



# PRENDAS DE MESA

**gioielli  
della tavola  
augurano un**

*Felice  
2017*



**“Attis antìgas”  
riscopriamo insieme gli antichi mestieri  
della tradizione sarda**





# Riscopriamo insieme gli antichi mestieri della tradizione sarda

Oggi abbiamo quasi dimenticato la realtà vissuta dai nostri nonni, un quotidiano fatto di antiche tradizioni, mestieri e abilità tramandati di padre in figlio, di lavori umili che richiedevano pazienza e maestria, impegno e abnegazione, ma che, con i loro frutti, ripagavano tutte le fatiche.



**Su tundidroxu.** La tosatura delle pecore era un vero e proprio rito: avveniva solitamente in primavera-estate e veniva eseguita maneggiando "is ferrusu" con delicata precisione. Era seguita solitamente da una grande festa, che ne celebrava la riuscita e sanciva la conclusione.



**Sa fibongiaia.** L'antica arte di filare la lana fa parte della tradizione dei mestieri ma anche del folklore sardo. In quei gesti, automatici e ritmicamente cadenzati, con "su fusu" brandito dalla filatrice come una bacchetta magica, l'osservatore coglieva un'abilità quasi sovraumana.



**Su pani fattu in dommu.** Fare il pane in casa era una necessità e un'abitudine. In occasione di matrimoni e festività importanti le donne esprimevano tutta la loro abilità artistica preparando "su coccoi cun is pizziccorrusu".



**Su congiolargiu.** Con un tornio e l'argilla questi artigiani e artisti della terra plasmavano una moltitudine di oggetti d'uso quotidiano: vasi, pentole, piatti e bicchieri costituivano "su strexiu de terra".



**Su massaiu.** L'aratura era, un tempo, una grande fatica. In autunno il contadino la affrontava con grande sacrificio: "s'arau", trascinata da "su ju de is bois", veniva direzionata a tracciare i solchi.





Sa fibongiaia

Foto Gianfranco Casu



### Coniglio in umido

**Ingredienti:** 1 coniglio, sale, olio extra vergine d'oliva, 30 g di capperi, 30 g di cipolline sottaceto, 2 spicchi d'aglio, 1 costa di sedano, 1 bicchiere di vino rosso, ½ bicchiere d'aceto, buccia di limone.

**Preparazione:** tenere il coniglio sotto sale per tutta una notte; al momento di cucinarlo toglierlo dalla salamoia, lavarlo accuratamente, tagliarlo in 8 pezzi, dividere la testa a metà e metterlo a rosolare in padella con 3 cucchiaini di olio. Appena sarà ben dorato aggiungere le cipolline sottaceto, i capperi, l'aglio spezzettato, la costa di sedano tagliuzzata. Lasciare insaporire bene, rimestando spesso, per circa un quarto d'ora, tenendo sempre il fuoco vivo, quindi aggiungere il vino e l'aceto. Dopo qualche minuto mettere il coperchio, abbassare la fiamma e far cuocere per circa un'ora. Prima di toglierlo dal fuoco aggiustare di sale e aggiungere la buccia di un limone tagliata a pezzetti.

## Gennaio 2017

|      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 1 D  | Maria Madre di Dio      |   |
| 2 L  | S. Basilio Vescovo      |   |
| 3 M  | S. Genoveffa            |   |
| 4 M  | S. Ermete               |   |
| 5 G  | S. Amelia               | ● |
| 6 V  | Epifania di N.S.        |   |
| 7 S  | S. Luciano, S. Raimondo |   |
| 8 D  | S. Massimo, S. Severino |   |
| 9 L  | S. Giuliano Martire     |   |
| 10 M | S. Aldo Eremita         |   |
| 11 M | S. Igino Papa           |   |
| 12 G | S. Modesto M.           | ● |

|      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 13 V | S. Ilario               |   |
| 14 S | S. Felice M., S. Bianca |   |
| 15 D | S. Mauro Abate          |   |
| 16 L | S. Marcello Papa        |   |
| 17 M | S. Antonio Abate        |   |
| 18 M | S. Liberata             |   |
| 19 G | S. Mario Martire        | ● |
| 20 V | S. Sebastiano           |   |
| 21 S | S. Agnese               |   |
| 22 D | S. Vincenzo Martire     |   |
| 23 L | S. Emerenziana          |   |
| 24 M | S. Francesco di Sales   |   |

|      |                              |   |
|------|------------------------------|---|
| 25 M | Conversione di S. Paolo      |   |
| 26 G | SS. Tito e Timoteo, S. Paola |   |
| 27 V | S. Angela Merici             |   |
| 28 S | S. Tommaso d'Aq., S. Valerio | ● |
| 29 D | S. Costanzo, S. Cesario      |   |
| 30 L | S. Martina, S. Savina        |   |
| 31 M | S. Giovanni Bosco            |   |





Su pani fattu in dommu

Foto Gianfranco Casu



Pollo alla certosina

**Ingredienti:** 1 pollo da 1,100 kg, 4 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, alloro, salvia, 250 ml di vino, ½ litro di latte, 400 g di champignon, scorza di limone, sale, pepe.  
**Preparazione:** togliere la pelle al pollo e tagliarlo a pezzi; infarinarli e metterli in una padella antiaderente con l'olio, una foglia di alloro, un rametto di salvia, sale, pepe e fare rosolare. Unire il vino e, quando sarà evaporato, aggiungere il latte; farlo ritirare, ma non del tutto, quindi unire i funghi affettati e portare a cottura. Cospargere poi con un po' di scorza di limone grattugiata e servire ben caldo.

Febbraio  
2017

|      |                                |   |
|------|--------------------------------|---|
| 1 M  | S. Verdiana                    |   |
| 2 G  | Pres. del Signore              |   |
| 3 V  | S. Biagio, S. Oscar, S. Cinzia |   |
| 4 S  | S. Gilberto                    | ● |
| 5 D  | S. Agata                       |   |
| 6 L  | S. Paolo Miki                  |   |
| 7 M  | S. Teodoro Martire             |   |
| 8 M  | S. Girolamo Em.                |   |
| 9 G  | S. Apollonia                   |   |
| 10 V | S. Arnaldo, S. Scolastica      |   |
| 11 S | S. Dante, B.V. di Lourdes      | ● |
| 12 D | S. Eulalia                     |   |

|      |                              |   |
|------|------------------------------|---|
| 13 L | S. Maura                     |   |
| 14 M | S. Valentino Martire         |   |
| 15 M | S. Faustino                  |   |
| 16 G | S. Giuliana Vergine          |   |
| 17 V | S. Donato Martire            |   |
| 18 S | S. Simone Vescovo            | ● |
| 19 D | S. Mansueto, S. Tullio       |   |
| 20 L | S. Silvano, S. Eleuterio V.  |   |
| 21 M | S. Pier Damiani, S. Eleonora |   |
| 22 M | S. Margherita                |   |
| 23 G | S. Renzo                     |   |
| 24 V | S. Edilberto Re, S. Mattia   |   |

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 25 S | S. Cesario, S. Vittorino |   |
| 26 D | S. Romeo                 | ● |
| 27 L | S. Leandro               |   |
| 28 M | S. Romano Abate          |   |
|      |                          |   |
|      |                          |   |







Su congelargiu

Foto Gianfranco Casu



Fesa di tacchino con carciofi

**Ingredienti:** 1 kg di fesa di tacchino, 8 carciofi, cipolla, aglio, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale.  
**Preparazione:** tagliare la fesa a pezzi e farli rosolare dentro un tegame con poco olio e un trito di aglio, cipolla e prezzemolo; salare e aggiungere mezzo bicchiere d'acqua. Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi e unirli alla carne. Lasciar cuocere a fuoco lento, senza coperchio, sino a completa evaporazione dell'acqua, quindi servire, mettendo la carne al centro e i carciofi attorno a corona.

Marzo  
2017

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 1 M  | Le Ceneri                |   |
| 2 G  | S. Basileo Martire       |   |
| 3 V  | S. Cunegonda             |   |
| 4 S  | S. Casimiro, S. Lucio    |   |
| 5 D  | I di Quaresima           | ☾ |
| 6 L  | S. Giordano              |   |
| 7 M  | S. Felicità, S. Perpetua |   |
| 8 M  | S. Giovanni di Dio       |   |
| 9 G  | S. Francesca R.          |   |
| 10 V | S. Simplicio Papa        |   |
| 11 S | S. Costantino            |   |
| 12 D | II di Quaresima          | ☼ |

|      |                           |   |
|------|---------------------------|---|
| 13 L | S. Arrigo, S. Eufrazia V. |   |
| 14 M | S. Matilde Regina         |   |
| 15 M | S. Longino, S. Luisa      |   |
| 16 G | S. Eriberto Vescovo       |   |
| 17 V | S. Patrizio               |   |
| 18 S | S. Salvatore, S. Cirillo  |   |
| 19 D | III di Quaresima          |   |
| 20 L | S. Alessandra Martire     | ☾ |
| 21 M | S. Benedetto              |   |
| 22 M | S. Lea                    |   |
| 23 G | S. Turibio di M.          |   |
| 24 V | S. Romolo                 |   |

|      |                      |   |
|------|----------------------|---|
| 25 S | Annunc. Del Signore  |   |
| 26 D | IV di Quaresima      |   |
| 27 L | S. Augusto           |   |
| 28 M | S. Sisto III Papa    | ● |
| 29 M | S. Secondo Martire   |   |
| 30 G | S. Amedeo            |   |
| 31 V | S. Beniamino Martire |   |







Su massaiu

Foto Gianfranco Casu



Scaloppine alla salvia

**Ingredienti:** 4 fettine di scamone molto sottili, 4 cucchiaini di salvia fresca tritata, 4 fette di Emmental, 4 fette di prosciutto crudo, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 4 cucchiaini di vino bianco, 100 ml di panna fresca, prezzemolo, noce moscata, sale e pepe.

**Preparazione:** disporre su ogni fettina un pizzico di salvia tritata, una fetta di formaggio e poi una di prosciutto. Dividere ogni fettina in 3 parti e piegarle in modo da ottenere 12 fagottini. Mettere in una padella antiaderente l'olio e le scaloppine, quindi cuocere a fuoco medio per 3 minuti dal lato della carne e 2 minuti dal lato del prosciutto. Aggiungere il vino bianco, la panna fresca, la noce moscata, il sale e il pepe. Mescolare bene, lasciare bollire per altri 2 minuti, cospargere con il prezzemolo tritato grossolanamente e servire.

Aprile  
2017

|      |                               |   |
|------|-------------------------------|---|
| 1 S  | S. Ugo Vescovo                |   |
| 2 D  | V di Quaresima                |   |
| 3 L  | S. Riccardo Vescovo           | ☾ |
| 4 M  | S. Isidoro Vescovo            |   |
| 5 M  | S. Vincenzo Ferrer            |   |
| 6 G  | S. Guglielmo, S. Diogene      |   |
| 7 V  | S. Ermanno                    |   |
| 8 S  | S. Alberto Dionigi, S. Walter |   |
| 9 D  | Le Palme                      |   |
| 10 L | S. Terenzio Martire           |   |
| 11 M | S. Stanislao Vescovo          | ☼ |
| 12 M | S. Giulio Papa                |   |

|      |                        |   |
|------|------------------------|---|
| 13 G | S. Martino Papa        |   |
| 14 V | S. Abbondio            |   |
| 15 S | S. Annibale            |   |
| 16 D | Pasqua di Resurrezione |   |
| 17 L | Dell'angelo            |   |
| 18 M | S. Galdino Vescovo     |   |
| 19 M | S. Ermogene Martire    | ☾ |
| 20 G | S. Adalgisa Vergine    |   |
| 21 V | S. Anselmo, S. Silvio  |   |
| 22 S | S. Caio                |   |
| 23 D | D. in Albis            |   |
| 24 L | S. Fedele, S. Gastone  |   |

|      |                               |   |
|------|-------------------------------|---|
| 25 M | S. Marco Evangelista          |   |
| 26 M | S. Cleto, S. Marcellino Mart. | ● |
| 27 G | S. Zita                       |   |
| 28 V | S. Valeria, S. Pietro Chanel  |   |
| 29 S | S. Caterina da Siena          |   |
| 30 D | S. Pio V Papa, S. Mariano     |   |







Pesendu casu

Foto Gianfranco Casu



### Galletti alle ciliegie

**Ingredienti:** 2 galletti, 3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 400 g di ciliegie, 1 bicchiere di vino bianco secco, 20 g di zucchero, 2 foglie d'alloro, sale e pepe.  
**Preparazione:** pulire i galletti, fiammeggiarli, tagliarli a metà, lavarli e asciugarli. Metterli in una teglia con olio e farli rosolare a fuoco vivo da tutte le parti. Unire il vino, aggiustare di sale e pepe e metterli in forno caldo a 200° per 35 minuti. Nel frattempo lavare le ciliegie, togliere il picciolo, snocciolarle e cuocerle con 1 bicchiere di acqua in un tegame coperto. 15 minuti prima della fine della cottura unirle al sugo di cottura dei galletti e servire.

## Maggio 2017

|      |                              |   |
|------|------------------------------|---|
| 1 L  | San Giuseppe Artigiano       |   |
| 2 M  | S. Cesare, S. Atanasio       |   |
| 3 M  | S. Filippo, S. Giacomo       | ● |
| 4 G  | S. Silvano, S. Nereo         |   |
| 5 V  | S. Pellegrino Martire        |   |
| 6 S  | S. Giuditta Martire          |   |
| 7 D  | S. Flavia, S. Fulvio         |   |
| 8 L  | S. Desiderato, S. Vittore M. |   |
| 9 M  | S. Gregorio V., S.E Duilio   |   |
| 10 M | S. Antonino, S. Cataldo      | ● |
| 11 G | S. Fabio Martire             |   |
| 12 V | S. Rossana                   |   |

|      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 13 S | S. Emma                 |   |
| 14 D | S. Mattia Ap.           |   |
| 15 L | S. Torquato, S. Achille |   |
| 16 M | S. Ubaldo Vescovo       |   |
| 17 M | S. Pasquale Conf.       |   |
| 18 G | S. Giovanni I Papa      |   |
| 19 V | S. Pietro di M.         | ● |
| 20 S | S. Bernardino da S.     |   |
| 21 D | S. Vittorio Martire     |   |
| 22 L | S. Rita da Cascia       |   |
| 23 M | S. Desiderio Vescovo    |   |
| 24 M | B.V. Maria Ausiliatrice |   |

|      |                                 |   |
|------|---------------------------------|---|
| 25 G | S. Beda Conf., S. Urbano        | ● |
| 26 V | S. Filippo Neri                 |   |
| 27 S | S. Agostino                     |   |
| 28 D | Ascensione del Signore          |   |
| 29 L | S. Massimino Vescovo            |   |
| 30 M | S. Felice I Papa, S. Ferdinando |   |
| 31 M | Visitaz. B.M.V.                 |   |







Su fassoneri

Foto Gianfranco Casu



### Filetti di pollo al roquefort

**Ingredienti:** 500 g di petto di pollo, 150 g di funghi champignon, 2 scalogni, olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini di vino bianco, sale e pepe; per la salsa: 150 g di formaggio roquefort, 100 ml di panna fresca, 1 cucchiaino di cognac, prezzemolo.

**Preparazione:** in una padella antiaderente mettere un cucchiaino di olio e far cuocere a fuoco medio i filetti di pollo tagliati a fettine, salare, pepare e tenere da parte in caldo. Nella stessa padella fare asciugare per 2 minuti gli scalogni tritati. Bagnare con vino bianco i funghi affettati e lasciarli cuocere in un po' d'olio per 5 minuti, dopo aver aggiunto sale e pepe. Frullare gli ingredienti della salsa e versarli nella padella. Mescolare a fuoco dolce con il cucchiaino, aggiungere i filetti e scaldare per 3 minuti. Servire subito ben caldo.

## Giugno 2017

|      |                                       |   |
|------|---------------------------------------|---|
| 1 G  | S. Giustino Martire                   | ☾ |
| 2 V  | Festa della Repubblica, S. Marcellino |   |
| 3 S  | S. Carlo L.                           |   |
| 4 D  | Pentecoste                            |   |
| 5 L  | S. Bonifacio Vescovo                  |   |
| 6 M  | S. Norberto Vescovo                   |   |
| 7 M  | S. Roberto Vescovo                    |   |
| 8 G  | S. Medardo Vescovo                    |   |
| 9 V  | S. Primo, S. Efreim                   | ☀ |
| 10 S | S. Diana, S. Marcella                 |   |
| 11 D | SS. Trinità                           |   |
| 12 L | S. Guido, S. Onofrio                  |   |

|      |                              |   |
|------|------------------------------|---|
| 13 M | S. Antonio da P.             |   |
| 14 M | S. Elisco                    |   |
| 15 G | S. Germana, S. Vito          |   |
| 16 V | S. Aureliano                 |   |
| 17 S | S. Gregorio B., S. Adolfo    | ☾ |
| 18 D | Corpus Domini                |   |
| 19 L | S. Gervasio, S. Romualdo Ab. |   |
| 20 M | S. Silverio Papa, S. Ettore  |   |
| 21 M | S. Luigi Gonzaga             |   |
| 22 G | S. Paolino da Nola           |   |
| 23 V | S. Lanfranco Vescovo         |   |
| 24 S | Nativ. S. Giovanni B.        | ● |

|      |                          |  |
|------|--------------------------|--|
| 25 D | S. Guglielmo Ab.         |  |
| 26 L | S. Vigilio Vescovo       |  |
| 27 M | S. Cirillo D'alessandria |  |
| 28 M | S. Attilio               |  |
| 29 G | SS. Pietro E Paolo       |  |
| 30 V | SS. Primi Martiri        |  |







Su ferreri

Foto Gianfranco Casu



### Fettine di lonza alla mozzarella

**Ingredienti:** 8 fette di lonza di maiale tagliate sottili, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, 8 fettine di mozzarella, 8 fettine di pomodoro, 4 filetti d'acciuga, sale.  
**Preparazione:** scaldare l'olio in una padella; adagiarvi le fettine di carne e cuocerle a fuoco piuttosto vivo un paio di minuti per parte. Salare e ridurre la fiamma. Posare su ogni fetta di carne una fettina di mozzarella, poi una fettina di pomodoro e al centro di questa mezzo filetto d'acciuga. Coprite e cuocete a fiamma moderata per altri 6 minuti finchè la mozzarella è molto ammorbidita ma non completamente fusa, quindi servire.

## Luglio 2017

|      |                                    |   |
|------|------------------------------------|---|
| 1 S  | S. Teobaldo Erem.                  | ● |
| 2 D  | S. Ottone                          |   |
| 3 L  | S. Tommaso Ap.                     |   |
| 4 M  | S. Elisabetta, S. Rossella         |   |
| 5 M  | S. Antonio M. Z.                   |   |
| 6 G  | S. Maria Goretti                   |   |
| 7 V  | S. Edda, S. Claudio                |   |
| 8 S  | S. Adriano, S. Priscilla           |   |
| 9 D  | S. Armando, S. Letizia             | ● |
| 10 L | S. Felicità, S. Silvana            |   |
| 11 M | S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio |   |
| 12 M | S. Fortunato Martire               |   |

|      |                              |   |
|------|------------------------------|---|
| 13 G | S. Enrico Imp.               |   |
| 14 V | S. Camillo De Lellis         |   |
| 15 S | S. Bonaventura               |   |
| 16 D | N.S. del Carmelo             | ● |
| 17 L | S. Alessio Conf.             |   |
| 18 M | S. Calogero, S. Federico V.  |   |
| 19 M | S. Giusta, S. Simmaco        |   |
| 20 G | S. Elia Prof., S. Margherita |   |
| 21 V | S. Lorenzo da B.             |   |
| 22 S | S. Maria Maddalena           |   |
| 23 D | S. Brigida                   | ● |
| 24 L | S. Cristina                  |   |

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 25 M | S. Giacomo Ap.           |   |
| 26 M | SS. Anna e Gioacchino    |   |
| 27 G | S. Liliana, S. Aurelio   |   |
| 28 V | S. Nazario, S. Innocenzo |   |
| 29 S | S. Marta                 |   |
| 30 D | S. Pietro Crisologo      | ● |
| 31 L | S. Ignazio di L.         |   |







Su scannaiu

Foto Gianfranco Casu



Insalata di alette

**Ingredienti:** 6 alette di pollo, 30 g di mandorle salate, 1 cuore di sedano bianco, 1 pompelmo, 1 ciuffo di prezzemolo, foglie di lattuga, succo di limone, olio extra vergine d’oliva, sale e paprika  
**Preparazione:** lessare le alette di pollo, lasciarle raffreddare, poi togliere la pelle e sminuzzare la polpa. Privare il pompelmo della buccia, gli spicchi della pellicina e dei semi e tagliarli a pezzetti. Affettare sottilmente il cuore di sedano e mettere tutti gli ingredienti preparati in una insalatiera rivestita con foglie di lattuga. Aggiungere le mandorle, il prezzemolo tritato finemente e condire tutto con olio, succo di limone, sale e paprika. Girare bene e servire con salsa a piacere.

Agosto  
2017

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 1 M  | S. Alfonso M.                  |
| 2 M  | S. Eusebio, S. Gustavo         |
| 3 G  | S. Lidia                       |
| 4 V  | S. Domenico di Gusman          |
| 5 S  | S. Nicodemo, S. Giovanni M. V. |
| 6 D  | Trasfigurazione N. S.          |
| 7 L  | S. Gactano da T.               |
| 8 M  | S. Domenico Conf.              |
| 9 M  | S. Romano, S. Fermo            |
| 10 G | S. Lorenzo Martire             |
| 11 V | S. Chiara                      |
| 12 S | S. Giuliano                    |

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 13 D | S. Ippolito, S. Ponziano   |
| 14 L | S. Alfredo                 |
| 15 M | Assunzione Maria Vergine   |
| 16 M | S. Stefano, S. Rocco       |
| 17 G | S. Giacinto Confessore     |
| 18 V | S. Elena Imp.              |
| 19 S | S. Ludovico, S. Italo      |
| 20 D | S. Bernardo Abate          |
| 21 L | S. Pio X                   |
| 22 M | S. Maria Regina            |
| 23 M | S. Rosa da Lima, S. Manlio |
| 24 G | S. Bartolomeo Ap.          |

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 25 V | S. Ludovico             |
| 26 S | S. Alessandro Martire   |
| 27 D | S. Monica, S. Anita     |
| 28 L | S. Agostino             |
| 29 M | Martirio S. Giovanni B. |
| 30 M | S. Faustina, S. Tecla   |
| 31 G | S. Aristide Martire     |







Su scatteddaiu

Foto Gianfranco Casu

### Uova strapazzate al prosciutto



**Ingredienti:** 4 uova , 50 g di burro, 75 g di cipolla, 50 g di prosciutto cotto, 20 g di pancetta affumicata, 20 g di Emmental, 4 fette di pancarrè, panna liquida, olio extra vergine d'oliva, noce moscata, sale e pepe.  
**Preparazione:** affettare a velo la cipolla e tagliare la pancetta a quadretti sottili. Mettere entrambe in un tegame con due cucchiaini di olio e farle appassire a fuoco lento. Salare, pepare e aromatizzare con una grattatina di noce moscata , poi togliere il recipiente dal fuoco e unire al soffritto il prosciutto cotto tagliato a listarelle. Mescolare e tenere in parte. Dalle fette di pancarrè ricavare dei dischi da 10 cm circa. deporli su una placca già imburata, pennellarli con poco burro fuso e tostarli in forno già caldo a 200 °C. Quando saranno dorati sistemarli in 4 tegamini, distribuirvi sopra l'Emmental tagliato a striscioline sottili e tenerli in caldo nel forno spento. Imburrare una casseruola, sgusciarvi le uova, aggiungere due cucchiaini di panna liquida, sale e pepe. Mettere il recipiente in un bagnomaria bollente e mescolare le uova molto energicamente con una piccola frusta: a cottura avvenuta il composto dovrà avere la consistenza di una crema molto densa. Incorporarvi il soffritto di pancetta, prosciutto e cipolla. Rimestare il tutto e distribuire le uova strapazzate sui crostoni di pane.

## Settembre 2017

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 1 V  | S. Egidio Abate                 |
| 2 S  | S. Elpidio Vescovo              |
| 3 D  | S. Gregorio M., S. Marino       |
| 4 L  | S. Rosalia                      |
| 5 M  | S. Vittorino Vescovo            |
| 6 M  | S. Petronio, S. Umberto         |
| 7 G  | S. Regina                       |
| 8 V  | Nativ. B.V. Maria               |
| 9 S  | S. Sergio Papa, S. Gorgonio     |
| 10 D | S. Nicola da Tol., S. Pulcheria |
| 11 L | S. Diomedea Martire             |
| 12 M | SS. Nome di Maria, S. Guido     |

|      |                                |   |
|------|--------------------------------|---|
| 13 M | S. Maurilio, S. Giovanni Cris. | ☾ |
| 14 G | Esaltaz. S. Croce              |   |
| 15 V | B. V. Addolorata               |   |
| 16 S | S. Cornelio e Cipriano         |   |
| 17 D | S. Roberto B.                  |   |
| 18 L | S. Sofia M.                    |   |
| 19 M | S. Gennaro Vescovo             |   |
| 20 M | S. Eustachio, S. Candida       | ● |
| 21 G | S. Matteo Apostolo             |   |
| 22 V | S. Maurizio Martire            |   |
| 23 S | S. Pio da Pietrelcina          |   |
| 24 D | S. Pacifico Conf.              |   |

|      |                                  |   |
|------|----------------------------------|---|
| 25 L | S. Aurelia                       |   |
| 26 M | SS. Cosimo e Damiano             |   |
| 27 M | S. Vincenzo de P.                |   |
| 28 G | S. Venceslao Martire             | ☾ |
| 29 V | SS. Michele, Gabriele e Raffaele |   |
| 30 S | S. Girolamo Dottore              |   |







Faidori de sonu de canna

Foto Gianfranco Casu



### Coscette di pollo ai funghi

**Ingredienti:** 4 cosce di pollo, 400 g di funghi porcini (in alternativa champignon), 100 ml di vino bianco secco, 100 ml di brodo di carne, 1 cipolla, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.  
**Preparazione:** versare in un tegame poco olio e farvi soffriggere una cipolla tagliata a fettine sottili; unire le coscette tagliate a pezzi e lasciarli rosolare a fuoco vivo per qualche minuto; insaporire con un pizzico di sale e uno di pepe, bagnare con il vino e lasciarlo evaporare. Far cuocere a fuoco lento aggiungendo poco alla volta il brodo caldo. Un quarto d'ora circa prima di terminare la cottura unire i funghi puliti e tagliati a fette. Cinque minuti prima di togliere dal fuoco aggiungere qualche foglia di prezzemolo tritata ed, eventualmente, un pizzico di sale.

## Ottobre 2017

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 1 D  | S. Teresa del B. G.      |   |
| 2 L  | SS. Angeli Custodi       |   |
| 3 M  | S. Gerardo Ab.           |   |
| 4 M  | S. Francesco d'Assisi    |   |
| 5 G  | S. Placido Martire       | ● |
| 6 V  | S. Bruno Ab.             |   |
| 7 S  | N. S. del Rosario        |   |
| 8 D  | S. Pelagia, S. Reparata  |   |
| 9 L  | S. Dionigi, S. Ferruccio |   |
| 10 M | S. Daniele M.            |   |
| 11 M | S. Firmino Vescovo       |   |
| 12 G | S. Serafino Capp.        | ● |

|      |                                       |   |
|------|---------------------------------------|---|
| 13 V | S. Edoardo Re                         |   |
| 14 S | S. Callisto I Papa                    |   |
| 15 D | S. Teresa d'Avila                     |   |
| 16 L | S. Edvige, S. Margherita A., S. Gallo |   |
| 17 M | S. Ignazio d'A., S. Rodolfo           |   |
| 18 M | S. Luca Evang.                        |   |
| 19 G | S. Isacco M., S. Laura                | ● |
| 20 V | S. Irene                              |   |
| 21 S | S. Orsola                             |   |
| 22 D | S. Donato Vescovo                     |   |
| 23 L | S. Giovanni da C.                     |   |
| 24 M | S. Antonio M. C.                      |   |

|      |                               |   |
|------|-------------------------------|---|
| 25 M | S. Crispino, S. Daria         |   |
| 26 G | S. Evaristo Papa              |   |
| 27 V | S. Fiorenzo Vescovo           |   |
| 28 S | S. Simone                     | ● |
| 29 D | S. Ermelinda, S. Massimiliano |   |
| 30 L | S. Germano Vescovo            |   |
| 31 M | S. Lucilla, S. Quintino       |   |







Il bisso

Foto Gianfranco Casu



Spezzatino (pasticciata) di cavallo alla veneta

**Ingredienti:** 1 kg di carne di cavallo (ben frollata), 600 g di pomodori freschi da sugo, 3 grosse cipolle, 3 carote, 1 gambo di sedano, 1 bottiglia di vino rosso, olio extra vergine d'oliva, poco burro, 1 cucchiata di farina bianca, paprika, sale e pepe  
**Preparazione:** pestare la carne con il dorso di un coltello per spezzettarne le fibre e renderla più morbida, poi tagliarla a pezzi di media grandezza e metterli in un recipiente con le verdure affettate. Coprire tutto quanto con il vino e lasciare la carne in infusione. Trascorso questo tempo, toglierla dalla marinata, scolarla e infarinarla, poi farla rosolare nell'olio a fuoco vivo. Unire i pomodori, pelati e spezzettati, e le verdure ben scolate dal vino. Soffriggere bene, quindi versarvi sopra tutto il vino; salare e pepare. Cuocere a fiamma molto bassa per non meno di tre ore e mezzo; quando la carne sarà ben tenera levarla dal recipiente, fare addensare il sugo, quindi filtrarlo passandolo al setaccio. Rimettere il passato nel recipiente, unire un pezzetto di burro impastato a una cucchiata di farina e amalgamarvelo; insaporire con un pizzico di paprika. Porre di nuovo nel recipiente la carne e, quando sarà ben bollente, versare la preparazione sul piatto di portata.

Novembre  
2017

|      |                        |   |
|------|------------------------|---|
| 1 M  | Tutti I Santi          |   |
| 2 G  | Commemorazione Defunti |   |
| 3 V  | S. Martino, S. Silvia  |   |
| 4 S  | S. Carlo Borromeo      | ● |
| 5 D  | S. Zaccaria Prof.      |   |
| 6 L  | S. Leonardo Abate      |   |
| 7 M  | S. Ernesto Abate       |   |
| 8 M  | S. Goffredo Vescovo    |   |
| 9 G  | S. Oreste, S. Ornella  |   |
| 10 V | S. Leone Magno         | ● |
| 11 S | S. Martino di Tours    |   |
| 12 D | S. Renato M., S. Elsa  |   |

|      |                           |   |
|------|---------------------------|---|
| 13 L | S. Diego, S. Omobono      |   |
| 14 M | S. Giocondo Vescovo       |   |
| 15 M | S. Alberto M., S. Arturo  |   |
| 16 G | S. Margherita di S.       |   |
| 17 V | S. Elisabetta             |   |
| 18 S | S. Oddone Ab.             | ● |
| 19 D | S. Fausto Martire         |   |
| 20 L | S. Benigno                |   |
| 21 M | Presentazione B. V. Maria |   |
| 22 M | S. Cecilia V.             |   |
| 23 G | S. Clemente Papa          |   |
| 24 V | Cristo Re e S. Flora      |   |

|      |                          |   |
|------|--------------------------|---|
| 25 S | S. Caterina d'Aless.     |   |
| 26 D | S. Corrado Vescovo       | ● |
| 27 L | S. Massimo, S. Virgilio  |   |
| 28 M | S. Giacomo Franc.        |   |
| 29 M | S. Saturnino Martire     |   |
| 30 G | S. Andrea Ap., S. Duccio |   |







Su sabbatteri

Foto Gianfranco Casu



### Coscia di pecora farcita

**Ingredienti:** 1 coscia di pecora, 250 g di carne di pecora macinata, 100 g di salsiccia stagionata, 50 g di lardo, 1 kg di pomodori, 2 uova, latte, pane grattugiato, 1 grossa cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, olio extra vergine d'oliva, sale.  
**Preparazione:** disossare la coscia di pecora facendo in modo da poterla farcire. Preparare un soffritto di cipolla, aglio e prezzemolo tritati e aggiungervi la carne macinata, la salsiccia semitritata, le uova, un po' di latte e pane grattugiato. Salare e con questo impasto ben amalgamato farcire la coscia e cucirla affinché nella cottura non esca il ripieno. Mettere in un tegame un bicchiere d'olio e far rosolare la coscia girandola ogni tanto, in modo che possa dorarsi da ogni parte. Quando prende colore aggiungere i pomodori tagliati a pezzi ed acqua fino a coprire tutta la carne. Salare e lasciar cuocere ancora per almeno un'ora. Servire la carne farcita tagliata a fette, versando su ciascuna un po' di sugo caldo.

## Dicembre 2017

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 1 V  | S. Ansano                        |
| 2 S  | S. Bibiana, S. Savino            |
| 3 D  | I d'Avvento S. Francesco Saverio |
| 4 L  | S. Barbara, S. Giovanni Dam.     |
| 5 M  | S. Giulio M.                     |
| 6 M  | S. Nicola Vescovo                |
| 7 G  | S. Ambrogio Vescovo              |
| 8 V  | Immacolata Concezione            |
| 9 S  | S. Siro                          |
| 10 D | II d'Avvento N. S. di Loreto     |
| 11 L | S. Damaso Papa                   |
| 12 M | S. Giovanna F.                   |

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 13 M | S. Lucia V.                    |
| 14 G | S. Giovanni d. Cr., S. Pompeo  |
| 15 V | S. Valeriano                   |
| 16 S | S. Albina                      |
| 17 D | III d'Avvento S. Lazzaro       |
| 18 L | S. Graziano Vescovo            |
| 19 M | S. Fausta, S. Dario            |
| 20 M | S. Liberato Martire            |
| 21 G | S. Pietro Canisio              |
| 22 V | S. Francesca Cabrini           |
| 23 S | S. Giovanni da K., S. Vittoria |
| 24 D | IV d'Avvento S. Delfino        |

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 25 L | Natale del Signore        |
| 26 M | S. Stefano Protom.        |
| 27 M | S. Giovanni Ap.           |
| 28 G | SS. Innocenti Martiri     |
| 29 V | S. Tommaso Becket         |
| 30 S | S. Eugenio V., S. Ruggero |
| 31 D | S. Silvestro Papa         |







**Pesendu casu.** Il pastore preparava il formaggio e “affrimada su casu in sa iscu”, sapendo di aver ben dosato “su callu de s’angioni”, per avere un prodotto saporito e di ottima qualità.



**Su fassoneri.** I pescatori erano soliti utilizzare “su fassoni” quale imbarcazione da pesca nelle lagune dell’oristanese; leggero ma solido e agile, era il frutto di una lavorazione sapiente, dalla raccolta ed essiccazione del giunco al suo assemblaggio.



**Su ferreri.** Nei tempi andati il ruolo del maniscalco era inscindibile da quello del cavallo. “Su cuaddu” era un grande alleato dell’uomo: trainava il carro e non di rado anche l’aratro. La cura del suo manto con “sa striggiua” era un rito ed un piacere, ma la salute e la cura dei suoi zoccoli, mediante la ferratura erano nelle mani del maniscalco.



**Su scannaiu.** Icona dell’arredamento di un tempo, “su scannu” doveva essere leggero, resistente e comodo allo stesso tempo. Un sapiente lavoro d’intreccio diventava il sostegno ideale dopo una giornata di fatica, o testimoniava di conviviali riunioni davanti al caminetto a raccontarsi “contisceddusu”.



**Su scatteddaui.** L’intreccio dei cesti è ancora oggi un’arte che richiede grande manualità. Un tempo erano indispensabili e dovevano essere robusti e resistenti, per raccogliere e trasportare i frutti “de su sattu”. Se ne fabbricavano di tutte le dimensioni e per gli usi più disparati: spesso la loro realizzazione accompagnava i momenti conviviali alla fine della giornata, quando all’intreccio di “scatteddusu” e “cadiusu” si univa il piacere di stare in compagnia.



**Faidori de sonu de canna.** Nei giorni di festa e riposo, durante le grandi ricorrenze religiose, un suono allietava gli animi: quello de “is launeddas”, antichissimo strumento la cui realizzazione era affidata ad artigiani specializzati e che si rifacevano ad una tradizione millenaria.



**Il bisso.** Dal bisso si ricavano pregiatissimi tessuti con i quali Assiri, Babilonesi, Fenici e Romani confezionavano già nell’antichità tessuti e vesti preziose. In Sardegna, nell’area di Cussorgia, tra Calasetta e Sant’Antioco, la morbida fibra dal colore bruno-dorato viene filata, tessuta e utilizzata per realizzare ancora oggi preziosissimi ricami che fanno parte della storia del tessuto di Sardegna.



**Su sabbatteri.** Questo abile artigiano faceva e riparava suole, tacchi e cuciture. Chiodi, cuoio e pece erano sempre presenti in bottega. I marchi prestigiosi non c’erano ancora e nel frattempo si camminava grazie alla precisa manualità “de su sabbatteri”.





# Acquista



## Aiuterai l'economia sarda

*Prodotti agroalimentari  
di alta qualità*

- *provenienti da tante realtà artigiane locali*
- *distribuiti esclusivamente dal piccolo dettaglio sardo: esercenti preparati che vengono sempre incontro alle esigenze dei loro clienti*



**Pineda Società Cooperativa**

Sede: S.S. 131 Km 40,400 - Bivio Villasanta - 09027 Serrenti

