

DOLCI

in Sardegna

DOLCI IN SARDEGNA



ILISSO

ILISSO



DOLCI

in Sardegna

Testi di Susanna Paulis



Storia del dolce in Sardegna

L'intera antichità sarda risulta caratterizzata da una totale assenza di dati circa l'esistenza di dolci, intendendo con questo termine pietanze costituite da ingredienti usati nell'alimentazione quotidiana, come uova, farine, latticini ecc., che acquisiscono il sapore dolciastro grazie all'aggiunta di sostanze zuccherine (ad esempio il miele o la frutta): se il sottosuolo non può conservare alimenti che, sottoposti ad analisi, possano rivelarsi tali, nessuna informazione a proposito è del resto presente nelle fonti scritte e iconografiche relative direttamente alla Sardegna. Tuttavia, anche per periodi sui quali non disponiamo di evidenze documentarie, la spiccata propensione del palato umano al gusto dolce connessa alla fondamentale esigenza di sopravvivenza farebbe già ipotizzare che anche nell'Isola venissero certamente consumati alimenti come il miele e la frutta; in effetti, in livelli archeologici databili al Neolitico sono stati rinvenuti semi di fico e, in quelli risalenti all'Età del Bronzo, anche di uva, tra gli alimenti più zuccherini ancora oggi utilizzati per la confezione di dolci. La presenza della palma da dattero in territorio sardo risale invece probabilmente all'epoca fenicio-punica, parte di una consuetudine alimentare che, presumibilmente, annoverava anche mele, melagrane, noci e mandorle; in questo stesso periodo è inoltre del tutto plausibile che anche nell'Isola si fosse diffuso il consumo della caratteristica *puls punica*,

Sinnai, 1958, messa in forma dei *candelaus*.
Foto Marianne Sin-Pfältzer.



Le materie prime

Tra le materie prime alla base della pasticceria tradizionale sarda, la frutta secca a guscio riveste senza dubbio un ruolo di grande importanza. Mandorle, noci e nocciole (ma anche pinoli) ricorrono in svariate ricette come ingredienti dell'impasto, elementi decorativi o dolci a sé stanti (è il caso delle "mandorle zuccherate"); da sole o combinate tra loro, vengono inoltre impiegate nella confezione del torrone. Altrettanto frequente è la presenza della frutta essiccata, in primis l'uva passa. In passato, anche le ghiande di quercia venivano appositamente trattate per ottenerne un "pane" dolce (*pan'ispeli*, *lande cottu*, *lande 'e fita*) di origine e tradizione antichissima.

Per quanto riguarda i dolcificanti, il miele (e i suoi derivati: *abbamele*, *abbattu*) e i vari tipi di sapa (di fichi, di fichi d'India, di corbezzolo e d'uva, la più pregiata) sono i più antichi del sistema alimentare isolano, ampiamente utilizzati nell'impasto, nella farcitura e nella copertura dei dolci anche dopo l'ampia diffusione dello zucchero.

La scorza d'arancia, privata dell'albedo e diversamente trattata a seconda delle aree di riferimento, è al centro di diverse ricette, e lo stesso accade per *sa pompia*, agrume appartenente a una specie endemica regionale. Anche i frutti del melo cotogno, soprattutto in

passato, erano abitualmente trasformati in decotti e marmellate, esaltati nella tipica "cognata", inseriti nella preparazione della sapa di fichi d'India e nel ripieno di alcuni dolci. Diversi ingredienti di origine animale utili nell'ambito della produzione dolciaria erano e sono tuttora derivati dalla macellazione del maiale: lo strutto (indispensabile per la caratteristica *pasta violada*), il sangue (base di varie tipologie di sanguinaccio e del ripieno di diversi generi di frittiture), i ciccioli (usati per pani e focacce). Di rilievo non secondario sono il latte, il formaggio e la ricotta, ingredienti principali di alcune tra le più tipiche preparazioni dolciarie isolate come le *casadinas* o le *seadas* o di alcune preparazioni meno comuni come *sa casada*, una crema densa, dolcificata con zucchero e aromatizzata con scorza di limone, ottenuta a partire dal colostro, ovvero il primo latte di una pecora che abbia appena partorito, alla quale, a discrezione, possono anche essere aggiunte mandorle tritate.

Farina, semola e semolati di grano duro ricorrono nella realizzazione di svariate tipologie di impasti che in alcuni casi mutuano il nome dalla tecnica di lavorazione adoperata. Infine, per quanto riguarda gli aromi naturali, le scorze grattugiate del limone e dell'arancia sono quelle più diffuse, seguite da acqua di fior d'arancio, cannella, anice, pepe, zafferano (impiegato, come il prezzemolo, anche con funzione colorante) e chiodi di garofano (parimenti utili a scopo decorativo).

Alcuni degli ingredienti più importanti della pasticceria sarda: mandorle, scorze d'arancia, miele, zafferano e nocciole.



Mostaccioli

Con il termine *mustatzolus* e sim. (*mostatzolus*, *multatzolos* ecc.) vengono indicati nell'Isola dolci dalla prevalente forma romboidale, ottenuta mediante l'impiego di stampi e forme, o semplicemente tagliando l'impasto col coltello. I *mustatzolus* si dividono in due categorie: quelli a base di mandorle, glassati e variamente impreziositi con l'esecuzione di eleganti disegni in glassa reale e l'applicazione di altri elementi decorativi (vd. *is mustatzoleddu* di Quartu Sant'Elena e quelli di Paulilatino), e quelli dall'impasto a base di farina sottoposto a lunga lievitazione, ricoperti da un sottile velo di glassa (tipici di Oristano).

I *mustatzolleddus de mènnulla* tipici di Paulilatino, paese della Media Valle del Tirso, sono previsti in tutti gli eventi cerimoniali. La forma

più ricorrente e datata è romboidale, ma nei tempi più recenti se ne sono aggiunte altre ottenute con l'ausilio di specifici stampi (cuoriformi, di foggia floreale).

Modalità di preparazione

Innanzitutto si macinano le mandorle già spellate. Si mette a bollire un bicchiere d'acqua con la scorza grattugiata del limone a cui si aggiunge lo zucchero, sino a farlo diventare lucido. Inglobato il macinato di mandorle, si fa cuocere il tutto rimestandolo per pochi minuti. Si aggiunge quindi un bicchiere di maraschino o di un altro liquore, secondo il gusto personale. Ultimata la cottura, si lavora l'impasto caldo sopra un piano, meglio se di marmo, con un matterello oppure una bottiglia in vetro dal fusto cilindrico, sino a ottenere una superficie omogenea di

7-8 mm circa. Con un coltello si ricavano dei piccoli rombi o, con gli stampi, altre piccole forme. Si procede, quindi, alla glassatura della superficie superiore e laterale del *mustatzollu*, escludendone la base. I dolci, una volta glassati, vengono disposti ad asciugare, infine si eseguono eleganti e candidi disegni (per lo più floreali) ottenuti con un filo di glassa reale.

Ingredienti per *sos mustatzolleddus de mènnulla*

500 g di mandorle dolci, poche (circa 3) mandorle amare, 500 g di zucchero, 1 bicchiere d'acqua, scorza finemente grattugiata di 1 limone, 1 bicchierino di liquore.

Mustatzoleddu di Quartu Sant'Elena.



Mustatzolleddus di Paulilatino.

Nel sistema classificatorio quartese, *is mustatzoleddu* di Quartu Sant'Elena rientrano nella categoria dei *druccis finis*, i dolci di maggior pregio, riservati soprattutto alle occasioni da cerimonia. Di forma romboidale, sono spennellati (*spinzellaus*) con lo *scioppu a puntu* e ne esistono tre varianti. La più antica, ormai decaduta dall'uso, veniva realizzata con lo stesso impasto dei *gueffus* (mandorle macinate e *scioppu a mesu puntu*). È stata sostituita da un impasto a base di mandorle macinate e rossi d'uovo ideato circa settant'anni fa da *is maistas drucceras* locali per utilizzare i tuorli avanzati dalla preparazione degli amaretti. Un'altra variante dei *mustatzoleddu*, più pregiata e contraddistinta da un sapore più delicato rispetto alla precedente, prevede per la realizzazione dell'impasto l'impiego degli albumi in luogo dei rossi d'uovo, e viene glassata esclusivamente

"in bianco". Attualmente la varietà più diffusa e vitale può essere spennellata "in bianco", distribuendo, cioè, sulla superficie del dolce due mani di *scioppu a puntu*, creando un rivestimento eburneo sul quale tracciare le decorazioni con la glassa reale di una tonalità più chiara rispetto allo sfondo; oppure si può aggiungere del cacao in polvere allo *scioppu a puntu* creando una glassa al cioccolato. Queste tipologie hanno un sistema di decorazione particolarmente ricco: con *s'indoru* (la foglia d'oro per uso alimentare) la glassa reale e l'eventuale aggiunta di *argentinus* (sferette di zucchero argentate); varianti più raffinate prevedono inoltre l'aggiunta di piccoli fiori di *pasta in cortza*.

Modalità di preparazione

Si impastano i tuorli con lo zucchero e si aggiungono le mandorle macinate e gli altri ingredienti.

Ingredienti per *is mustatzoleddu*

• per l'impasto: 1 kg di mandorle, 600 g di zucchero, 12-18 tuorli (in funzione delle dimensioni delle uova o, a seconda del tipo di impasto, 6 albumi), scorza grattugiata di 1 limone, vanillina a piacere;
• per *su scioppu a puntu*: acqua, zucchero semolato, acqua di fior d'arancio, cacao (facoltativo).

Si taglia il composto ottenuto col coltello, in modo da ottenere più forme romboidali che poi vengono infornate a temperatura moderata (a 160°) per 15-20 minuti. Una volta cotto, il dolce viene spennellato con *su scioppu a puntu*, oppure con la glassa scura, che si ottiene aggiungendo a *su scioppu* il cacao in polvere; si eseguono, poi, le decorazioni.

Pane sapato e affini

Con il vincotto (*saba* e sim., *binicotu* e sim.) viene realizzata in tutta la Sardegna una moltitudine di dolci. Le forme arcaiche sono quelle più semplici: un pane lievitato con *su frammentu* (lievito naturale) che si distingueva per l'aggiunta della sapa di mosto d'uva (assimilabile a *su pani 'e saba antigu* quartese). Rientrano nella macrocategoria dolci analoghi ma con denominazioni differenti: *sa panishedda* di Abbasanta e altri paesi dell'oristanese, *sa pane manna* di Paulilatino, *sa panada* di Dualchi ecc. L'occasione dell'uso coincide: prevalentemente con le emergenze festive autunnali e invernali, fra le quali Ognissanti, la Commemorazione dei Defunti e la celebrazione festiva di alcuni santi patroni (sant'Antioco ad Atzara; santa Lucia a Ghilarza e Quartu Sant'Elena; sant'Antonio abate a Baunei, Ovodda, Scano Montiferro, Sedilo; san Giorgio megalomartire in Marmilla); Candelora (benedetto e distribuito ai fedeli ad Elini); matrimoni e cerimonie (in diversi paesi dell'Ogliastra presso le famiglie più

benestanti); battesimi (offerto come *torradura* per la madrina del battezzando ad Arzana). Varie le tipologie di decorazione: semplice lucidatura con la sapa, applicazione di foglia d'oro per uso alimentare e/o di confettini colorati di zucchero, apposizione di varie qualità di frutta secca (gherigli di noce, mandorle, nocciole, uva passa) utilizzate anche nell'impasto. In uno stesso paese possono esistere varianti di *pane 'e saba* con o senza decorazione, dotate di un nome specifico.

Dolce più moderno rispetto a *su pani 'e saba, su fattu e cottu* ('fatto e cotto') di Quartu Sant'Elena, cosiddetto poiché non necessita di una lunga lievitazione come *su pani 'e saba antigu*, può essere infornato non appena ultimato l'impasto.

Modalità di preparazione

Si frullano le uova con lo zucchero, si aggiungono le bustine di saporita, la vanillina, il lievito chimico, la cannella, lo strutto sciolto nel lat-

te e il bicarbonato. A questo punto, s'incorporano la sapa tiepida, la farina e, successivamente, la scorza d'arancia, le noci, l'uvetta e, volendo, anche qualche candito. Si amalgama bene tutto l'impasto, sino a che non raggiunge la densità di un budino, e gli si conferisce la forma desiderata. Si inforna e, dopo la cottura, si lucida la superficie con la sapa mediante un batuffolo di cotone e si decora a piacere.

Ingredienti per *su fattu e cottu*

3 uova, 2 bustine di saporita, 2 bustine di vanillina, 2 bustine di lievito chimico, 2 bustine di cannella, 10 g di bicarbonato, 100 g di strutto, 400 g di zucchero semolato, ½ L di latte, ½ L di sapa, scorza d'arancia macinata e tostata (a piacere), noci e uva passa (a piacere), 800-1000 g di farina (l'oscillazione tra le due quantità dipende dal grado di densità della sapa).

Fattu e cottu di Quartu Sant'Elena.



Pane 'e saba prana di Atzara.



Pane 'e saba fruria di Atzara.

Ad Atzara la varietà di pane sapato priva dell'applicazione delle mandorle intere a ricoprire tutta la superficie del dolce prende il nome di *pane 'e saba prana* (lett. 'liscia'), e prevede l'assenza di mandorle, noci o nocciole anche nell'impasto. L'altra varietà, del tipo *fruria*, a forma di pigna corona o mezzaluna, è completamente ricoperta da mandorle intere e confettini di zucchero argentati, ed è ricca di noci, nocciole e mandorle anche nell'impasto.

Modalità di preparazione

La sera prima della preparazione del dolce si dispone in un contenitore il lievito madre (*su frammentu*), e la mattina dopo si prepara l'impasto inclusivo di tutti gli ingredienti, che, dopo essere stato mescolato in forma (la più ricorrente è quella di una pigna o di una corona), si lascia lievitare per due o tre giorni. Il dolce viene poi infornato, e infine spennellato con sapa e decorato.

Ingredienti per *su pane 'e saba fruria*

5 kg di farina (*farra*), 2 o 3 L di sapa, lievito (*frammentu*), semi di finocchio, la scorza di 5 arance tostata al forno e macinata, uva passa, mandorle, noci, nocciole. Per 1,5 kg di uva passa occorre una quantità corrispondente che comprenda mandorle, noci e nocciole.



Sebada di Sarule.

Sebada

La denominazione locale di questa preparazione dolce è *sebada*, *seada*, *sabada*, *seatta*, *siata*, *casgiulata*. L'area di diffusione attualmente comprende tutto il territorio regionale, ma in passato, dal momento che si tratta di una ricetta a base di formaggio fresco, si confezionava principalmente nelle zone a prevalente economia pastorale. Oggi il dolce, di forma circolare con i bordi dentellati, è disponibile in tutti i periodi dell'anno, ma le tradizionali occasioni d'uso erano la Pasqua e il Natale: in questi periodi i pastori abbandonavano gli ovili e rientravano in paese per le feste con i frutti del loro lavoro, rendendo disponibile l'ingrediente principale del ripieno delle *sebadas* che, in principio, costituivano un vero e proprio pasto.

Modalità di preparazione

Si taglia in piccoli pezzi il formaggio fresco, fatto lievemente inaci-

dire, e lo si dispone in un tegame con un po' di acqua o latte, scorza del limone (grattugiata o intera) e un pizzico di sale. A piacere, si può aggiungere un po' semola per dare consistenza al composto. Si scioglie il tutto rimestandolo con un mestolino di legno, finché non si ottiene una massa omogenea e filante. Quindi si riversa l'amalgama ancora caldo su un piano di lavoro, pressandolo, porzionandolo e lavorandolo con le mani inumidite fino a conferirgli forma circolare. I dischi così ottenuti si lasciano ad asciugare finché non hanno perso il siero di cottura. Generalmente le *sebadas* si rivestono con la pasta il giorno seguente. Per il rivestimento occorre impastare la semola con le uova (in alcune varianti si unisce lo zucchero), lo strutto e acqua sufficiente all'ottenimento di un composto dalla consistenza morbida ed elastica. Si stende poi una sfoglia sottile e vi si adagiano sopra i

dischi di formaggio. In alcuni paesi il formaggio fresco non viene cotto ma tagliato a fette o grattugiato a crudo insieme alla scorza di limone. Si ricopre l'insieme con un'altra sfoglia di pasta e, quindi, si ritagliano e sigillano le forme circolari con la rotella dentata. Si frigge il dolce in abbondante olio e lo si serve ben caldo ricoprendolo di miele, o spolverandolo di zucchero a piacere.

Ingredienti

- per il rivestimento: 1 kg di semola di grano duro, 3 tuorli, 200 g di strutto, 1 bicchiere d'acqua (ca.), 100 g di zucchero (facoltativo), miele per condire dopo la cottura (a piacere);
- per il ripieno: 1 kg di formaggio fresco (ovino o vaccino), scorza di limone, semola a piacere, acqua (o latte), sale.

Tiliccas, caschettas e affini

Questa famiglia di dolci condivide le principali caratteristiche strutturali: si tratta di rettangoli di *pasta violada* in cui si dispone un piccolo cilindro di *pistiddu*, ossia sapa o miele condensati attraverso la cottura con l'aggiunta di semola e/o di frutta secca, messi in forma sollevando i bordi della sfoglia senza farli combaciare sì che il ripieno sia visibile. Le *tiliccas* e sim., oltre alla forma variabile (ferro di cavallo, ellisse, mezzaluna, cuore, lettere, spirale), possono assumere nomi differenti: *cuc-ciuleddi 'e meli'* e *sapa* (Gallura), *còtzuli* (Sorso), *còtzulos* (Sennori), *fraones* (Silanus), *seddines/siddines* (Benetutti, Nule), *panighed-*

dos (Luras), *tziddi(n)as* (Bauladu, San Vero Milis ecc.). A Mamoia-da, in Barbagia, e a Tertenia, in Ogliastra, sono denominate *caschettas* a dimostrazione dell'intima relazione fra *tiliccas* e *caschettas*. Costituiscono casi particolari le *tiriccas* di Orosei, simili alle *barchettas* di Bitti. Anche il ripieno è estremamente variabile: nei *panigheddos* è a base di miele, noci e scorza d'arancia; le mandorle di *sos seddines* sono per il 10% amare (in alcuni casi vi si aggiungeva anche marmellata di mele cotogne). Oltre alle rinomate *caschettas* della Barbagia di Belvì, dal peculiare pregio estetico, la variante *caschettas* è diffusa an-

che altrove nell'Isola. Nelle *caschettas* la sfoglia, per lo più leggermente più spessa, è disposta, a seconda delle varianti, a mo' di spirale, semicerchio ecc., col ripieno a vista. Le troviamo, ad esempio, nel Campidano di Cagliari (Monastir, San Sperate, Sestu ecc.), in Marmilla (Ales, Mogoro ecc., pur non più vitali).

L'area di diffusione delle *tiliccas* coincide in prevalenza con la Sardegna centro-settentrionale. L'occasione d'uso tradizionalmente comprende Ognissanti, la Commemorazione dei Defunti, la festa di sant'Antonio abate, Natale e Pasqua.

Tiriccas di Scano Montiferro.



Pessicheddos e affini

Questa tipologia dolciaria, conosciuta in Italia col nome di "pesche" o "peschine", risulta maggiormente diffusa nell'area centrale e settentrionale dell'Isola, dove presenta varie denominazioni locali: *melas* a Pozzomaggiore e a Scano Montiferro (per la loro forma chiamate anche *runzones*, 'rognoni'), *bistoccheddos* ad Aidomaggiore, *meleddas* a Bitti, *pessicheddos* a Dorgali, *meli'eddas* a matha 'e pistoccu a Oliena, *caras de monza* a Orune, *meligeddas* a Tonara, dove sono confezionate nella carta velina colorata. Le occasioni d'uso tradizionali coincidevano con i battesimi e i matrimoni ma anche con l'avvicendamento dei priori e delle prioresse e le feste dei priorati (Scano Montiferro). La forma è data da due biscottini rotondi (dalla consistenza simile a quella dei savoiardi,

nella gran parte dei casi bagnati nell'alchermes), uniti tra loro da un sottile strato di marmellata. L'eventuale decorazione può prevedere una spolveratura di zucchero a velo (Dorgali) o un rivestimento di glassa di zucchero (spesso aromatizzata al liquore) con al centro un chiodo di garofano.

Modalità di preparazione

Si separano gli albumi dai tuorli. I primi vengono montati a neve fermissima in una terrina; i secondi vengono sbattuti a parte con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso e quasi bianco, a cui si aggiunge a poco a poco la farina, senza smettere di mescolare. Si incorporano, quindi, lentamente gli albumi e si versa l'impasto così ottenuto all'interno di un *sac à poche*, col quale si sagoma-

no direttamente nella teglia vari biscottini di forma circolare del diametro di 4/5 cm circa. Si mettono in forno a calore moderato (175/180°) per circa 12 minuti o comunque finché non sono dorati. Una volta freddati si imbeve la superficie nell'alchermes, si stende un velo di marmellata nella parte piatta e si uniscono due biscottini a formare una pesca. Ove la variante locale lo richieda, si procede alla decorazione.

Ingredienti

- per il biscotto: 100 g di farina 00, 6 uova, 200-300 g di zucchero, alchermes q.b.;
- per il ripieno: marmellata (a piacere);
- per la glassa: zucchero a velo, acqua calda.

Pessicheddos di Dorgali.



Pinos di Benetutti.

Pinos e affini

I dolci in questione sono piccoli tocchetti di pasta di grano duro dalla cui forma, composta a guisa di piccole pigne ed equiparata a pinoli o mandorle, oppure romboidale come *su gattò* o *sa cuffittura*, derivano alcune delle denominazioni locali: *pinos* nel Goceano, *menduleddas* a Sarule, *mendulinos* a Bolotana, *gattò/cuffittura agreste* a Orani, *pinu tesu* a Lula e Torpè. Nel Campidano di Cagliari e in altre aree dell'Isola il nome *pistoccheddu* (o *piricchittu*) *de santu Brai* e sim. rimanda a una delle occasioni d'uso: la festività di san Biagio (3 febbraio). In molte località la preparazione e il consumo coincidono con il periodo del Carnevale. In alcuni centri del Goceano (Benetutti e Nule) e a Sarule facevano parte

dei dolci preparati per i matrimoni; inoltre, a Benetutti venivano preparati durante la festa di sant'Elena Imperatrice (18 agosto), patrona del paese. Per la decorazione, in alcuni casi, si possono aggiungere un po' di confettini colorati.

Modalità di preparazione

Si amalgama la farina con le uova (a cui si unisce la scorza grattugiata di limone e lo strutto in base alle varianti) e si lavora lungamente il composto fino a ottenere una pasta morbida e omogenea (se risultasse troppo dura si può aggiungere un po' d'acqua). Si realizzano cordoncini dello spessore di una matita e si tagliano (in senso obliquo) con un coltello per ottenere dei pezzetti di pasta non

più lunghi di 1 cm. Si procede quindi alla cottura dei tocchetti, che vengono solitamente fritti ma anche tostati al forno; infine si immergono nel miele bollente (a cui si aggiunge, in base alle varianti, lo zucchero). Con le mani bagnate nell'acqua (o nell'acqua di fior d'arancio) si modella il composto secondo le forme succitate.

Ingredienti

- 1 kg di farina di grano duro, 8-9 uova, acqua, scorza grattugiata di limone (facoltativo), 100 g di strutto (facoltativo);
- per legare i tocchetti di pasta: miele, zucchero (facoltativo), acqua di fior d'arancio (facoltativo).