati, tra cui triglie, tonni, pesci spada, cefali, spigole, scardole, bottarga, cozze, aragoste, ostriche, gamberi di Villasimius e molto altro. L'atmosfera del mercato di San Benedetto è sempre molto cordiale e i commercianti invitano i curiosi ad assaggiare prelibatezze di ogni genere. Fare la spesa in questo mercato è infatti una vera e propria festa per i sensi e almeno una volta nella vita bisogna provare l'esperienza di lasciarsi avvolgere da questo teatro di voci, colori e sapori.

LA SELLA DEL DIAVOLO

Di fronte a Cagliari si può vedere un'insenatura con un promontorio dalla forma molto particolare: è la Sella del Diavolo e la sua storia affonda le radici in una leggenda. Si narra infatti che la bellezza del Golfo di Cagliari impressionò Lucifero e i suoi diavoli a tal punto che cercarono di impadronirsene. Per scacciarli, Dio inviò i suoi angeli guidati dall'Arcangelo Michele e iniziò così una lunga battaglia nei cieli sopra il golfo. Durante la fuga, il diavolo venne disarcionato, la sella del suo cavallo cadde nel mare e si pietrificò, dando vita al promontorio. Secondo un'altra versione della leggenda, fu invece proprio Lucifero a cadere, conferendo al promontorio la forma che ancora oggi lo contraddistingue. Da qui deriva quindi il nome Sella del Diavolo, mentre il Golfo di Cagliari, secondo la tradizione ancora oggi protetto dagli angeli, è appunto noto anche come Golfo degli Angeli.



CITTÀ E BORGHI



In Sardegna, sono spesso le piccole località a incantare con il loro fascino e a raccontare in diversi modi grandi storie.

Ecco alcuni tra i luoghi più interessanti.



ALGHERO

LA CITTÀ CATALANA DELLA SARDEGNA

Alghero fu conquistata nel XIV secolo dalle forze catalano-aragonesi che diedero vita a una vera e propria colonia catalana in terra sarda. Gli abitanti originari vennero in un primo periodo espulsi e tenuti lontani da Alghero e la città venne inizialmente ripopolata con genti provenienti dalla penisola iberica. Per questo motivo ad Alghero sono ancora così evidenti le tracce della dominazione catalano/spagnola, durata cinque secoli. Nel cuore del centro storico, infatti, diversi edifici come la cattedrale di Santa Maria sono caratterizzati da elementi architettonici di stile gotico catalano. Inoltre, ad Alghero, soprattutto le persone più anziane, parlano ancora il catalano nella cosiddetta variante algherese.

Il pittoresco centro storico chiuso al traffico, le magnifiche spiagge praticamente fuori dalla porta di casa e le spettacolari mete escursionistiche, come la Grotta di Nettuno ai piedi di Capo Caccia, hanno reso Alghero, quinta città per numero di abitanti della Sardegna, una destinazione turistica molto amata. Vivace è anche la vita notturna di Alghero, soprattutto durante le settimane più frequentate, prima che l'atmosfera ritorni tranquilla, alla fine dell'estate.

CARLOFORTE UN PAESE SUL MARE

Carloforte è situata sull'isola di San Pietro, nell'estremità sud-occidentale della Sardegna. Nel XVIII secolo, alcune famiglie liguri di pescatori ricevettero dal re il permesso di stabilirsi su questa isola vicino alle coste sarde, dopo aver abbandonato, sia per ragioni economiche che per problemi politico-commerciali, l'isola tunisina di Tabarka, dov'erano precedentemente insediati.

Dall'insediamento di pescatori si sviluppò una città portuale che tuttora ha uno stretto legame culturale con la Liguria. A Carloforte il mare è sempre a portata di sguardo e rappresenta un elemento fondamentale nella vita degli

abitanti dell'isola. Orgoglio per la cittadina è appunto il Museo multimediale del Mare che racconta la storia dell'Isola di San Pietro e della sua gente. Tra le feste più importanti viene celebrata il 29 giugno proprio quella di San Pietro, protettore dei pescatori.

A Carloforte si è sviluppata, inoltre, una gastronomia di eccezione e una delle prelibatezze offerte da questa cittadina è il tonno, preparato in innumerevoli varianti. Nella cucina di Carloforte è poi ancora vivo il ricordo delle radici tunisine degli antenati e ne è prova, infatti, la predilezione per il couscous, a cui è addirittura dedicata una sagra in aprile.





Già dal nome di origine spagnola si può capire che Iglesias, nel sud-ovest della Sardegna, è la città delle chiese. Tra le più note Nostra Signora di Valverde, costruita alla fine del XIII secolo, che conserva ancora oggi l'originale facciata romanica. Ancora più antica è la chiesa di San Salvatore, un capolavoro con una storia lunga quasi un millennio. Sulla torre di Santa Chiara risuona poi il rintocco di una campana realizzata da Andrea Pisano, uno degli scultori più importanti in Italia nel Rinascimento.

A Iglesias la Pasqua è un momento imperdibile. Le processioni, che cominciano il martedì prima di Pasqua con

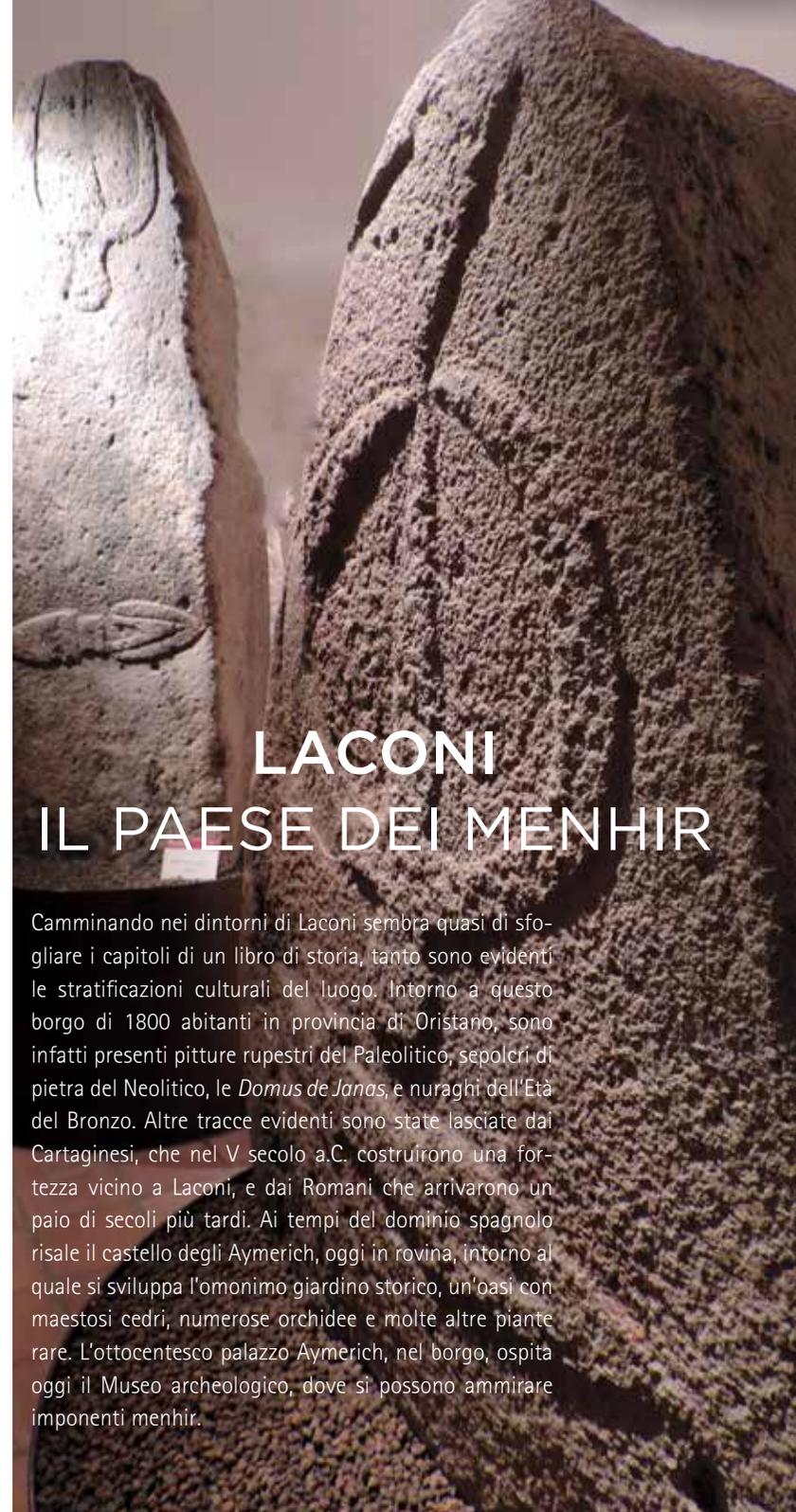
la cosiddetta processione dei Misteri e terminano il martedì seguente, non sono solo dei rituali religiosi, ma rappresentano anche un bene culturale immateriale. Questi riti continuano ad essere celebrati senza interruzione dal XVII secolo.

Altra importante testimonianza della storia e della cultura di Iglesias è il cosiddetto "Breve di Villa Chiesa", un documento del XIV secolo, in italiano volgare, contenente le norme che regolavano al tempo la vita della comunità di Iglesias. Allontanandosi dalla città di circa 20 chilometri si arriva alla costa, dove si possono ammirare spiagge da sogno e bizzarre formazioni calcaree, tra cui il Pan di Zucchero, uno spettacolare faraglione alto 132 metri.

Il territorio di Iglesias, inoltre, fa parte del Parco Geominerario della Sardegna. Fin dai tempi dei Fenici, l'estrazione mineraria era la principale attività della zona e le numerose miniere dismesse rappresentano oggi un vero e proprio patrimonio di archeologia industriale.

Per approfondire questo importante capitolo della storia sarda, si può visitare per esempio il complesso minerario di Montevecchio, a suo tempo tra i più importanti del Regno d'Italia, e il Museo dell'Arte Mineraria in centro a Iglesias.

IGLESIAS LA CITTÀ DELLE CHIESE



LACONI IL PAESE DEI MENHIR

Camminando nei dintorni di Laconi sembra quasi di sfogliare i capitoli di un libro di storia, tanto sono evidenti le stratificazioni culturali del luogo. Intorno a questo borgo di 1800 abitanti in provincia di Oristano, sono infatti presenti pitture rupestri del Paleolitico, sepolcri di pietra del Neolitico, le *Domus de Janas*, e nuraghi dell'Età del Bronzo. Altre tracce evidenti sono state lasciate dai Cartaginesi, che nel V secolo a.C. costruirono una fortezza vicino a Laconi, e dai Romani che arrivarono un paio di secoli più tardi. Ai tempi del dominio spagnolo risale il castello degli Aymerich, oggi in rovina, intorno al quale si sviluppa l'omonimo giardino storico, un'oasi con maestosi cedri, numerose orchidee e molte altre piante rare. L'ottocentesco palazzo Aymerich, nel borgo, ospita oggi il Museo archeologico, dove si possono ammirare imponenti menhir.

SARDARA

IL CULTO DELLE ACQUE E IL WELLNESS

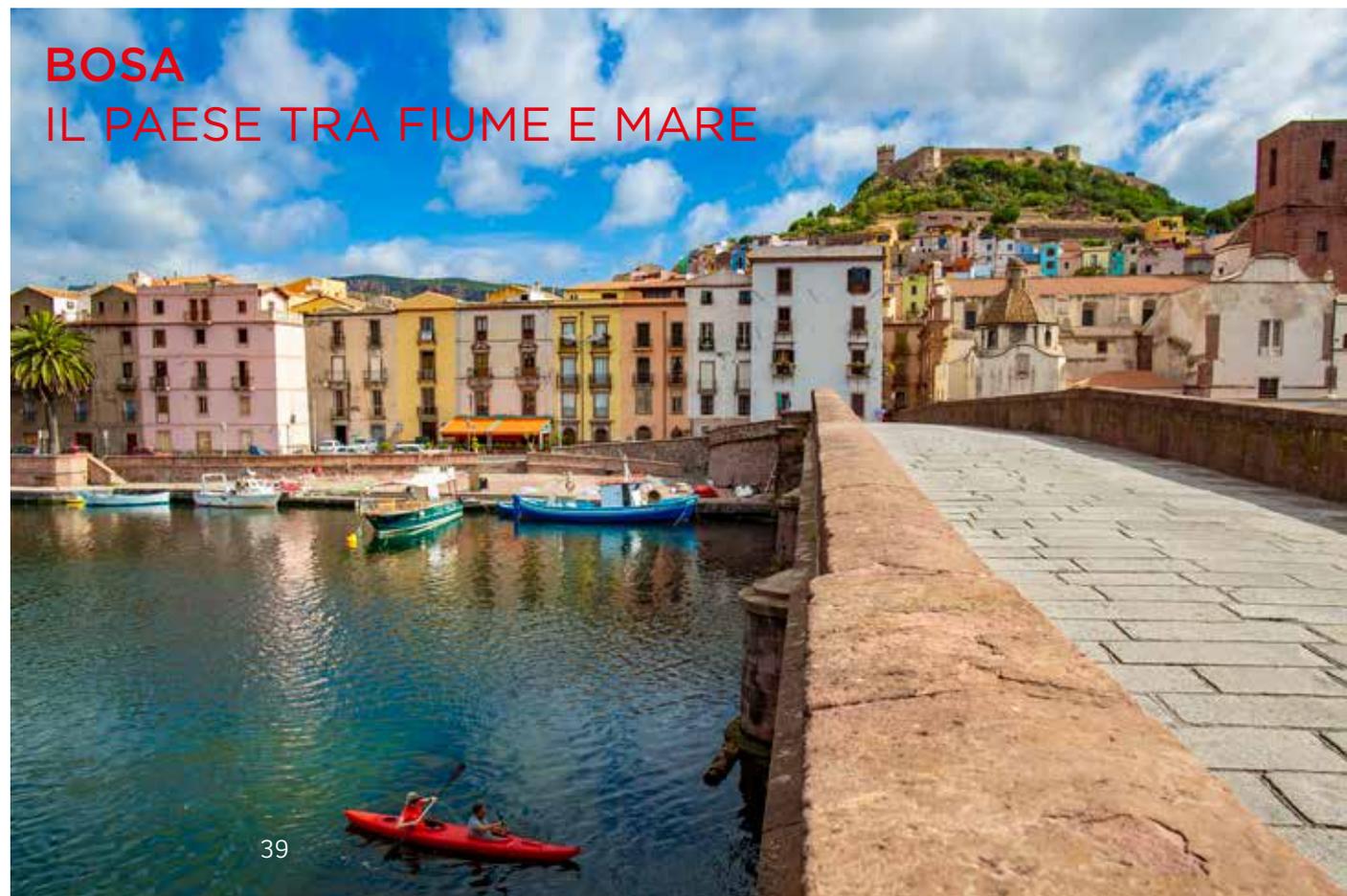
Per immergersi completamente nella storia, Sardara è il posto giusto. Questo paese di 4000 abitanti si trova in provincia di Cagliari, nella parte centro-meridionale dell'isola, dove la pianura del Campidano lascia posto piano piano al paesaggio collinare della Marmilla. Questo territorio così fertile è stato di grande interesse per genti di ogni epoca attratte dalla possibilità di coltivare il grano. Ovunque qui ci si può imbattere in siti archeologici quali necropoli, nuraghi e templi. Proprio nel centro di Sardara si può visitare il Santuario Nuragico di Sant'Anastasia, un'area considerata sacra non solo ai tempi dei nuragici, ma anche dai popoli successivi. In questo complesso archeologico si trovano la piccola chiesa di Santa Anastasia e il pozzo sacro *funtana de is dolus*, uno dei più antichi e spettacolari, oltre che tra i meglio conservati dell'isola. Una scalinata conduce in una stanza sotterranea dove i nuragici celebravano il loro culto delle acque, circa 800 anni avanti Cristo. Nelle immediate vicinanze sono stati trovati, all'inizio del secolo scorso, delle figure di bronzo, testimoni dell'abilità degli artigiani nuragici nel lavorare i metalli. Questi e molti altri tesori sono conservati oggi nel Museo Archeologico di Sardara. Le chiese del paese sono veri capolavori architettonici e, oltre alla chiesetta di Santa Anastasia, vale la pena visitare anche la Chiesa di San Gregorio, un edificio di stile romanico-gotico. Gli abitanti di Sardara sono ancora profondamente legati alle loro tradizioni religiose, ne è prova la festa della santa patrona Maria Acquis a fine settembre. Durante tutto l'anno, invece, vale la pena visitare le sorgenti termali ai piedi della collina dove sorge il Castello di Monreale. I poteri curativi delle acque di Sardara erano apprezzati già ai tempi dei Romani.

La pittoresca cittadina di Bosa, sulla costa ovest della Sardegna, affascina fin da subito chi arriva via mare: anche da lontano, infatti, spiccano le facciate variopinte delle case, che gareggiano per brillantezza con l'azzurro. Su un'imponente rocca che domina il centro storico s'ovetta il Castello Malaspina, di cui si sono conservati fino a oggi le mura, i torrioni e una chiesa. Da questa altura si può godere di un paesaggio spettacolare. Bosa è l'unica città dell'isola a essere stata costruita sulle rive di un fiume. Il Temo si fa strada impetuoso attraverso la valle, poco prima della foce, e divide la cittadina di 8000 abitanti in due parti di diversa grandezza. Nel quartiere storico di Sa Costa è molto piacevole passeggiare perfino nella calura estiva, protetti dall'ombra dei palazzi, mentre Bosa Marina, la zona portuale, è amata sia per il lungofiu-

me che per la spiaggia dalla sabbia dorata che si estende a sud del porto turistico.

Bosa è una meta ideale anche per gli amanti del vino: il Malvasia di questa zona è infatti tra i migliori vini dell'isola.

Molto caratteristico è *Karrasegare osincu*, il Carnevale di Bosa, una rappresentazione allegorica di diversi giorni che risale a riti di fertilità di origine pagana. Il culmine è il martedì grasso quando si riversano nelle strade le caratteristiche maschere del Carnevale di Bosa: di giorno grotteschi personaggi in lutto che intonano lamenti funebri e di sera maschere bianche che si lanciano in inseguimenti sfrenati per i vicoli della città. Tutto gira intorno al personaggio simbolo del Carnevale, *Gioldzi*, il cui fantoccio alla fine di questa giornata viene bruciato sul rogo.





SANTU LUSSURGIU UN PARADISO PER GLI AMANTI DEI CAVALLI

È stata probabilmente la ricchezza d'acqua di questa zona a far sì che popolazioni di ogni epoca decidessero di stabilirsi proprio qui, in un cratere di un vulcano inattivo. Sorgenti, torrenti e cascate, come quella di Sos Molinos alta 12 metri, caratterizzano il bosco di San Leonardo, un vero e proprio tesoro della natura.

Poco distante si trova Santu Lussurgiu, un paese con circa 2500 abitanti.

Situato nell'entroterra a sud di Bosa in una regione prevalentemente agricola, Santu Lussurgiu è un vivo centro culturale ricco di eventi. Famoso anche per coltelli e attrezzature per l'equitazione, il paese rappresenta oggi

un punto di riferimento in Sardegna per l'allevamento di cavalli.

A Carnevale viene organizzata *Sa Carrela 'e Nanti*, una corsa a pariglia in cui i fantini con i loro cavalli si sfidano in una spericolata gara su una strada sterrata del centro. Un'altra temeraria corsa ha luogo in piena estate intorno alla chiesa di San Pietro.

Inoltre, queste terre offrono tutto l'anno anche eccellenti prodotti enogastronomici, come la carne di bue rosso e l'acquavite, oltre al formaggio *casizolu*, presidio Slow Food, e il pregiato olio d'oliva prodotto nel territorio del Montiferro.

Su un piccolo e roccioso promontorio nel nord-est della Sardegna sorge Castelsardo: il castello, le ripide scale e le strette stradine le conferiscono tuttora un fascino medievale. Originariamente, il castello fu costruito dai genovesi, per poter controllare da questo punto strategico il commercio davanti alla costa. Quando gli spagnoli si impossessarono dell'isola, e quindi anche della roccaforte, la ribattezzarono con il nome di Castello Aragonese. Da tanto tempo, tuttavia, questo castello a picco sul mare è tornato a chiamarsi Castelsardo e ospita oggi il Museo dell'Intreccio Mediterraneo, dove talvolta si può assistere a dimostrazioni di intreccio di cesti. Questa antica arte è praticata tuttora anche per le vie del centro storico, dove le donne, sedute davanti alle loro case, intrecciano e vendono cesti di tutti i tipi e grandezze.

A Castelsardo, inoltre, si può assistere nella settimana di Pasqua a un evento particolarmente suggestivo: quando gli *apostuli* sfilano per le strade vestiti di bianco alla luce delle fiaccole, e accompagnano con canti medievali la processione, sembra di fare un vero e proprio salto indietro nel tempo fino al Medioevo.

Absolutamente da vedere a Castelsardo è anche la tavola della "Madonna con Bambino assisa in trono", custodita nella Cattedrale di Sant'Antonio Abate e dipinta nel XV secolo dal cosiddetto Maestro di Castelsardo, un importante pittore di cui ancora oggi non si conosce l'identità.

CASTELSARDO UN PAESE DAL FASCINO MEDIEVALE



Nel cuore della Gallura, la regione del nord-est della Sardegna caratterizzata da rocce granitiche, si trova Aggius, oggi riconosciuta tra i Borghi Autentici d'Italia. Tutto ad Aggius sembra una cartolina, dalle case di granito decorate con pittoreschi vasi di fiori ai portoni accuratamente dipinti fino alle stradine ordinate e alla piazza, salotto della città.

Centinaia di anni fa, invece, questa cittadina probabilmente non rese la vita facile alle autorità spagnole del tempo. Aggius era infatti una roccaforte dei banditi sardi, che per la loro opposizione alle ingiustizie sociali venivano talvolta adorati dalla popolazione come degli eroi. A questo capitolo della storia sarda è dedicato il Museo

del Banditismo di Aggius e lo stesso nome del paese sembra rifarsi a quel periodo; tra le varie ipotesi, potrebbe infatti derivare dall'espressione "senza diritto né legge". Il banditismo appartiene ormai al passato e oggi Aggius è conosciuta anche per l'artigianato tradizionale, un'arte sopravvissuta fino ai giorni nostri. Per le vie sono presenti cartelli che indirizzano alle case in cui tuttora vengono lavorati tappeti e coperte di lana con antichi telai. Inoltre, il Museo Etnografico Oliva Carta Cannas ad Aggius offre un vero e proprio viaggio tra le tradizioni, la cultura popolare e gli antichi mestieri della zona. Un'altra opportunità di scoprire l'artigianato e la cucina della zona è offerta da molti anni dal festival *Primavera in Gallura*.



AGGIUS

L'ARTIGIANATO E IL PASSATO DI BANDITISMO

Scialli e ricami, cassapanche di legno per la conservazione del pane carasau, tappeti, ricami, olio d'oliva pregiato, miele, pasta, formaggi, vini e dolci tipici: a Oliena c'è l'imbarazzo della scelta se si cercano prelibatezze locali e manufatti di artigianato prodotti dagli abitanti di Oliena da diverse generazioni.

Tra le varie specialità culinarie del luogo sono assolutamente da assaggiare i dolci, come per esempio il *pistiddu*, preparato in occasione della festività di Sant'Antonio Abate a gennaio, le *origliettas* durante il Carnevale, le *casadinas* a Pasqua, i *papassinis* il giorno di Ognissanti. Un'altra occasione per lasciarsi andare a questi peccati di

gola e per ammirare i capolavori dell'artigianato locale è offerta dall'evento *Autunno in Barbagia*. Proprio in questa regione, un tempo difficile da raggiungere a causa di ripidi pendii, pinnacoli, doline e gole con fitti boschi, si trova infatti la cittadina di Oliena, oggi abitata da circa 7000 persone e nota appunto per l'artigianato e la cucina locale. Il territorio circostante è invece un paradiso per gli escursionisti che possono avventurarsi lungo sentieri che passano tra oliveti, boschi di lecci, sepolcri preistorici, dolmen, menhir e nuraghi fino ad arrivare alle grotte *Sa Ochee Su Bentu*. In entrambe la natura ha creato ambienti mozzafiato con stalagmiti, stalattiti e laghi sotterranei.

Alla sorgente *Su Gologone*, poi, l'acqua gelida emerge dalla profondità della Terra e si riversa in un bacino fluviale dai toni del blu e del verde in cui si rispecchiano le scoscese pareti rocciose. Per la sua bellezza questo sito è stato dichiarato monumento naturale.

Nelle vicinanze si può visitare anche il sito archeologico *sa sedda 'e sos carros*, un complesso nuragico legato al culto dell'acqua. Qui si trova infatti la cosiddetta *fonte*, un ambiente circolare con un bacile dove veniva fatta confluire l'acqua. Questo sito è di particolare importanza anche per le tracce rinvenute, che testimoniano l'attività di fusione dei metalli.

OLIENA

UNA DELIZIA PER TUTTI I SENSI



ENOGASTRONOMIA





UNA FESTA DI SAPORI

Dando uno sguardo alla cartina del Mediterraneo, si nota subito come la Sardegna sia geograficamente vicina non solo all'Italia, ma anche alla Spagna e al Nordafrica. I rapporti con questi Paesi hanno contribuito ad arricchire sia la cultura che la cucina sarda. Le *panadas*, per esempio, tortine ripiene di carne, pesce o verdure sono da tempo parte integrante della tradizione culinaria sarda e la ricetta è stata importata dagli Spagnoli che hanno dominato la Sardegna per secoli. Di ispirazione nordafricana è invece la *fregula*, un tipo di pasta di grano duro che ricorda chiaramente il couscous: viene infatti lavorata in piccolissime palline e cotta nell'acqua o nel brodo ed è perfetta con pesce e frutti di mare. Il vero e proprio

couscous è tipico invece a Carloforte, dove viene chiamato *cascà*. La cittadina sulla piccola isola di San Pietro, situata davanti alla costa sud-occidentale della Sardegna, è culturalmente legata al Nordafrica da quando re Carlo Emanuele III di Savoia permise a pescatori liguri, provenienti dall'isola tunisina di Tabarka, di insediarsi. Per questo motivo, a Carloforte il couscous è sempre presente sul menù e può essere assaggiato in tutte le sue possibili varianti alla *Sagra del Cus Cus Tabarchino* a fine aprile. Questo è solo uno dei molti festival culinari dell'isola che tutto l'anno offrono la possibilità di gustare prodotti stagionali tra cui carciofi e castagne o altre specialità di produzione locale come salsicce, formaggi e molto altro.





Un prodotto importante per la Sardegna è lo zafferano, introdotto sull'isola probabilmente già dai tempi dei Fenici. Oggi lo zafferano di Sardegna è un prodotto a marchio DOP e viene coltivato e lavorato con tecniche tradizionali nei comuni di San Gavino Monreale, Turri e Villanovafranca, dove ogni anno si tengono anche delle sagre dedicate a questa spezia. Lo zafferano viene utilizzato per arricchire la *fregula* e l'impasto dei *malloreddus* o aggiunto alla salsa di pomodoro. Con lo zafferano vengono preparati diversi dolci, tra cui le *pardulas*, piccole tortine dolci con un ripieno di ricotta, e il *coccone chin mele*, il pane dolce di Mamoiada.



Soprattutto a Cagliari la scena culinaria più giovane si mostra aperta alle sperimentazioni, avvalendosi della vasta gamma di prodotti regionali e ovviamente di pesce, frutti di mare e crostacei. Nella cucina tradizionale sarda, invece, il pesce occupa una posizione piuttosto secondaria. Il cinghiale, la capra e la pecora sono i protagonisti dei piatti sardi e le ragioni sono antiche come la storia sarda. Quando i Fenici, i Cartaginesi e più tardi i Romani contesero l'isola ai sardi, questi si ritirarono nell'entroterra; qui, su boschive colline e in fertili pianure, si dedicarono alle loro attività di pastori e contadini. L'eredità culinaria dei sardi ha radici antichissime ed è tuttora parte integrante della cultura locale. Quando i sardi festeggiano non può mancare in tavola *su porceddu*, il maialino da latte cotto allo spiedo. La carne deve essere così morbida da sciogliersi in bocca, mentre la crosta intorno deve rima-

nere croccante. Il mirto aggiunge poi al piatto un aroma mediterraneo. Anche l'agnello da latte è una prelibatezza tipica dei giorni di festa. Tuttavia, nella cucina sarda di tutti i giorni c'è molto di più da scoprire oltre alla carne. Spostandosi nelle diverse parti dell'isola si possono assaggiare per esempio i più diversi tipi di pane. Ovunque è presente il *pane carasau*, chiamato talvolta in italiano carta da musica; questo pane è composto da sottilissime sfoglie croccanti e diventa *pane guttiau* quando viene condito con olio d'oliva e sale. Dalle leggerissime sfoglie di pane carasau, preparate con pochi altri ingredienti, si può ottenere anche un sostanzioso piatto, il *pane frattau*. Per questa ricetta il pane carasau viene ammorbidito nel brodo, ricoperto di salsa di pomodoro e pecorino, creando così più strati, e infine completato con un uovo in camicia.



Come ovunque in Italia, una vita senza pasta è impensabile anche in Sardegna e alcuni tipi sono addirittura noti solamente sull'isola. I *macarrones de busa*, per esempio, sono simili a bucatini e vengono conditi con asparagi selvatici, carciofi, funghi, ricotta e in molti altri modi, a seconda dei gusti e della stagione. Soprattutto in Gallura sono molto amati i *macarrones cravàos*, una pasta simile a gnocchetti. Ci sono poi i *malloreddus*, a forma di piccole conchigliette allungate, e le *lorighittas* (orecchini) veri e propri gioielli di pasta. Alla preparazione di questo tipo di pasta si dedicava in passato, e si dedica tuttora, molto tempo: la pasta è innanzitutto divisa in strisce che vengono poi intrecciate e chiuse a formare un anello. Un'altra eccellenza della cucina sarda è un tipo di pasta simile ai ravioli, i *culurgiones*, ripieni con patate, aglio, ricotta e menta. Accuratamente chiusi con un motivo a intreccio, i *culurgiones* sono perfetti per il pranzo domenicale.





Soprattutto la domenica e i giorni di festa si può notare in modo particolare che per i sardi il cibo è importante non solo per il corpo, ma anche per l'anima. Quando possibile, l'intera famiglia si riunisce ancora intorno a un grande tavolo e dall'antipasto fino al caffè, ed eventualmente un bicchierino di mirto, il pasto può durare benissimo quattro ore, se non di più. Forse è anche per il carattere così rilassato di questi momenti trascorsi in compagnia delle persone più care che la dieta mediterranea, tra l'altro riconosciuta come Patrimonio immateriale dell'umanità, fa così bene alla salute e sicuramente anche all'umore.

IL FORMAGGIO UN SIMBOLO DELLA SARDEGNA

Il formaggio ha un ruolo importante nella scena culinaria sarda. Sarebbe infatti strano se non lo avesse, in un'isola dove il numero di pecore è circa il doppio rispetto a quello degli abitanti. Il pecorino, un formaggio prodotto al 100% da latte di pecora, è il più importante prodotto sardo di esportazione conosciuto anche all'estero, soprattutto in Nordamerica. "Di pecorino non ne esiste solo uno, ma se ne possono trovare di diversi tipi che si differenziano nettamente l'uno dall'altro sia per aspetto che per gusto" spiega Michele Cherchi, proprietario di tre negozi di formaggi a Cagliari. "Il pecorino più tipico nella nostra tradizione è il Fiore Sardo, prodotto ancora oggi con le tecniche utilizzate nell'antichità." Il nome deriva dal marchio a forma di fiore scolpito nelle forme di legno che rimaneva impresso durante la stagionatura sulla dura crosta grigio-bruna del formaggio. Un altro prodotto tipico della Sardegna è il Pecorino Romano, un formaggio di pecora con la crosta nera, che sviluppa il sapore in-

tenso e la struttura cristallina grazie alla lunga stagionatura. Come suggerisce il nome, questo tipo di formaggio derivava originariamente dalla zona di Roma, ma oggi quasi tutta la produzione di Pecorino Romano avviene in Sardegna. Negli anni Ottanta dell'Ottocento, infatti, quando nella capitale fu vietata la salagione di formaggi all'interno della città, molti produttori romani si spostarono in Sardegna per poter continuare la loro attività e rispondere alla domanda sempre crescente di pecorino che il latte delle greggi del Lazio non era più in grado di soddisfare. Oggi il Pecorino Romano DOP è tra i formaggi italiani più esportati. Oltre ai pecorini, ai molti formaggi a pasta dura o molle e alla ricotta di latte vaccino, ovino e caprino, Cherchi offre al banco del suo negozio anche il *Gioddu* di latte di pecora o di capra. "Il nostro yogurt" dice Cherchi, prendendo un pezzettino di pane per farlo assaggiare. Il verdetto? Buono e dal sapore intenso, tipico della Sardegna.



VINI SARDI CANNONAU, VERMENTINO, MALVASIA, VERNACCIA



Il vino è parte della tradizione sarda da migliaia di anni, ma solo di recente gli archeologi hanno fatto una scoperta che ha fatto battere forte il cuore degli enologi sardi. Vicino a Oristano sono stati trovati in un pozzo risalente a più di 3000 anni fa dei semi di Malvasia e di Vernaccia. Questi vini, già noti quindi al popolo nuragico, sono apprezzati ancora oggi. Il Malvasia, un vitigno diffuso in tutta l'area mediterranea, è tipico soprattutto nella zona di Bosa, sulla costa occidentale della Sardegna. Dai vitigni autoctoni di Cannonau, Carignano e Bovale vengono prodotti vini intensi di colore rosso rubino, che, caratterizzati da un ricco bouquet di aromi, si sposano armoniosamente con i piatti della cucina tradizionale. Per quanto riguarda i vini bianchi, il Vermentino di Gallura è molto diffuso nei ristoranti delle località costiere, mentre il Nuragus, risalente ai tempi dei Fenici, è noto prevalentemente ai più esperti.

Le giovani generazioni di viticoltori hanno liberato i vini sardi della pesantezza e dell'alto tasso alcolico. Oggi sia i vini rossi che i bianchi di produzione sarda sono più leggeri, più freschi e più eleganti, spiega Marco Delugas, sommelier di Santu Lussurgiu, felice anche per il ritorno ai vini naturali. Sempre più giovani viticoltori in Sardegna,

infatti, al posto di accelerare la fermentazione con l'aggiunta di lieviti selezionati, puntano sulla fermentazione spontanea e sui lieviti indigeni già presenti sulla buccia dell'uva e nell'aria.

Un vino sardo che come nessun altro entusiasma i sommelier è la Vernaccia di Oristano. Questo antichissimo tipo di vitigno è diventato il primo in Sardegna e uno dei primi in Italia al quale è stata riconosciuta la DOC. Il vino bianco prodotto da queste uve può maturare nelle botti per molti decenni, protetto da un sottile strato di lievito che si forma a causa dell'ossigeno che penetra attraverso il legno.

Chi riesce ad assaggiare la Vernaccia di Oristano DOC Riserva invecchiato di 50 o 60 anni è fortunato, perché secondo Delugas equivale a una rivelazione.

Secondo una tradizione oristanese, inoltre, in occasione della nascita della primogenita viene preparata dal padre una botte di Vernaccia. Il vino viene quindi fatto invecchiare e può essere bevuto solo quando la figlia si sposa.

COLOPHON

Committente

CCIAA Nuoro su incarico della Regione Sardegna

Ideazione e progetto

Maggioni Gretz GmbH

Redazione

Susanne Kilimann; Giuseppina Scorrano (Servizio promozione turistica e territoriale Centro Servizi Promozionali per le Imprese CCIAA di Cagliari e Oristano)

Traduzioni

Camilla Nardelotto, Roberto Maggioni

Grafica

Kerstin Papert

Cartografia

Istituto Idrografico della Marina

Foto Credits

Adriano Mauri

Anita Giuntini

Archivio fotografico Assessorato al Turismo della Regione Sardegna

Archivio fotografico del Comune di Cagliari

Ettore Cavalli

Laconi/Menhire © Ecovip / Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0

Riccardo Atzori / Shutterstock.com

Roberto Maggioni

Torruzzolo / Shutterstock.com

Copyright © 2021 Tutti i diritti riservati

Disclaimer

Testi, foto e grafica inseriti nella presente pubblicazione non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati e distribuiti salvo preventiva autorizzazione da parte del committente. I contenuti offerti da questo dossier sono redatti con la massima cura, e sottoposti ad un accurato controllo. Si declina tuttavia ogni responsabilità, diretta e indiretta per eventuali imprecisioni, errori e omissioni.

Diritti di utilizzo

È proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Contatti

www.sardegnaturismo.it

www.sardegncultura.it



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

