



CAMPAGNA AMICA



TOUR CAPOTERRA SANTADI



PRODOTTI SARDI ALL'ESTERO

# SardegnaTavola



## VINCONO I NOSTRI PRODOTTI

Mensile di tradizioni popolari, civiltà della tavola, ambiente e turismo diretto da Giorgio Arzu - Luglio 2013 - Anno 28 - n. 3

€ 2,00

ISSN 1827-5893  
300037  
9 771827 589009

# LASCIATEVI CONQUISTARE

*Let yourselves be conquered*



**SANTADI**  
CANTINA

*vini fatti con arte*

[www.cantinadisantadi.it](http://www.cantinadisantadi.it)



page: [cantina di santadi](#)

ph. olivier



Mensile diretto da  
GIORGIO ARTU  
g.artu@giacomunicazione.it

Scritti di:  
Giorgio Artu, Claudia Desogus, Cristiano Andreini,  
Michele Farru, Tonino Bussu, Sara Muggittu,  
Antonella Fadda, Lorelyse Pinna,  
Gian Mario Cossu, Tonino Uselli,  
Ignazio Pili

Per la fotografia:  
GIA foto, Archivio GIA,  
Maurizio Artizzu, Franco Felce,  
Gianni Simula, Enrico Spanu,  
Enrico Murru, Sara Muggittu,  
Antonella Fadda, Cagliari, Loggias,  
Agenzia Fotografica Alana e Farris,  
Michelangelo Rulu  
Ente Foreste della Sardegna

Foto di copertina:  
Sara Muggittu  
Illustrazione di pag. 5 Angelo Liberati

Redazione  
Via Sardegna, 132 - 09124 Cagliari  
Tel. 070.726356  
info@giacomunicazione.it

Concessionaria per la pubblicità  
GIA Comunicazione  
Via Sardegna 132 - 09124 Cagliari  
Tel. 070.726356

Stampa e allestimento  
Officine Grafiche Tiemme

Registrazione presso il Tribunale di  
Cagliari N. 499 del 16-10-1984

Ufficio del Garante Presidenza del  
Consiglio dei Ministri  
Registro Nazionale della Stampa  
n. 3165

Anno 28 - N. 3  
Luglio 2013  
Sped. in Abb. post. - 45%  
art. 2 comma 20/b  
legge 662/96 Filiale di Cagliari



Distribuzione  
Agenzia Fantini  
S.P. Eimas-Sestu Km. 2,400  
Tel. 070.261535 - 260053

Associata AIPE  
Associazione Italiana Piccoli Editori

GIA Editrice di Giorgio Artu  
Premio Europa per l'Editoria  
Premio Editore dell'Anno  
per l'impegno sociale  
e la valorizzazione  
della cultura sarda

www.giacomunicazione.com

© Vietata rigorosamente la riproduzione  
anche parziale di testi, fotografie,  
disegni e soluzioni creative.



Sardegnatavola  
è marchio registrato presso  
il Ministero delle Attività Produttive  
Ufficio Brevetti N° 926085

GIA fa rete con Sardex, Slow Food,  
Gremio dei Sardi, Ass. Chef Sardi nel Mondo



Sommario

# 7 Dae su trigu a sa vresa



- 7** DAE SU TRIGU A SA VRESA
- 11** CAMPAGNA AMICA
- 14** IL PANIERE DELLA PROVINCIA VERDE
- 16** VIAGGIO ATTRAVERSO LA COSTIERA SULCITANA
- 22** PRENDAS DE ITIRI
- 24** SCIAMPITTA 2013
- 26** SI RIPARTE DA SANTA TERESA DI GALLURA
- 28** LE RICETTE DI SARDEGNATAVOLA
- 32** UNA STORIA D'AMORE E TANTA BUONA CUCINA
- 34** LA GOLOSISSIMA ORISTANO
- 36** L'INTEGRAZIONE FRA AGRICOLTURA E AMBIENTE
- 38** IN ISCOLA AGHIES EDUCASSIONE ALIMENTARE?

**41** S'ISTRUMPA

**44** 6° CONCORSO REGIONALE ENOLOGICO

**48** LA MAGIA DEI CUILES

**50** PAUSA PARANZO



S'ISTRUMPA

41



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
EDDIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSERBATORIU DE S'ISTRUZIONE PÙBLICA, BEVES CULTURALES, INFORMAZIONE, ISPETACULU E ISPORT  
ASSERBATORIU DE LA PUBBLICAZIONE, BEVES CULTURALES, INFORMAZIONE, ISPETACULU E ISPORT



PRENDAS DE ITIRI

22



48

LA MAGIA DEI CUILES

# Più buoni a tavola



Giorgio Ariu  
Direttore di Sardegnatavola

## LA DOMENICA NO SHOPPING

I peones della domenica cercano il fresco e non tirano il carrello della spesa, qualcuno si ha le solite due tre piccole cose da portare alla cassa, quelle strilate dal volantino. I meno giovani non vanno al mare, neanche in piscina. Vagano. Forse neanche si ricordano del saporitissimo e tanto atteso sabato del villaggio. Quando il sesto giorno, era sì lavorativo ma era il grande preludio per il giorno del riposo. Il settimo, da dedicare agli affetti, alla famiglia, alle gite fuori porta, alla passeggiata lungo il corso o lungo la via Roma, che tanto ce l'hanno tutti i paesi, al rito delle pasterelle, alla partita. Ora ci hanno tolto il Sogno, la fantasia bambina, gli spazi della riflessione sull'altare dei consumi a tutti i costi. Così si scopre che assieme a molte chiese chiudono i negozi del centro, qualcuno disperato sceglie strade senza ritorno, mentre la Grande Distribuzione non batte cassa né crea nuovi posti di lavoro. La Deregulation ha creato solo macerie e un po' di refrigerio per tante persone sole. Finirà che gli ipermercati chiederanno qualche compensazione ai Servizi Sociali per la fresca ospitalità, con le solite buste paga stratonate qua e là con i contratti di solidarietà. Aiuto, non vi sembra una gabbia di matti? Noi



Patto strategico tra il Presidente della Regione Cappellacci e l'ambasciatore finlandese Petri Tuomi-Nikula.

come in Lombardia dove già hanno sconfessato lo shopping domenicale, perché molto prosaicamente si sono accorti che i conti non tornano, acceleriamo la lotta per la sacrosanta chiusura dei negozi al Settimo giorno, tutto da santificare almeno per se stessi.

## MERCATI ESTERI

Quelli che coltivano invidia anche a secco, dietro i muretti della disunione, questa volta dovranno cambiare testa e mettersi in fila, aggregarsi per partecipare ad una piccola grande rivoluzione: mettere insieme tutti i migliori prodotti della terra, quelli della manualità e dell'ingegno per partecipare tutti insieme ad un processo di internalizzazione unica via per smettere di piangere e portare a casa soldi e speranze. Il cosiddetto Sistema di Qualità potrà aggredire i grandi mercati all'interno di strategie di comunicazione, di filiera e di integrazione rispondendo a mercati che oggi più che mai esigono quantità certificate, brand consolidato ed evocativo di territori incontaminati ed esclusivi, quantità e continuità. La Giunta regionale ha catalizzato il Progetto ARC EN CIEL Qualità Sardegna, ha coinvolto soggetti pubblici come le Province di Cagliari, Medio Campidano e Nuoro, amministrazioni comunali come quelle del Montiferru, come Arzana, Tonara, Sinnai, Quartu, Burcei, Desulo, Pula, Belvi, Maracalagonis, ha poi istituito una sorta di cabina di regia per coinvolgere tutti i territori, specie quelli a vocazione agricola, e poi il mondo sindacale, quello degli imprenditori agricoli e dell'artigianato per un primo step. Si tratta a questo punto di darsi delle norme generali, una sorta di capitolato o di regolamento che sia in linea con le norme comunitarie, passando per quelle regionali e nazionali. Insieme si vince e si contrasta efficacemente la desertificazione di paesi e campagne, la disoccupazione a tutto tondo e ci si presenta con una maglia sola, quella dell'intera isola, sui mercati dove sino ad oggi ci si è presentati pochi e male uniti.

## BANCHE E MERCATI

C'erano tutti e per un giorno intero all'hotel Mediterraneo di Cagliari per vivere da protagonisti il Progetto Impari'S: agricoltori, operatori dell'accoglienza, comunicatori, amministratori pubblici. Tutti insieme a Formez per consolidare i percorsi formativi in ambito rurale. "Puntiamo a costruire delle reti permanenti - ha sottolineato il direttore Formez Paolo Tola - per arricchire il tessuto socio economico delle zone interne della Sardegna. Le zone rurali vantano parecchie e diffuse professionali-

tà, spesso inespresse o isolate, noi dobbiamo spingerli a maturare professionalità e attività di filiera per affrontare insieme le grandi sfide dei mercati".

Giuseppe Cuccurese, Direttore Generale di Banco Sardegna e Presidente regionale ABI, tra una pietanza e l'altra rigorosamente sarde, cita eccellenze imprenditoriali, davvero vincenti sui mercati internazionali: da Ganau in Gallura che produce quasi maniacalmente 3 milioni anno di tappi di sughero per i top champagne, agli Argiolas di Sardiniana che tra vini e formaggi anti colesterolo hanno sedotto il mondo. "L'isola ha tante intelligenti imprenditoriali, occorre fare rete, unirsi e diffondere più cultura di impresa. Il bene comune è più importante del bene individuale. Il mondo è cambiato, sono cambiate le banche, ma noi vogliamo dare credito mirato a quelle aziende che dimostrano di avere chiare sia la visione che la missione. Giro da innamorato dell'isola i paesi dell'interno come le coste dove imprenditori come i Muntoni a Valle dell'Erica hanno saputo investire ed eccellere. Ora bisogna puntare sulle filiere e sulle reti di impresa, bisogna completare il ciclo delle produzioni e intercettare qui il valore aggiunto del business. Noi accompagniamo chi vuole aggredire i nuovi mercati, può crescere l'ammontare dei 25 miliardi anno delle erogazioni bancarie nell'isola. Solo così si può intravedere qualche spiraglio di luce, fuori dal tunnel."

## OLLOLAI E MONACO

Nel mondo agro pastorale lo sport più praticato oltre la solitudine è sempre stato S'Istrumpa. Lotta per divertimento, lotta per balentia, lotta di un popolo o di una fazione per dimostrare la superiorità degli uni sugli altri. Molteplici le occasioni: durante la trebbiatura o la tosatura, nel corso della vendemmia, delle feste campestri, addirittura nel bel mezzo delle visite di leva. Lotta pura e nobile, praticata nella nostra isola da tempi remoti, rilanciata con il primo torneo regionale nel 1985 per volere di Pierino Frau da Ollolai, Mister S'Istrumpa per meriti sul campo. Così la sua gente gli ha tributato onori e riconoscimenti corali nei giorni scorsi durante la presentazione della storica Guida. Ad abbracciare il Grande Lottatore delle campagne anche il CONI e rappresentanti di altre discipline sportive: dai campi di paglia ai salotti buoni dei parquet dello sport internazionale. Per questo si è brindato notte e giorno, sabato e domenica, dove il tempo ti lascia tranquillo, non scandisce né minuti né ore, il tempo della natura, dicono ad Ollolai e dintorni, accompagna la corriera delle 9 che passerà prima o poi. È stato bello anche per noi parlare di agricoltura, di buoni vini, di marketing e comunicazione e dell'esperienza del nostro giornale che portiamo in giro per il mondo, ad un pubblico di straordinari e saggii lottatori della vita. Ollolai a due passi da Monaco e Mosca.



Angelo Liberati - Sardegna 2013.  
colori acrilici, inchiostri, décollage (transfer drawing),  
collage e smalti su cartone Hammer cm 50x70

Cosa fare se durante una passeggiata per il centro storico di Sadali, tra sorgenti e cascate, dovessimo imbatterci in un leggero languorino? A soddisfare ogni esigenza c'è "Antichi Gestì", un laboratorio artigianale sadalese nato con l'obbiettivo di preservare l'arte della lavorazione del pane attraverso l'utilizzo di materie prime di qualità, selezionate da fornitori di comprovata affidabilità rigorosamente cotti nel forno a legna. "Antichi Gestì" propone prodotti che soddisfano i palati più esigenti: dalla versione classica del moddizzosu preparato con semola di grano duro "Senatore Cappelli", acqua, sale e lievito madre, alla versione integrale o con patate. Senza tralasciare poi la moderna linea di prodotti aromatizzati con erbe e spezie mediterranee: rosmarino, timo, origano, mirto, elicriso, agrumi, buoni da assaporare da soli o accompagnandoli a pietanze tipici della tradizione sarda. Insomma, pane di grano saltami in mano.



I prodotti di "Antichi gestì" li trovate anche nei seguenti punti:

S' Ambasciada Sarda ,  
Via Farina n° 23 Cagliari

Macelleria Vivarelli,  
Via Bosco Cappuccio n° 61 Cagliari

I Due Fenicotteri di Delussu Antonio ,  
Via Gianturco n° 2 Cagliari

Bonu, Via Zurita n° 17 b Cagliari

Cantine Argjolas,  
Via Roma n° 56/58 Sardinia

Bonu , Via Largo Felice n° 33 Cagliari

La Bottega dei Sapori,  
Via del Redentore n° 163 Monserrato

Emporio del Carretto Verde,  
Viale Trieste n° 47 Cagliari

La Bottega Marchio Sardo  
Via Lamarmora n° 78 Cagliari

Cesare Marci frutta e verdura,  
Via Giudice Guglielmo n° 9 Cagliari

Ristorante Su Milese,  
Via Barcellona n° 32 Cagliari

Laboratorio Artigianale

*Antichi Gestì*

di Serpi Donida  
Via Grazia Deledda n° 30,  
08030 Sadali (CA) Barbagia di Seulo  
[www.antichigesti.it](http://www.antichigesti.it)  
[antichigesti@tiscali.it](mailto:antichigesti@tiscali.it)  
tel. 3479404393 - 3290130847

Corona

**RISO & FREGULA**

PÂTES DE SEMOULE DE BLÉ DUR TYPIQUE DE LA SARDAIGNE & RIZ  
PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO TIPICA DI SARDEGNA & RISO  
Pasta Lavorata Artigianalmente a Mano Trafilatura al Bronzo

iFERRARI

Da Renzo

Prodotto e confezionato da Corona Stefano nel Laboratorio Artigiano di via Gramsci, 17  
Tel./Fax +39 0783 72550 - +39 333 3267790  
Ferrari Angelo Mario Loc. Pinna Manna  
Tel.+39 0783 390406

## Ingredienti

Ingredienti per 4 persone: 300 g di Riso Fregula, 12 gamberi, 400 g di asparagi (o funghi o carciofi), olio extra vergine di oliva, 2 pomodori maturi, 2 pomodori secchi, prezzemolo e basilico, un pugno di parmigiano.

## Preparazione

Rosolare il Riso Fregula in olio extra vergine d'oliva, bagnare con un bicchiere di vino bianco, far evaporare, aggiungere a poco a poco il brodo bollente e cuocere per 15 minuti circa. Da parte, sempre nell'olio extra vergine, rosolare gli asparagi per 5 minuti. Aggiungere i gamberi, far rosolare insieme per 5/6 minuti e aggiungere pomodoro secco e pomodoro fresco a cubetti. Unire il tutto al Riso Fregula, condire con prezzemolo, basilico e una manciata di parmigiano.