

Is arritzetas de Biddaspitziosa

Totus is arritzetas e is fotografias ddas eus pigadas de su traballu “Antichi sapori” fatu cun sa lei de s’Arregioni 26/1997. Is arritzetas ddas ant arregortas Claudia Serra e Rita Cabula, s’ofìtziu ddas at tradusias in sardu po ddas fai connosci a totus is spitziosesus.

Fueddàriu:

Marragòciu: Ciambella

Ollu ermanu: olio extravergine d’oliva di alta qualità

Ollu de mata: margarina

Prasta: piastra per la cottura

Tùnica de s’ogu: sigillo bianco delle lumache

Fromentu: lievito madre

Is arritzetas

Casu axedu



TEMPUS CHI SERBIT PO DDU FAI

Mesora po fai su casu e una dii po ddu lassai pasiai

ARRENESCIDURA

No travallosa

ITA SERBIT: Lati cruu de craba e brebei, callu de malloru, crabitu e angioneddu.

CUMENTI DDU FAI

Iscotia su lati a 35° e poniddu a intru de unu strexu de cociu, aciungi su callu e amesturai totu. Imoi tocat a ddu fai pasiai po mesora, a ddu segai a fitas e apetai binticuatu oras. Sa dii agoa gheta su soru in dd-un àteru strexu e piga su casu axedu chi est assentau in su fundu.

COS'E BUFAI

Vermentinu, Cannonau o Mònica.

NOAS DE STÒRIA

In s'antichidadi ddu papànt is pastoris cumenti smurtzu a mitadi de amengianu.

Nascimentu de s'arritzeta

Ca lati ddoi ndi fiat meda, gràtzias a is pastoris.

NODAS: Custu casu tenit unu sabori unu pagu axedu. Andat beni papau a fitas o po lùngiri su pani, fait a ddu papai finsas cun s'insalada, cun cosa de papai frida e aciunta puru a sa minestra, cumenti sa de prisuci.

Custa arritzeta si dd'at donada Picciau Salvatore Caseria Bia Igrèisas, 09010 Biddaspitziosa.

Fa' a lissu



TEMPUS CHI SERBIT PO DDA FAI:

Un'ora e cuartu

ARRENESCIDURA:

No travallosa meda

ITA SERBIT:

350 g di fa'friscas o sicadas, duus tìtulas de allu friscu, sali grussu.

CUMENTI DDA FAI:

Ponni sa fa' a intru de unu tianu cun àcua su meri'innanatis de dda coi, po dda amoddiai chi est sicada. Su mengianu agoa tocat a ddas scolai e a ddas fai buddiri impari a s'allu lassau totu interu. Aciungi sa sali e lassai coi finsas a candu sa fa' est modi. Scobai e serbiri.

COS'E BUFAI:

Nuragus

NOAS DE STÒRIA

Su lori (legumi e cereali) fiat sa cosa chi papàt sa genti in s'antighitadi.

Cordolinu a cassola



TEMPUS PO DDUS FAI:

Mesora

ARRENESCIDURA:

No traballosa

ITÀ SERBIT:

Mesu chilu de cordolinu bulletu, duas tìtulas de allu, perdu sèmini, mesu tassa de ollu de olia (ollu ermanu), sali.

CUMENTI DDU FAI:

Tocat a sciacuai su cordolinu, a ddu segai e agoa ddu ponni a intru de una sartaina impari a s'ollu, s'allu e su perdu sèmini.

Lassai coi a fogu bàsciu po unu cuartu de ora, finsas a Candu no aciupant totu s'àcua, agoa ghetai sa sali e bogai de su fogu.

ARREFERIMENTUS

Su cordolinu ddoi est in totu su sartu de sa Sardìnnia in atùngiu e in s'ierru e in s'antichidadi fiat unu pratu de dogna dì.

Frègula groga



TEMPUS CHI SERBIT PO DDA FAI: Un'ora e cuartu

ARRENESCIDURA: Traballosa

ITÀ SERBIT:

250 g de sìmbula grussa, $\frac{1}{4}$ de una tassa de àcua, tzafaranu, 1 ou, pagu pagu sali.

CUMENTI DDA FAI

Amesturai s'ou scumbàtiu a su tzafaranu scallau in s'àcua e a sa sali.

Ghetai sa sìmbula in sa scivedda e aciungi a pagu a pagu s'ou, amesturai totu e scallai is arrogus mannu, finsas a candu no bessint totus paris, aciungi àteru ou chi sa sìmbula est sicada meda. Candu eis acabau depeis ponni sa frègula a sicai in su soli po duas diis, agoa chi est sempri ùmbida tocat a dda ponni pagu pagu a intru de su forru, chi no siat callenti meda. Candu ddoi funt arrogus mannus meda de frègula ddus depeis scerai imperendi sa pobina, ca aici cussus prus mannus abarrant in mesu e ddus podeis bogai, lassendi is prus pitcheddus sceti.

NOAS DE STÒRIA:

Est un'arritzeta de Biddaspitziosa, innui sa genti narat su dìciu: “*Santu Pàrdimu groriosu, prega chi no bengat nemus ca sa frègula groga si dda papaus nosu*”.

Sa frègula dda fadiant *su martis de su pani* de sa festa de Santu Pàrdimu e Santu Antiogu, candu is fèminas aprontànt su pani puru (Civraxu e cocoi) po ddu donai a is òminis chi andànt a truncasi sa linna (s'àbiu) chi serbiat po fai su stabi de sa crèisia de Santu Pàrdimu, intamus sa frègula dda donànt a is obreris de sa festa.

Calincunu narat ca dda donànt sa cenàbara de s'àbiu puru, intamis che is macarronis.

ARREFERIMENTUS:

Su trigu ddu imperànt meda impari a su lori, Ca fiant sa cosa de papai de is Spitziosesus e de totu is àterus Campidanesus.

NODAS

Sa scivedda chi dda imperànt po fai sa frègula est differenti de sa chi imperànt po fai su pani, ca tenit su fundu intallau po fai sa pimpirinalla.

Minestra cun arrescotu



TEMPUS CHI SERBIT PO DDA FAI

Unu cuartu de ora

ARRENESCIDURA:

No travallosa

ITÀ SERBIT(per 4 persone):

300 g de arrescotu de brebei, 8 culleras di freguledda o atra pastixedda po minestra, sali, unu litru e mesu de àcua.

CUMENTI DDA FAI:

A intru de unu tianu ponni s'àcua a buddiri, aciungi sa sali e ponni a coi sa pasta. Candu acabat de coi ammesturari cun s'arrrescotu scallau in pagu àcua de coidura e apetai chi s'àcua torrit a buddiri. Studai e ghetai in su pratu.

NOAS DE STÒRIA:

In s'antichitadi dda papànt in is diis de festa, a pustixena, ca fiat su pastu su prus de importu de totu sa dii, ca totu sa familla papàt impari.

ARREFERIMENTOS:

A su lati, ca ddu teniant is famillas de pastoris.

Sìmbula frita



TEMPUS CHI SERBIT PO DDA FAI

Prus pagu de un'ora

ARRENESCIDURA:

No tráballosa

ITÀ SERBIT:

250 g de sìmbula grussa; 200 g de lardu friscu, duus culleras de ollu ermanu, 1 cibudda, sali, àcua.

CUMENTI DDA FAI:

Tacheddai su lardu e ponni sa sali a intru, lassendiddu duas diis aici.

Innantis de ddu imperai arresigai sa sali chi ddoi est apitzus, agoa tocat a ddu segai a arrogheddus e a ddu ponni a intru de unu tianu impari a s'ollu e a ddu lassai coi po 10 minutus.

Imoi depeis segai a fini sa cibudda e dd' ammesturai a su lardu, impari a unu litru de àcua callenti, lassai buddiri e aciungi sa sali.

Ghetai sa sìmbula e sighei a ammesturai finsas a candu no est totu aciupau.

ARREFERIMENTUS:

Su trigu ddu prantànt meda in su logu de Biddaspitziosa, ca ndi bessiat farra e sìmbula po fai su pani e sa pasta.

NODAS

Chi boleis podeis aciungi a sa sìmbula frita casu sardu tratau.

Su matzamurru



TEMPUS CHI SERBIT PO DDU FAI

10-12 minutus

ARRENESCIDURA

No travallosa

ITÀ SERBIT

400 g de pani fatu in domu, mesu chilu de tamàtiga, ollu 'e olia, mesu cibudda, 50 g de casu sardu tratau, afàbica, sali.

CUMENTI DDU FAI

Arrimai su pani po una pariga de diis. Bogai sa peddi a sa tamàtiga, agoa tocat ddas segai a arrogheddus e a ddas ponni a intru de unu strexu impari a s'ollu, sa sali, sa cibudda segada, lassandiddas coi po 10 minutus, aciungendi calincuna folla de afàbica candu est acanta de acabai. Imoi tocat a segai su pani e a dd'aciungi a sa bànnia, amesturai e lassai coi po unu àteru minutu. Spainai a pit zus su casu tratau.

NOAS DE STÒRIA

Su trigu ddu arànt meda in su logu de Biddaspitziosa, ca ndi bessiàt farra e sìmbula po fai su pani e sa pasta.

NODAS

Chi no fai a ponni pani fatu in domu, tocat a ddu lassai coi prus pagu.

Bacallari cun patata



TEMPUS CHI SERBIT PO DDUFAI:

Un'ora

ARRENESCIDURA:

No travallosa.

ITÀ SERBIT:

500-600 g de bacallari, 700g de patata, ollu ermanu, pìbiri nieddu, perdusèmini, 3-4 tamàtiga, sali.

CUMENTI DDUFAI:

Ammoddia su bacallari po una-duas diis , Cambiendi s'àcua, bogai sa peddi e sa spina. Segu su bacallari a arrogheddus de 5 cm e ponu in d-una tèllia cun s'ollu.

Gheta in pitzus su pìbiri nieddu e su perdusèmini tratau.

Boga su crògiu a sa patata e segadda a fitas grussas, aciungi s'ollu, su pìbiri e sa sali. Ponu sa patata in pitzus de su bacallari e sa tamàtiga segadas in pitzus de sa patata. Gheta su perdusèmini.

Allui su forru a 180-200° e lassa coi po trintacincu minutus, finsas a Candu sa patata no bessit dorada.

COS'E BUFAI:

Vermentinu

Custa arritzeta si dd'at donada sa Trattoria da Guanni Bia Arroma 71, Biddaspitziosa

Sardina cun perdusèmini e allu



TEMPUS CHI SERBIT PO DDA FAI:

Mesora

ARRENESCIDURA:

No traballosa

ITA SERBIT:

500 g de sardina, 30 g de pani tratau, perdusèmini, allu, suci de limoni, ollu ermanu, sali.

CUMENTI DDA FAI:

Sciacuai sa sardina e bogai sa conca e sa frisciura.

Ponni a intru de unu tianu impari a s'ollu, su perdusèmini, s'allu e sa sali e lassai coi po 10 minutus. Aciungi su suci de limoni e agoa de unu minutu su pani tratau, coi po àterus 5 minutus.

Angioni a tianu



TEMPUS CHI SERBIT PO DDU FAI:

Coranta minutus

ARRENESCIDURA:

No travallosa meda

ITÀ SERBIT:

800 g de petza de angioni segau a arrogus mannus, 1 cibudda, 2 tamàtiga, calincuna folla de sàrvia, ollu de olia (ollu ermanu), sali, mesu tassa de vinu biancu.

CUMENTI DDU FAI:

Segai sa petza a arrogus mannus. Segai sa cibudda e dda ponni a intru de unu tianu impari a s'ollu po ddu fai indorai unu pagu. Aciungi sa petza in su tianu amesturendidda donnia tanti, ghetai su vinu e coi po 10 minutus. Aciungi sa sali e is follas de sàrvia, chi serbit, pagu pagu àcua puru e lassai coi a fogu bàsciu. A s'acabu aciungi sa tamàtiga segada a arrogheddus.

COS'E BUFAI

Mònica o àteru vinu arrùbiu.

CURIOSIDADI/CURIOSITÀ:

Po fai sa bànnia prus tipia aciungi a s'acabu una cullera de farra scallada a intru de mesu tassa de àcua. Sa tamàtiga fai a no ddas ponni puru.

Custa arritzeta si dd'at donada sa Trattoria da Guanni Bia Arroma 71, Biddaspitziosa

Conillu a suchitu



TEMPOS CHI SERBIT PO DDUFAI: Un'ora

ARRENESCIDURA: No traballosa meda

ITA SERBIT:

1 conillu mesanu, 2 concas de allu, mesu cibudda, una farrancada de tàpara, 1 tamàtiga manna, ollu de olia (ollu ermanu), unu pagu de spicu, 1 tamàtiga sicada, olias nieddas e birdis, axedu, mesu tassa de vinu e sali.

CUMENTI DDUFAI:

Seghei su conillu a arrogus piticheddus e sciacueddu. Ponei a intru de unu tianu s'ollu, s'allu e sa cibudda segaus a piticheddus, is tàparas, sa tamàtiga sicada segada, su spicu e is olias. Fadei indorai po Calincunu minutu e agoa aciungiei sa petza. Ghetei unu stìddiu de axedu e su vinu, serrei su tianu e lassei coi, chi serbit fai a aciungi àcua.

A s'acabu aciungei sa sali e sa tamàtiga segada a arrogheddus.

COS'E BUFAI: Mònica

NODAS:

Po fai sa bànnia prus tipia aciungi a s'acabu una cullera de farra scallada a intru de mesu tassa de àcua.

Tapadas cun perdusèmini, allu e pani tratau



TEMPUS CHI SERBIT PO DDUFAI:

Tres cuartus de ora

ARRENESCIDURA:

No trabajosa meda

ITÀ SERBIT:

700 g de mungetas o tapadas, mesu tassa de ollu de olia (ollu ermanu), 3-4 culleras de pani tratau, su suci de 1 limoni mannu, perdusèmini, 1 conca de allu, sali.

CUMENTI DDUFAI:

Sprugai is sitzgorrus (no serbit chi funt giae tupaus), agoa tocat a ddus sciacuai e a ddus ponni a buddiri a intru de unu tianu mannu, chentza de sa sali. Agoa de cuìndixi minutus aciungi sa sali grussa e i bogandi sa spruma. A pustis de unu àteru cuartu de ora bogaddus de su tianu, castiendi beni chi no nci siat sa parti bianca chi tenint apitzus (sa túnica de s'ogu).

Ponni a intru de un àteru tianu su perdusèmini e s'allu segau a piticheddu, aciungi is tapadas e lassa coi calincunu minutu amesturendi donnia tanti, ghetai su suci de limoni e sa sali.

A s'acabu spainai in pitzus su pani tratau e ammesturai totu.

ARREFERIMENTUS:

Is tapadas ddas papànt meda, ca fiant bonas a ddas agatai in su sartu. Funt piticheddus e tenit su crògiu murenita, candu andant in su sonnu de ierru ddas bessit in pitzus una parti bianca. chi narant túnica de s'ogu.

Fait a ddas coi in su fogu puru, sa genti innantis de oi ddas poniat a coi in pitzus de sa perda de su fogu.

Amaretus



TEMPUS PO DDUS FAI: Tres cuartus de ora (20 minutus po ddus fai e 25 minutus po ddus coi).

ARRENESCIDURA: No traballosa meda

ITÀ SERBIT:

1 chilu de mìndula (850 g druci e 150 g marigosa), 1 chilu de tzùcuru, s'abru de 10 ous, su croxu tratau de 4 limonis.

Atra mìndula po sa decoradura.

CUMENTI DDUFÀI:

Tocat a scroxai sa mìndula e a dda fai buddiri, agoa bogai sa peddi e sciacuai. Lassaidda sciutai po calincuna dii, amesturendidda dònna tanti e agoa tocat a dda molli. A intru de unu tianu amesturai sa mìndula, su tzùcuru e su croxu tratau de su limoni. Pesai a nii s'abru de is ous e amesturai beni s'impastu. Candu s'impastu est cumpriu tocat a fai is amaretus: inciungeisi' is manus cun s'abru de is ous e fadei is bociteddas, ponei su tzùcuru in d-unu pratu e poneinci is amaretus fadendiddus arrumbullai in su tzùcuru, agoa tocat ddus ponni in d-una turteria aforriada cun su paperi de forru, e a nci ponni una mìndula in pitzus de donnia amaretu.

Alluei su forru a 130° inforrai is amaretus lassendiddus coi una mesora, finsas a candu no funt indoraus.

COS'E BUFAI: Malvasia de Casteddu, Vernàcia

NOAS DE STÒRIA:

In s'antighidadi is amaretus ddus fadiant po is festas arreligiosas e cussas de bidda.

NODAS: Po pesai beni s'abru de is ous podeis aciungi su tzùcuru o sa sali. Po fai is drucis est mellus sa sali, ca fait sorti bona.

Buconetus



TEMPUS PO DDUS FAI:

Mesora po ddus fai e una pariga de oras po ddus lassai sciutai.

ARRENESCIDURA:

No meda traballosa

ITÀ SERBIT:

1 chilu de mìndula druci, 1 chilu de tzùcuru, àcua de frori de aràngiu, croxu tratau de limoni, àcua, tzùcuru a velu. Paperi de seda pintau po drucis.

CUMENTI DDUS FAI:

Tocat a ponni a buddiri sa mìndula, bogai sa peddi e a ddas sciacuai, agoa candu est sciuta tocat a dda molli.

Ponni su tzùcuru a intru de unu strègiu, imparis a s'acua fori 'e aràngiu e pagu pagu àcua, lassai buddiri amesturendi sempri, finsas a candu su tzùcuru no est scallau. Agoa aciungi sa mìndula e su croxu de limoni tratau e amesturai totu.

Lassai sfridai e agoa cun sa manu inciusta fai is buconetus, ponni su tzùcuru a velu e lassai asciurtai po unus cantu de oras.

Segai su paperi pintau, un'arrogu po donnia buconetu, chi siat longu 15 cm e ladu 10, sfrongiai is ladus a ferrus e imboldicai is buconetus cumenti bobois.

Pani 'e saba de ajaja



TEMPOS CHI SERBIT PO DDU FAI

Tres cuartus de ora po fai sa pasta, calincun'ora po fromentai, coranta minutus po coi.

ARRENESCIDURA

No meda traballosu

ITA SERBIT

1 chilu de farra, duus ous, 40 g de fromentu de birra, tres tassixeddas de cafei forti e cun tzùcuru, mesu litru de saba, una bustixedda de *Saporita*, fromentu po drucis, 200 g de mìndula arridada e segada a arrogheddus, 200 g de pabassa, 40 g de cundimentu de procu (unu amesturu de: pisus de coriandru, cannella, pìbiri gravellu, nuxi muscada, cuminu e matafalua), sa saba po lÙngiri is panixeddus agoa de sa coidura, sa tragera po infrorai.

CUMENTI DDU FAI

Po sa mìndula: ponni a buddiri sa mìndula, bogai su croxu e segai a arrogheddus e lassai arridai in su forru finsas a candu no est indorada.

Po fai s'impastu: A intru de unu tianu ponni una tassa de saba, aciungi sa saporita e is spètzias de gravellu. Ponni sa farra a intru de sa scivedda e amesturai is ous, sa saba chi est abarràt, su cafei, sa saba amesturada a su cundimentu de procu e a s'acabu su fromentu scallau in pagu pagu àcua tebida. Spongial totu impari e agoa aciungi sa mìndula, s'àxina e su fromentu po drucis sìghendi a spongial finsas a candu est cumpriu. Agoa tocat a ddu ponni a intru de unu strègiu cun d-una manta in pitzus, lassendiddu calincun'ora, ca aici si pesat.

Candu si nd'est pesau tocat a segai sa pasta in cincu arrogus (panixeddus) e addus ponni in su canisteddu, donni unu a intru de unu strègiu cun sa farra e in pitzus una manta, po ddus fai pesai àterus 20 minutus. Agoa allui su forru a 170/180° e lassai coi po coranta minutus.

Candu funt cotus tocat a ddus bogai e a ddus lassai sfridai. A s'acabu tocat a lùngiri is panixeddus cun sa saba e agoa aciungi sa sa tragera po ddus inforrai.

COS'E BUFAI

Malvasia de Casteddu

ARREFERIMENTUS

Festa de donnia santu e totus i mortus.

NODAS

Chi teneis su forru a linna inforrai is panixeddus lassendiddus coi a 250° po 40 minutus.

Pistocheddus incapaus



TEMPUS PO DDUS FAI:

1 ora e mesu

ARRENESCIDURA:

Traballosa

ITA SERBIT:

Unu chilu de farra, 18 ollanus, 300 g de tzùcuru, 130 g de ollu de porcu, 20 g de amuniàca, 3 bustixeddas de vanillina, fromentu po drucis, croxu tratau de duus limonis, 125 ml de lati, su suci de mesu limoni.

Po fai sa capa de tzùcuru: unu chilu e mesu de tzùcuru a velu, su biancu de 6 ous, pagu pagu suci de limoni.

Po ponni in pitzus:sa tragera (diavoletti argentati).

CUMENTI DDUFAI

Po fai is pistocheddus: scallai s'amuniàca impari a su lati tèbidu. Pratziri is ollanus de s'abru de is ous. In d-unu strèxiu ammesturai is arrùbius impari a su tzùcuru, aciungi su croxu tratau de su limoni, unu pagu de farra e su lati e s'amuniàca. Agoa aciungi sa gerda e sa farra chi est aparràt, su suci de su limoni e su fromentu.

Bogai s'impastu de su strèxiu po ddu traballai a manu aciungendi sa vanillina puru, candu est totu paris tocat a ddu lassai arreposai. Allonghiai sa pasta e segai a arrogheddus chi siant longus 7 cm. E tacheddai cun d-unu gorteddu fadendi unu disinniu de arramixeddus.

Inforrai una tèllia e nci ponni in pitzus is pistocheddus, allui su forru e lassai coi a 150° po 10/12 minutus, finsas a candu no funt indoraus.

Agoa tocat a ddus bogai e lassai sfridai.

Po fai sa capa de tzùcuru: pesai s'abru de is ous, aciungi calincunu stìddiu de suci de limoni, ponni su tzùcuru a velu e sighiri a amesturai finsas a candu sa capa no bessit callada e de cabori biancu candidu

Po acabai: ponni sa Capa de tzùcuru in bàsciu de is pistocheddus lassendidda asciurtai, agoa tocat a da ponni in pitzus puru. Ghetai apitzus sa tragera e lassai sciutai.

COS'E BUFAI:

Vernàcia