



Sechi, Simone (1987) *L'Alimentazione popolare*. In: *La Provincia di Sassari: ambiente, storia, civiltà*, Sassari, Amministrazione provinciale, Assessorato alla cultura e pubblica istruzione (Cinisello B., stampa Edizioni Amilcare Pizzi, 1989). p. 156-160.

<http://eprints.uniss.it/6348/>

LA PROVINCIA DI SASSARI

AMBIENTE STORIA CIVILTÀ

Testi di

Mario Atzori, Pasquale Brandis, Manlio Brigaglia,
Gerolama Carta Mantiglia, Angelo Castellaccio,
Ercole Contu, Sandro Dettori, Giuseppe Doneddu,
Giuseppina Fois, Lorenzo Idda, Fulvia Lo Schiavo,
Marco Magnani, Francesco Manconi, Attilio Mastino,
Giuseppe Meloni, Antonio Milella, Vico Mossa,
Antonello Paba, Maria Pala, Wally Paris,
Antonio Pietracaprina, Renzo Pirino, Sandro Ruju,
Pietro Sassu, Giuseppe Scanu, Marina Sechi,
Simone Sechi, Gian Adolfo Solinas, Giuseppa Tanda,
Nicola Tanda, Marco Tangheroni, Salvatore Tola,
Raimondo Turtas, Franca Valsecchi



AMMINISTRAZIONE PROVINCIALE DI SASSARI
Assessorato alla Cultura e Pubblica Istruzione

 EDIZIONI
AMILCARE PIZZI

Direttore editoriale: Angelo Salvioni

Progetto e realizzazione
del Servizio Editoriale Amilcare Pizzi

Grafica e impaginazione:
Robert-Emile Huen

© Copyright 1987
Amministrazione Provinciale di Sassari
Prima ristampa: marzo 1989

L'ALIMENTAZIONE POPOLARE

di Simone Sechi

Esistono diverse culture del mangiare, non solo in Sardegna ma nella stessa provincia di Sassari: anche se negli ultimi venti-trent'anni esse sono state sottoposte ad un processo, nazionale e internazionale, di standardizzazione, che tocca anche aspetti che parevano sacri e inviolabili.

Si è persa, in questo processo, quella ricchezza straordinaria di pietanze che dava un senso al conoscere i diversi paesi dell'isola e a cercare il piatto e il sapore particolare che erano il vanto di ognuno. Tanto che il mangiare "alla sarda" trova in tutta l'isola il menù fisso di ravioli (*culurzones* in Logudoro, *pulilgioni* in Gallura) o dei *malloreddus* del Sud — e questi senza neppure più il profumo afro e picchiettante dello zafferano, com'era uso del Campidano —, il porcellino arrosto e le *seadas*, dolci ormai diffusi e venduti nei supermercati, un tempo invece caratteristica di zone circoscritte.

L'omologarsi dei costumi e dei comportamenti sociali, il miglioramento delle condizioni di vita, l'aumentato consumo di carne bovina hanno determinato la scomparsa della cucina povera, fatta dall'artificio quotidiano del mangiare con i cibi più elementari, il grano, il latte, i legumi, la farina, le verdure, i prodotti spontanei della terra, consumati nell'unico pasto serale dopo il ritorno dal lavoro.

LA FESTA COME GRANDE ABBUFFATA

Frugalità quotidiana, ma abbuffata nei dì di festa e nelle occasioni importanti. Paolo Mantegazza, visitando la Sardegna di fine Ottocento, ne conobbe solo le tavole imbandite a festa e finì col giudicare i sardi "ghiottoni".

Abbuffate solenni, cadenzate nell'anno, e per ogni festa una pietanza e un dolce particolari (*licaldadorias de dies nodidas*, li chiama Raimondo Piras in una poesia che le elenca tutte). All'anno nuovo e per la Befana i resti della lavorazione del maiale domestico (*su mannale*) ucciso per la provvista annuale di lardo, strutto, salsicce, focacce con la sugna sgrassata (*covatzas d'erda*) e gelatina con le parti cartilaginose altrimenti non utilizzabili (*beladina 'e pes polchinos*). A Pasqua il formaggio primaverile per le formaggelle (*casadinas*) e le uova poggiate sul pane dolce (*cotzula 'e ou*). Nelle feste estive i frutti del raccolto agricolo e il miele (*oglia pudria*, *trigu a buddu*, *saba*, *purileddas*). Per la festa dei Santi dolci con l'uva passita (*pabassinos*), col mosto o il miele (*pane 'e saba*, *cozzuleddi 'e meli*). E per Natale l'agnello cotto lentamente allo spiedo, immancabile in ogni casa poiché la solidarietà vicinale ne dava anche ai più poveri.

IL PANE E IL FORMAGGIO

Ma a dominare alla grande sia nelle feste che nell'alimentazione quotidiana era il pane, la cui cura assumeva aspetti rituali già dal vaglio e dalla macinatura del grano. Pane per il consumo quotidiano e pani propiziatori, a forma di bambola, di galletto o di altri animali, in occasione di matrimoni, battesimi, onoranze funebri. Era con il pane a forma di

ferro di cavallo (*su càbule*) che in Logudoro, nella notte di fine anno, il capofamiglia faceva gli auspici per tutti i conviventi spezzandolo poi sulla testa dell'ultimogenito.

Nel pane e nei dolci si riversava tutta la fantasia e la creatività popolare: la grazia e il movimento delle decorazioni ne facevano spesso dei piccoli capolavori. La provincia di Sassari, più delle altre, offriva una grande varietà di tipi e di forme di pane: dalla carta da musica o *pane carasau* della civiltà pastorale del Goceano alla spianata di Ozieri e della Gallura (*pani latu* o *pani lentu*), alle grandi pagnotte di Tissi, Osilo, Usini, al pane di Alghero.

In quella che poteva considerarsi una civiltà del pane vi era posto anche per i cani, indispensabili compagni e guardiani, per i quali si infornava un pane di crusca fatto con la stessa cura di quello degli uomini.

Il pane era anche la base di alcuni piatti, in particolare di una zuppa gallurese (la *suppa cuata*, zuppa "nascosta", coperta, perché cotta col fuoco sotto e sopra), piatto tipico dei matrimoni negli stazzi.

Col pane, naturalmente, il formaggio. Formaggio di pecora ma anche, per il tipo di allevamento misto esistente in Gallura, Anglona e Meilogu, formaggio di vacca e di capra. Col latte di pecora il *fiore sardo*, e nei caseifici il *pecorino romano* (destinato all'esportazione, perché il suo sapore forte e salato non piace ai sardi); col latte di vacca le perette (*li cuneddi*, *sas paneddas*, *li buttoni*), tipiche della provincia e un tempo, in alcune zone, riempite di burro per il consumo estivo. E infine la ricotta (*su brotzu*) fresca o salata e affumicata (*mustia*) di largo uso anche come condimento.

Il formaggio è il prodotto fondamentale della civiltà pastorale, ma anche il latte era usato nell'alimentazione quotidiana o allungato con l'acqua per minestre di semola fatta in casa, o fermentato per lo yogurt (*gioddu* o *mizzuratu*) di largo consumo in Gallura. Dalla panna, con l'aggiunta della semola, si otteneva la *mazzafrissa*, calda e filante, usata anche per condire la pasta. Nel cucinarla si separava col calore il grasso della panna (*s'ozzu casu*, olio di formaggio) che veniva conservato come condimento e il cui sapore, più forte di quello del burro, si esaltava quando era spalmato su un pane non fermentato (*su coccu*) appena tolto dal forno.

Prodotti della civiltà pastorale, collaudati da una tradizione arcaica di cui sono testimonianza i ritrovamenti archeologici: il cucchiaino manico per scremare o bere il latte dell'insediamento megalitico di Punta Candela di Arzachena o le ossa di bovini e ovini delle grotte di Sa Korona di Monte Majore di Thiesi.

IMANGIATORI DI LUMACHE

I ritrovamenti archeologici possono introdurci a dire dell'alimentazione nel Sassarese e nella costa nord-occidentale dell'isola. Nel villaggio-santuario di Monte d'Accoddi, fra Sassari e Porto Torres, sono state ritrovate grandi quantità di gusci di molluschi marini e terrestri; ad Anghelu Ruju, vicino ad Alghero, resti abbondanti di valve di molluschi marini, così come nella grotta di Sa Korona di Monte Majore: si può dire che non esiste insediamento umano della zona nei tempi antichi che non abbia visto i protosardi succhiare lumache, spaccare ricci e cozze. Abitudine che a Sassari si è conservata sino ai nostri giorni e che vede i sassaresi mangiare lumache di ogni specie e dimensione

(*ciogga*, *ciogga minudda*, *monze* e *monzitti*, *coccoïddu*) cucinate in modi diversi, dal più semplice con acqua e aglio (*la ciogga minudda*) a quelle in padella col pomodoro o altri condimenti (*ciogga e monza*), alle più grandi ripiene di pangrattato (*coccoïddu*).

Eccezionali cercatori, i sassaresi, anche di asparagi, funghi (pur se, come in tutta l'isola, è ancora considerato degno di attenzione alimentare solo l'*antumna*, quello che per il botanico è il *pleurotus eryngii* o *ferulae*), cicoria selvatica e finocchietti. Questi ultimi sono complemento necessario del piatto tradizionale sassarese di carnevale, la *cauladda* ("cavolata": i sassaresi erano un tempo chiamati dagli abitanti dei paesi vicini "magnacàula" per il gran consumo che facevano dei cavoli, coltivati negli orti fuori città). La *favata* e la *fae e laldu* (fave bollite, lardo, aglio e prezzemolo) mantengono ancora vivo il consumo del legume un tempo più usato nella zona e in generale in Sardegna. Sono questi i piatti della cucina povera che la Sassari popolare ha conservato con più attaccamento e che è ancora possibile mangiare nelle ultime bettole rimaste in città, così come è possibile, camminando negli stretti vicoli della città vecchia, annusare le zaffate odorose e aromatiche dello *zimino di carne* (frattaglie di vitella arrosto) messo a cuocere sulla griglia fuori della porta di casa. Piatto miserabile un tempo, ora ricercato per allegre e chiassose comitive. Le frattaglie di agnello servono invece a confezionare uno squisito arrosto allo spiedo (*su tattaliu*) che va cotto con maestria, e la *còrdula*, spesso con piselli. *Zimino di carne*, si diceva, perché lo zimino più raffinato era quello di pesce: una zuppa di crostacei e pesci di scoglio, dal cappone allo scorfano scuro, al serrano, al polpo, buttati in pentola secondo una successione rigoro-

I SAPORI

I sardi, tuttavia, non sono mai stati grandi mangiatori di pesci, e le pietanze ancora in uso risentono molto della passata influenza spagnola e genovese. In modo originale si cucinano i pesci di fiume (le anguille e le carpe) e di stagno (il muggine o *pesce d'Oristano*, così chiamato dalla zona di maggiore provenienza). Per il pesce vale un discorso che può essere fatto anche per la carne. Il pesce pescato sulle coste dell'isola ha un sapore particolare, ricco, forte di aromi sottili; i ricci di mare o le aragoste di Alghero non hanno uguali in tutto il Mediterraneo. La causa potrebbe essere la qualità della pastura nella vegetazione marina, così come la carne delle bestie allevate allo stato brado prende il sapore del mirto, delle ghiande, del corbezzolo e delle erbe aromatiche di cui è ricca la flora sarda. Resta da parlare della frutta, la cui produzione ha avuto negli ultimi decenni un notevole declino in tutta la provincia. Sono andate scomparendo molte qualità, diventate endemiche dopo trapianti secolari, di mele e pere il cui profumo non aveva paragone con quelle attualmente in commercio. Sono così scomparse o si sono impoverite le specializzazioni produttive di alcuni paesi un tempo famose: le ciliegie di Bonnanaro e Bortigiadas, le arance di Sennori, i meloni di Perfugas, le nespole di Sassari. È diventata scarsa anche la produzione di mandorle, che servivano per molti dolci tipici: il *cattò* gallurese, i *sospiros* di Ozièri, *sos pabassinos*. Un sapore definitivamente andato perso è quello

delle frittelle di Carnevale cotte nell'olio ricavato dalle bacche del lentischio (*s'ozzu listincu*), che oggi più nessuno va a raccogliere. D'altra parte è anche impossibile comprare in macelleria le pernici sarde, un tempo abbondanti tanto che gli estensori dei duecenteschi Statuti del Comune di Sassari ebbero premura di regolarne la vendita con un articolo particolare, così come per le anguille.

UNA CIVILTA' DEL BERE

Gli stessi Statuti vietavano l'importazione nella città di vino prodotto fuori dell'isola e l'impianto di nuove vigne. Segno che la produzione di vino doveva già allora essere abbondante: è questa dunque una delle produzioni che più ha mantenuto continuità nel tempo, anche quando, come negli ultimi anni, si è qualificata e arricchita con la nascita delle cantine sociali (Monti, Tempio, Berchidda, Santa Maria La Palma, Sorso e Sennori, Bonnanaro e altre) e di aziende private di grande estensione e ormai di fama internazionale (la Sella e Mosca di Alghero). La produzione è basata sul frutto di vitigni caratterizzati e adattati all'ambiente dopo una selezione secolare (il *cannonau* è nettamente differente dall'originale *grénache* provenzale, così come il recente *nebbiolo* di Luras dà vino diverso dall'omonimo piemontese).

Ai sardi un tempo piaceva il vino forte, pastoso, di alta gradazione alcolica: il suo consumo era limitato ai pasti e andava bevuto in bicchieri piccoli, tanto che al solito Mantegazza i sardi parvero (sorprendentemente, deve dire il lettore moderno) "quasi astemi tanto son contenuti nel bere". Ogni paese, ogni vigna aveva la sua particolarità: erano famosi i vini di Tissi e di Usini, il *Cannonau* di Sorso, il *Moscato* di Tempio, il *Vermentino* di Monti, il forte vino di Badesi. La produzione odierna ha diminuito il tasso alcolico e ciò permette di coglierne intero il bouquet di profumi e apprezzarne i sapori. Per molti si è ottenuta la denominazione Doc, per cui si è raggiunta una produzione e una qualità stabili che si stanno imponendo sul mercato internazionale. Meritano menzione per la loro qualità superiore i bianchi vermentini tipici della Gallura, vellutati e con in fondo il sapore della mandorla (il *Vermentino di Gallura*, l'*Aghiloia* e il *Sèleme* di Monti, il *Vermentino* di Berchidda, il *Carana* di Luras, il *Ladas* di Tempio); altrettanto notevoli sono quelli di Alghero (l'*Aragosta*, il *Capo Giglio*, il *Salmi* della Cantina Sociale di S. Maria La Palma, il *Vermentino* della Sella e Mosca). I rossi, invece, in questa parte dell'isola non raggiungono vette eccelse, anche se vanno considerati ugualmente di buona qualità: sopra la media il *Cannonau* di Sorso, il *Nebbiolo* di Luras, il *Rosé* della Sella e Mosca. La Sella e Mosca produce anche un ottimo *Torbato* (ne fa uno in quantità limitata e di qualità eccelsa, quello *Delle Terre Bianche*): negli ultimi anni ne sta curando con buoni risultati una vinificazione a spumante. Un simpatico spumante di uva moscata si produce a Tempio.



129. La chiesa di S. Maria di Bubalis, tra Ardara e Siligo (XI secolo). Intorno alla metà del Millecento i Benedettini del vicino Monte Santo ricavarono una chiesa dedicata alla Madonna da un edificio termale romano, costruito a strati alternati di trachite nera e di mattoni cotti.

130. La basilica di Nostra Signora del Regno, ad Ardara (XI-XII secolo). Costruita fra la fine dell'XI e l'inizio del XII secolo, è così chiamata perché fungeva da cappella palatina dei Giudici di Logudoro.

