

traghettiPer[®]
Sardegna.it

GUIDA **INFORMATIVA**

SARDEGNA TUTTO L'ANNO

Da Nord a Sud, una guida informativa alla scoperta di un'isola ricca a tal punto da essere visitata durante tutto l'anno e non solo durante la stagione estiva.



INDICE

ESTATE

pag. 2

AUTUNNO

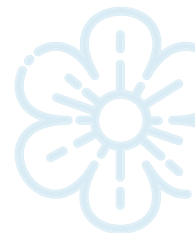
pag. 9

INVERNO

pag. 16

PRIMAVERA

pag. 23



ESTATE



COSA VEDERE

IL PARADISO DEI PARCHI MARINI. La Sardegna è un'isola stupenda, caratterizzata da una natura ancora incontaminata, spiagge splendide e un mare cristallino. È per questi motivi che negli ultimi anni per proteggere questi luoghi sono sorti numerosi parchi marini. Tra i più famosi vi sono: l'area naturale marina protetta **Capo Caccia**, l'area marina protetta **Penisola del Sinis** e l'area marina protetta **Capo Carbonara**. Questi però non sono gli unici.

Nella zona nord orientale dell'isola troviamo: l'arcipelago di **La Maddalena** e l'area marina protetta **Tavolara/Capo Coda Cavallo**.

L'ARCIPELAGO DI LA MADDALENA è un gruppo d'isole situate a nord-est della Sardegna, a largo della Costa Smeralda. L'arcipelago è composto di 62 isole e isolotti, di cui le più importanti sono: **La Maddalena, Caprera, Santo Stefano, Budelli, Santa Maria, Razzoli, Spargi**, oltre ad altre più piccole come gli isolotti **Roma**, del **Cardellino** e di **Cala Lunga**.

L' **AREA MARINA PROTETTA TAVOLARA/CAPOCODA CAVALLO** è composta da **15.000 ettari di mare** ricchi di cale suggestive, e da circa **40 Km di costa**, distinta dalla macchia mediterranea: alberi di ginepro, corbezzolo, fillirea e tanti altri. La composizione del piccolo arcipelago crea una biodiversità unica nel suo genere: l'imponenza calcarea di Tavolara, la regina della baia che sorge dal mare, si accompagna alle isole minori di **Molara** e **Molarotto**, all'**isola Piana e dei Cavalli**, arrotondate e granitiche. Gli ambienti sottomarini sono caratterizzati da vaste praterie di **Posidonia oceanica**, fanerogama marina, una pianta acquatica che origina gli ecosistemi più produttivi del Mediterraneo.



Gli incantevoli scorci dell'Arcipelago della Maddalena, primo Parco Nazionale della Sardegna.

COSA MANGIARE

Cosa c'è di meglio che un bel piatto di **SPAGHETTI ARSELLE E BOTTARGA**, rigorosamente di **muggine** o un piatto di **SPAGHETTI CON I RICCI**, per gustarsi il vero sapore del mare?

La **bottarga** è uno dei prodotti tipici sardi, in sostanza si tratta dell'ovario del pesce, le cui uova sono salate ed essiccate con procedimenti tradizionali. La più classica è ricavata dalle uova di muggine o di tonno.

Un altro piatto capace di farvi immergere nelle tradizioni dell'isola è la **FREGOLA SARDA**.

Un particolare tipo di pasta, le cui origini sono ancora sconosciute, le prime testimonianze a noi pervenute la fa risalire al X secolo d.C. Il nome di questo piatto ha origine latina, da "**ferculum**" che significa letteralmente "**briciola**", dall'aspetto che hanno, delle piccole briciole irregolari di semola.

La preparazione della fregola coinvolgeva tutta la famiglia e avveniva rigorosamente dal lunedì al venerdì, per far sì che di Sabato e Domenica i campi ricevessero l'acqua necessaria per la produzione. Solitamente è servita con cozze, vongole, calamari, gamberi e una spolverata di bottarga, ma secondo la zona dell'isola troverete delle varianti.

Per accompagnare questi due piatti di mare non può mancare un buon **VERMENTINO DI GALLURA DOCG**, come il **Canayli**, **Capichera**, **Argiolas** e il **Ruinias**, vini bianchi dal gusto ampio e vellutato.

Gli **acciuleddi** sono dolci tipici della Gallura, composti da treccine di strutto fritte e ricoperte di miele.



La fregola, tipica pasta sarda molto particolare e ricca di gusto.

EVENTI DA NON PERDERE

Tra gli eventi più rinomati nel Nord della Sardegna vi consigliamo la **SAGRA DEL VERMENTINO a Monti**. La Festa si svolge il primo weekend di Agosto, all'interno della cantina dell'omonimo vino, occasione perfetta per conoscere i sapori e i profumi del Nord Est Sardo grazie ai prodotti tipici come dolci, formaggi e salumi, il tutto accompagnato da musica, canto e balli tradizionali.

Il **TIME IN JAZZ DI BERTCHIDDA** è uno degli appuntamenti più attesi dell'estate sarda. Festival dedicato alla musica jazz, fondato e diretto da **Paolo Fresu** nella piccola cittadina di Bertchidda, è un evento capace di richiamare ogni estate migliaia di spettatori nel nord della Sardegna.

Sette giorni consecutivi, dal mattino a notte fonda, all'insegna di musica jazz, improvvisazioni e sperimentazioni, in luoghi e spazi sempre differenti.



Il Vermentino, vitigno molto pregiato, protagonista della Sagra del Vermentino, in Gallura.

AUTUNNO



COSA VEDERE

La città di **CAGLIARI** durante il periodo autunnale è davvero bella: potrete godere di temperature ancora miti e calde. Capoluogo dell'isola, possiede una lunga storia di dominazioni. Fenici, Spagnoli e Piemontesi hanno contribuito alle ricchezze archeologiche, culturali e artistiche della città.

Ecco alcuni consigli e informazioni utili su cosa vedere nel capoluogo sardo:

- Una passeggiata tra le vie del centro storico arricchite da botteghe artigiane, trattorie, mercati tradizionali e chiassosi percorsi.
- Il **Bastione di Saint Remy**, così chiamato per il primo viceré piemontese lo fece costruire tra il 1896 e il 1902 sugli antichi bastioni spagnoli per collegare il castello alla parte bassa della città.
- Il **Santuario di Nostra Signora di Bonaria** e **Cattedrale di Santa Maria a Cagliari**. Entrambe strutture imponenti, ricche di leggende, storia e cultura.
- Le **torri di San Pancrazio e dell'Elefante**, nell'antico quartiere Castello, facevano parte del sistema fortificato edificato dai Pisani contro un potenziale attacco degli Aragonesi.
- Il **Museo archeologico di Cagliari** ideale per immergervi a pieno nell'archeologia nuragica. In uno dei tre piani sono conservate le famose statue nuragiche di Mont'e Prama.
- Il **Parco Naturale Regionale Molentargius-Saline** è l'habitat di numerose specie animali, sia acquatici sia volatili.



La bellezza della città di Cagliari, capoluogo sardo ricco di storia.

COSA MANGIARE

La **ZUPPA GALLURESE** è un **piatto povero** tipico della Gallura, zona geografica a nord est della Sardegna, tuttavia oggi è diffusa in tutta l'isola. Si prepara a mo di lasagna, utilizzando la spianata o il **pane carasau**, sfoglia sottilissima di pane sardo. In una teglia sono predisposti vari strati di pane raffermo, inumidito con brodo di carne di pecora o bovino, arricchito con formaggio vaccino grattugiato in scaglie e pecorino stagionato. Sono poi aggiunti odori quali menta, prezzemolo, cannella, noce moscata o altre erbe aromatiche. La cottura avviene in forno.

Il **MAIALINO SARDO** è una delle prelibatezze tipiche e piatto storico della tradizione culinaria dell'isola. Il nome di questa pietanza cambia secondo la provincia nella quale vi trovate (c'è chi lo chiama proxeddu, chi porcheddu o porchetto e chi proceddu ma anche proccheddu, poleddu e pulceddu), ma quello che non cambia è il modo in cui si prepara. Vengono utilizzati maialini da latte con un'età compresa tra 40 e 60 giorni e con un peso compreso tra 6 e 10 chilogrammi. Esistono differenti metodologie di cottura tradizionali: la cottura su spiedo di legno in verticale o la cottura detta "**a carraxiu**", ossia sotto terra. Secondo quest'ultima, viene scavata una fossa nel terreno e, dopo aver preparato la brace con legna aromatica, si adagia il porcellino e lo si ricopre con un altro strato di rami e altra brace. Una volta pronto verrà poi fatto riposare sotto una coltre di rami di mirto.

Le **PARDULAS**, o dette anche **formaggelle**, sono dolci tipici della tradizione sarda. Vengono prodotte in tutta l'isola solitamente nel periodo di Pasqua. Sono delle morbide tortine di pasta croccante, ripiene di ricotta o formaggio, all'aroma di limone o di arancia. Possono essere gustate insieme ad un bicchiere di **Malvasia di Bosa**, vino passito da dessert prodotto nella zona del nuorese.



Le Pardulas, dolci tipici sardi dalla forma molto caratteristica a stella.

EVENTO DA NON PERDERE

AUTUNNO IN BARBAGIA, anche chiamato "**cortes apertas**" è una manifestazione itinerante che tocca un totale di 34 località dell'entroterra sardo permettendo sia ad autoctoni sia a turisti di scoprire il cuore della Sardegna più sincera e profonda, attraverso prodotti, arte e tradizioni tipiche.

La manifestazione comincia solitamente l'**1 settembre** per proseguire fino a Dicembre.



I Mamuthones, maschere grottesche tradizionali dell'Isola.

INVERNO



COSA VEDERE

Gita tra i Nuraghi. I **NURAGHI** sono la testimonianza preistorica delle prime abitazioni umane sull'isola, che ne è totalmente disseminata. Vi consigliamo un itinerario nel Centro dell'Isola che consentirà di visitare alcuni tra i più suggestivi e imponenti.

- Il **complesso nuragico di Serbissi** risalente al XVII sec. a.C. e abitato fino al X sec. a.C. si trova sull'altopiano calcareo del Taccu. È un nuraghe complesso del tipo a tholos: un piccolo villaggio di 8 capanne e una grotta.
- **S'Ortali e su Monti** o **nuraghe San Salvatore**, nella cittadina di Tortoli, in provincia di Nuoro, caratterizzato da un muro di cinta a pianta irregolarmente ellittica, una torre centrale e torri laterali.
- Il **nuraghe Arrubiu** (nuraghe rosso in sardo) è un complesso nuragico situato nel territorio del comune di Orroli, chiamato così per la sua caratteristica colorazione rossa dovuta ai licheni che lo ricoprono. È il più grande e complesso nuraghe della Sardegna e tra i maggiori monumenti protostorici di tutto l'occidente europeo.
- Il **grande complesso di Su Nuraxi a Barumini**, insediamento umano risalente all'età nuragica. È caratterizzato da una forma a quadrilobato (cioè con un bastione di quattro torri angolari più una centrale risalente al XVI-XIV secolo a.C.

Tra gli altri grandi complessi nuragici, ma troppo distanti da poter rientrare nell'itinerario da noi proposto vi sono:

Il villaggio di Tiscali: sito archeologico al confine fra i comuni di Dorgali e Oliena

Il nuraghe Losa: situato nelle campagne del comune sardo di Abbasanta

Il santuario nuragico di Santa Cristina, in provincia di Oristano

Il nuraghe Santu Antine

Il complesso nuragico di Palmavera



Il nuraghe, costruzione in pietra caratterizzante del territorio sardo.

COSA MANGIARE

La **PECORA IN CAPPOTTO** è uno dei piatti poveri tipici della Sardegna, legata alle antiche abitudini agropastorali. E' un piatto tipicamente invernale, anche se viene preparato durante tutte le stagioni e consiste semplicemente in uno **stufato di carne di pecora** con l'aggiunta di verdure, cipolla, patate, carote, pomodori secchi e sedano.

Solitamente per accompagnare un menù di terra, un bel vino rosso è perfetto.

Il **CANNONAU DOC** è un **vitigno autoctono**, da vini generalmente di un rosso molto pieno e piuttosto secco per accompagnare i piatti tipici locali di carne.

Le **SEADAS**, dolce della tradizione sarda, sono dei grandi **ravioli di pasta di semola**, ripieni di formaggio fresco (il ripieno varia a seconda della zona dove vi trovate) che vengono fritti in olio bollente e successivamente conditi con abbondante zucchero o miele.

A fine pasto non può mancare un buon digestivo.

La Sardegna ne annovera principalmente due: il "**FILU E FERRU**" (letteralmente filo di ferro), ossia un'**acquavite** ottenuta distillando vinacce sarde di altissima qualità e il **MIRTO**, **liquore** che viene ottenuto dalla macerazione alcolica di un misto di bacche e foglie della pianta di mirto, dandogli un colore rosso intenso.

Viene prodotto anche il Mirto Bianco, risultato della lavorazione di bacche depigmentate e giovani germogli.



Il mirto, pianta aromatica conosciuta per il liquore che si ricava dalle sue bacche.

EVENTI DA NON PERDERE

Il **CARNEVALE DI MAMOIADA** è una delle feste popolari più antiche e ricche di tradizione della Sardegna. Tutto il paese di riversa nelle strade e nella piazza principale, indossando i costumi tradizionali e mangiando i prodotti locali. L'attrazione principale è la sfilata dei **Mamuthones e Issohadores**, due figure caratteristiche ben distinte: i primi vestiti con pelli di pecora nera e i secondi con maschere bianche.

SA SARTIGLIA è una delle più antiche manifestazioni equestri dell'isola riecheggiante i riti agrari. Nello specifico, è una corsa alla stella in programma l'ultima domenica e il martedì di Carnevale ad Oristano.

È suddivisa in differenti fasi:

- I. La candelora**, ossia l'organizzazione della giostra.
- II. Il bando.**
- III.** La vestizione del capo corsa o **Componidori**.
- IV. La corsa alla stella:** il capo corsa tenta la sorte, lanciandosi al galoppo con la spada tesa nel tentativo di infilzare la stella.
- V. La pariglia**, i Componidoris si esibiscono in spericolate acrobazie sulla groppa dei loro cavalli.
- VI. La vestizione.**



L'issohadore, figura dagli abiti pittoreschi che sfila durante il carnevale di Mamoiada.

PRIMAVERA



COSA VEDERE

IL TOUR DEI MURALES. Se siete appassionati di Street art, la Sardegna vi offre un itinerario nell'entroterra che vi consentirà di godere delle tradizioni e della cultura sarda.

Il primo murales fu realizzato nel 1968 a **San Sperate**, provincia di Cagliari, da Giuseppe Sciola, e fu il primo di una lunga serie di murales che trasformarono San Sperate nel Paese Museo con il maggior numero di murali di tutta la Sardegna. Oggi i murales si sono ampiamente diffusi sull'isola, andando a toccare altri paesi e zone.

Ecco alcuni dei paesi con i murales più belli della Sardegna:

Orgosolo

Serramanna

San Sperate

Fonni

Tinnura

San Gavino

Montresta

Suni

Palau



Murales nel centro di Orgosolo, raffigurante alcune donne del paese che attingono l'acqua dalla fonte "Sa Untana de Patteri".

COSA MANGIARE

I **MALLOREDDUS**, a volte italianizzati in **gnocchetti sardi**, sono un tipo di pasta tipica della cucina sarda, caratterizzati da una forma simile alle conchiglie rigate lunghe da 2 cm in su, e son fatti di farina di semola e acqua.

Si mangiano con varie salse. Secondo le diverse zone cambiano il loro nome: nel Sassarese sono chiamati **cigiones o ciciones**, nel Logudoro **macarones caidos** o **macarones de punzu**, nel Nuorese **cravaos**.

I malloreddus alla campidanese, sono il piatto tradizionale della regione e non sono altro che gnocchetti conditi con ragù di pezzetti di salsiccia sarda, alcuni fili di zafferano in cottura quasi alla fine e una spolverata di pecorino sardo grattugiato sopra.

I **RAVIOLI SARDI**, chiamati in sardo **Culurgiones/Culurgionis/Culurzones** a seconda della subregione in cui vi trovate, sono dei tipici ravioli sardi ripieni in genere di formaggio e altri ingredienti.

Non presentano una lavorazione troppo complessa, oltre al formaggio, uno degli elementi che caratterizza questa ricetta è la presenza dello zafferano all'interno del ripieno.

Vengono poi conditi con sugo e serviti con una spolverata di pecorino sardo stagionato sopra.

In Sardegna vi sono una grande varietà di **DOLCI SECCHI** tradizionali: gli **amaretti**, composti da pasta di mandorle dolci e amare, uovo, zucchero, farina e scorza di limone; i **bianchittos**, che non altro che delle meringhe con scaglie di mandorle e scorza di limone; i **gueffos** o **sospiri**, palline di pasta di mandorle, zucchero, scorza di limone, liquore maraschino e acqua di fior d'arancio, avvolti in carta velina colorata; i **pistoccus**, biscotti soffici ideali per la colazione; infine i **pirichittus**, tipici della zona di Cagliari, sono biscotti di forma rotonda fatti di farina, limoni, zucchero e uova, e ricoperti di glassa di zucchero.



I Malloreddus con ragù di salsiccia, piatto tradizionale più preparato nell'Isola.

EVENTI DA NON PERDERE

La **FESTA DI SANT'EFISIO** è la **processione religiosa** più importante della Sardegna, e si svolge il **1° maggio**, ininterrottamente dal 1657 a **Cagliari** e dintorni.

La manifestazione coinvolge molti gruppi di persone vestiti con il proprio abito tradizionale provenienti da tutta la Sardegna. È la più lunga processione religiosa italiana, con circa 65 km percorsi a piedi in 4 giorni.

La **CAVALCATA SARDA** è un'antica **manifestazione folkloristica** che si svolge a **Sassari**, solitamente la penultima domenica di maggio, che consiste nella sfilata a piedi, a cavallo o sulle **traccas** (i caratteristici carri addobbati con fiori e oggetti della quotidianità), di gruppi di persone provenienti da ogni parte della Sardegna, distinti dal costume caratteristico del luogo di provenienza, spesso arricchito da curatissimi ricami e gioielli in filigrana.

Nel pomeriggio si tengono pariglie e figure acrobatiche a cavallo, per terminare in serata nella Piazza d'Italia con i canti e i balli tradizionali sardi.



Costume tipico femminile, protagonista della Cavalcata sassarese.



traghettiPer[®]
Sardegna.it

Prenotazioni Traghetti Sardegna:

scopri gli orari, prezzi e prenota online
o tramite Call Center **0565 960130**
i biglietti per tutte le compagnie
di navigazione da e per la Sardegna.