

lonely planet™

VINO e SARDEGNA

VIAGGIO NELL'ISOLA TRA VIGNE,
STORIA E NATURA

REALIZZATO PER

Movimento Turismo
del Vino
Sardegna

“Questa terra non assomiglia ad alcun altro luogo”

scrive l'inglese David Herbert Lawrence nel suo libro *Mare e Sardegna*, resoconto schietto e coinvolgente del suo viaggio di scoperta nell'isola del Mediterraneo, pubblicato nel 1921.

Certo, la Sardegna dell'epoca era molto diversa da quella odierna. Oggi l'isola è decisamente più accogliente e offre numerose opportunità di conoscenza **legate al vino**, e non solo.

Con un **panorama archeologico unico e diffuso**, una **natura affascinante**

tanto lungo le coste quanto nell'interno e un patrimonio di **tradizioni, rievocazioni storiche e ricette e preparazioni antiche**, si presta a essere scoperta (e riscoperta) in ogni stagione.



**CANTINE
DEL MOVIMENTO
DEL TURISMO
DEL VINO**





DIECI ESPERIENZE DA NON PERDERE

DURANTE LE PERLUSTRAZIONI LUNGO L'ISOLA



1

Visitare il **complesso nuragico de La Prisgiona**, nell'entroterra gallurese a poca distanza da Arzachena: immerso nel verde, rappresenta un sito straordinario per dimensioni e struttura.

(p21)

3

Ammirare i **Giganti di Mont'e Prama** conservati nel bel Museo Civico Giovanni Marongiu di Cabras, poco distante dallo stagno dove nuotano i muggini da cui si ottiene la bottarga.

(p32)

2

Percorrere la **strada litoranea tra Alghero e Bosa**, con viste spettacolari tra scogliere a picco sul mare, fiori di asfodelo e pecore al pascolo: un paesaggio incredibile, tra Mediterraneo e Scozia.

(p9)

4

Scoprire il cinquecentesco **retablo della Madonna del Latte**, straordinario tesoro artistico conservato nella parrocchiale dedicata a San Giovanni Battista di Villamar, in Marmilla.

(p27)



5

Compiere la **Grande Traversata del Gennargentu**, trekking di tre giorni che copre circa 40 km lungo le creste del massiccio montuoso nel cuore della Barbagia. (p35)

8

Visitare **San Sperate**, il ‘paese museo’ a poca distanza da Cagliari dove le facciate delle case basse sono decorate da murales e dove si può ammirare il Giardino Sonoro dello scultore Pinuccio Sciola. (p49)

6

Individuare il centro esatto dell’isola (e, per qualcuno, anche del mondo) a **Sorgono**, nella regione storica del Mandrolisai, poco distante dal misterioso **sito archeologico di Biru ‘e Concas**. (p39)

9

Raggiungere la chiesetta romanica di **Santa Maria di Sibiola**, fuori Serdiana, cuore della regione vinicola del Parteolla, e il vicino bacino salmastro di Su Stani Saliu popolato di uccelli. (p51)

7

Fare un bagno nelle **piscine naturali di Bau Mela**, che si aprono tra rocce di granito circondate da alberi di quercia nei dintorni di Villagrande Strisaili, in Ogliastra. (p44)

10

Visitare i **musei di Sant’Antioco**, sull’omonima isola del Sulcis, in particolare il Museo Etnografico Su Magasinu de su Binu, che racconta l’animo rurale della regione, con particolare attenzione alla viticoltura e alla vinificazione. (p55)

ITINERARI

3 GIORNI



CAGLIARI E DINTORNI

Prendetevi il tempo per scoprire **Cagliari** perdendovi tra le viuzze della Marina e di Castello e nei vicoli verdeggianti di Villanova e fermandovi senza fretta tra caffè, enoteche, ristoranti e pasticcerie. Dopo aver ammirato i fenicotteri a **Molentargius**, dedicate una giornata ai dintorni visitando **San Sperate** con i murales e il Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola e inoltratevi tra vigne e oliveti nel **Parteolla**, facendo tappa alla chiesa di Santa Maria di Sibiola.

TRA CAMPIDANO E MARMILLA

Dedicate tre giornate alla scoperta delle aree interne della Sardegna centromeridionale e alla loro cultura rurale ricca di storia e tradizioni: salite sulla **Jara Manna** per incontrare i cavallini sardi, ammirate i basalti colonnari di **Guspini** e il castello di **Sanluri**, imparando la storia di **Sa Battalla** e quella del pane **civraxiu**. Dopo una visita ai **siti minerari di Ingurtosu e Montevercchio**, raggiungete la selvaggia **Costa Verde** e le dune di **Piscinas** per un bagno indimenticabile.

ALGHERO E LA NURRA

Perlustrate i bastioni di **Alghero** e il suo centro storico, godendovi lo spettacolo del tramonto dietro **Capo Caccia** con un buon calice. Cimentatevi nella discesa (e risalita) della spettacolare **Escala del Cabirol** o raggiungete via mare la **Grotta di Nettuno**. Visitate la necropoli ipogea di **Anghelu Ruju** e poi, verso Sassari, fate una piccola deviazione per ammirare la meravigliosa testimonianza di arte romanica offerta dalla **Chiesa della SS. Trinità di Saccargia**.

ITINERARI

5 GIORNI



IL SULCIS- IGLESIENTE E CARLOFORTE

Nell'area geologica più antica della Sardegna, tra vecchie miniere e vigne di Carignano, c'è molto da scoprire: dal borgo medievale di **Tratalias** alle spettacolari **grotte di Is Zuddas**. Godetevi le spiagge nei dintorni di **Porto Pino**, come Is Arenas Biancas. Un istmo collega la costa all'isola di **Sant'Antioco**. Mentre si naviga sulle tracce degli antichi coloni tabarkini per raggiungere l'isola di **San Pietro** e il borgo di **Carloforte**, dove scoprire nuovi sapori e tradizioni.

VACANZA IN OGLIASTRA E DINTORNI

La regione del centro, con la Baronia e le cime del Supramonte, è l'ideale per qualche giorno fra trekking, mare e degustazioni. **Orosei** è un'ottima base di partenza per scoprire la bella **oasi di Bidderosa**, le incantevoli cale della costa, il gusto intenso del Cannonau e il profumo agrumato di *sa pompià*. Ma anche per perlustrare un entroterra unico, tra **piscine naturali**, **gole** in cui fare canyoning e lo spettacolo primordiale dei cosiddetti **Tacchi d'Ogliastra**.

OLBIA E LA COSTA NORD- ORIENTALE

Facile da raggiungere in nave o aereo, la città è perfetta per un weekend all'insegna del **mare** e del **Vermentino**, ma anche dell'**archeologia** o della **movida**. Decidete se vi attira di più il luccichio della **Costa Smeralda**, le **spiagge caraibiche** verso sud o l'entroterra ricco di **testimonianze preistoriche**: dal complesso de **La Prisgiona** ai dolmen e gli olivi millenari di **Luras**, alle pendici del **Monte Limbara**.

ITINERARI

7 GIORNI



DA ORISTANO AD ALGHERO

Scoprite la [penisola del Sinis](#), da [Oristano](#) – che a febbraio ospita l'avvincente Sartiglia – ai siti archeologici affacciati sul mare di [Tharros](#), godendovi le belle spiagge e il borgo di [Cabras](#), con l'abbinamento tra bottarga e Vernaccia e il Museo Civico dove ammirare i Giganti del Mont'e Prama. Fermatevi nei paesini della [Planargia](#) ad ammirare nuraghi e murales, e inerpicatevi sul ponte naturale di [S'Archittu](#) lungo la costa. Fate tappa a [Bosa](#) per ammirare il borgo dominato dal castello, poi dirigetevi verso [Alghe](#) percorrendo la spettacolare [strada costiera](#).

ALLA SCOPERTA DELLA BARBAGIA

(E DEL MANDROLISAI) Visitate il cuore della Sardegna per coglierne l'essenza selvaggia e l'ospitalità calorosa andando oltre i cliché. Godetevi trekking sulle cime maestose del [Gennargentu](#), assistete allo spettacolo maestoso dell'acqua che sgorga dalle rocce e scoprirete le antiche tradizioni – e i sapori barbaricini – tra [Mamoia](#) e [Oliena](#), assaggiando il poderoso Nepente locale. Ma dedicate qualche giorno anche al [Mandrolisai](#), divertendovi a localizzare il centro geografico dell'isola, scoprendo incredibili siti archeologici e inattesi musei.

TRA GALLURA E ANGLONA

Il nord-est della Sardegna regala panorami strepitosi fatti di rocce e mare. Visitate [Castelsardo](#) facendo shopping di cesti, e approfittate del ventoso litorale per dedicarvi agli sport acquatici. Godetevi la vista sulle Bocche di Bonifacio da [Santa Teresa di Gallura](#) ed esplorate l'[arcipelago di La Maddalena](#), senza tralasciare olivi millenari e siti nuragici nell'entroterra. Scoprite il lato più affascinante di [Olbia](#) e dei suoi dintorni e inoltratevi nelle terre del Vermentino fino a [Berchidda](#), sede del Museo del Vino e del festival estivo Time in Jazz.



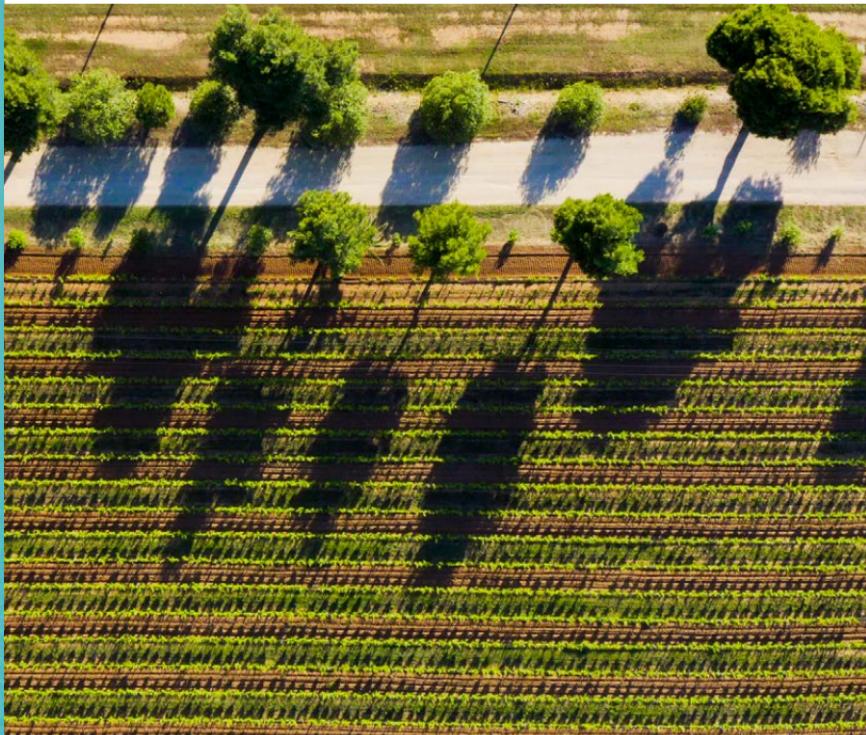
Qu'Nord

Dalle spiagge caraibiche della Costa Smeralda agli arenili algheresi, passando per la Pelosa a Stintino, il nord dell'isola è un paradiso balneare. Ma c'è molto di più, e la zona tra Logudoro e Gallura intesse un racconto di antiche dominazioni, riti sacri e pagani, vini di carattere e sapori di terra e di mare. La Nurra, subregione storica che abbraccia l'area tra Alghero e Porto Torres, è punteggiata da torri e bastioni di epoca spagnola, ma anche da paesi e miniere abbandonate tra la natura selvaggia del Parco dell'Asinara, che cede il passo alle vigne in Romangia. Bosa è la gemma della Planargia, mentre, poco lontano da Sassari, l'Anglona si affaccia sul mare con Castelsardo e le scogliere di trachite rossa. Famosa per le splendide spiagge della costa orientale, la Gallura cela nel suo entroterra non poche sorprese: borghi arroccati, olivi millenari, laghi e montagne, festival jazz, villaggi nuragici e vigne da cui nascono grandi etichette di Vermentino.



Alghero, Nurra e Planargia

Cagnulari e Torbato sono i vitigni principali della zona di Alghero e della Nurra, rinomata area vinicola della Sardegna. Mentre il microclima della Planargia, tra le pendici del Montiferru e il pittoresco borgo di Bosa, è ideale per la pregiata Malvasia locale.



Voglio andare ad Alghero

Lo spettacolo del sole che tramonta dietro al **promontorio di Capo Caccia** varrebbe da solo una tappa nella città che, dal XIV agli inizi del XVIII secolo, fu sotto il dominio iberico, diventando una delle sette città regie dell'isola e assimilando lingua e usanze catalane che la caratterizzano ancora oggi, insieme ai possenti bastioni aragonesi in parte percorribili. Ma di ragioni per fermarsi qui ce ne sono molte altre: affacciata sulla Riviera del Corallo, **Alghero** è circondata da belle spiagge (come Le Bombarde) e incantevoli calette, come quelle del Lazzaretto. A Nord, il **Parco Regionale di Porto Conte** è stato creato per preservare un habitat ricco di diversità in cui gli ambienti costieri si alternano a quelli boscosi, a zone umide e alla macchia mediterranea. Mentre l'**area marina protetta di Capo Caccia-Isola Piana** custodisce tra gli altri tesori la scenografica **Grotta di Nettuno**, profondo antro di origine carsica che si estende in diverse sale e ospita anche un lago salato: si può raggiungere via terra con l'impegnativa ma panoramica **Escala del Cabirol** – scalinata di 654 scalini realizzata negli anni Cinquanta – o via mare.



Dalle vigne ai fondali

L'azienda **Santa Maria La Palma**, nell'omonima località, propone visite guidate tra vigna e cantina e degustazioni nella vineria di Alghero. Gli assaggi sono abbinati a salumi, formaggi e sottoli. In programma anche giornate speciali come l'Akénta Day: si esce in mare per assistere all'emersione dell'Akenta Sub, l'unico spumante 'subacqueo' della Sardegna.

Anghelu Ruju, tra storia e vino

A poca distanza da Alghero, la necropoli ipogea di **Anghelu Ruju** è una delle più notevoli testimonianze sepolcrali preistoriche (3200-2800 a.C.) della parte nord dell'isola. Scavate nell'arenaria, sono state ritrovate ben 38 tombe o 'grotticelle', alcune delle quali riprendono la tipica struttura a domus de Janas (case delle fate) decorate con rilievi a tema funerario, e altre a dromos, in cui l'accesso è rappresentato da un corridoio a cielo aperto. Scoperto nel 1903, il sito si trova accanto alle tenute Sella & Mosca, storica cantina sarda che ad esso ha dedicato un rinomato vino da meditazione da uve Cannonau passite al sole.



Dal tramonto a colazione

Una bella villa affacciata sulle vigne, con giardino e piscina, ospita il rinnovato wine resort di **Ledà d'Ittiri**, tra Alghero e Fertilia. Si possono prenotare visite guidate con degustazione di vini e formaggi, le degustazioni pomeridiane o serali in giardino, il Sunset Tour con passeggiata al tramonto e assaggio di vini e prodotti tipici, o partecipare alla vendemmia.



Ospitalità a tutto tondo

Nella grande tenuta alle porte di Alghero, **Sella & Mosca** ospita anche l'agriturismo di charme **Casa Villamarina**, il Wine Shop e il Wine Bar per le degustazioni. Mentre sono quattro i pacchetti **Tour&Tasting** (su prenotazione, anche in inglese) per conoscere più a fondo vini e storia di questa cantina di grande tradizione.



Wine resort da scoprire

Poco lontano dalla chiesa di Saccargia, appena fuori dal centro abitato di Codrongianos, la cantina **Tenute Soletta** accoglie gli ospiti per visitare i vigneti e degustare i vini (a base di Cannonau, Vermentino e Moscato in primis) in abbinamento a prodotti locali tipici. Ma qui ci si può fermare anche per la notte, nelle stanze del wine resort, tra un tuffo in piscina e la prima colazione vista vigne.



Il capolavoro del Romanico sardo



Vale la piccola deviazione dalla 131 Carlo Felice che arriva da Cagliari verso Sassari la bella **Chiesa della SS. Trinità di Saccargia**, il più importante esempio di arte romanica visibile oggi sull'isola. Con la sua architettura maestosa che domina la piana di Saccargia, nei dintorni di **Codrongianos**, è un'immagine ormai ben nota, ma vederla dal vivo non fa che aumentarne la meraviglia: ammirate la bicromia dell'esterno, tra basalti e pietre calcaree, la facciata movimentata e l'alto campanile quadrangolare che si avvista già da lontano. L'interno non è da meno, con l'unica navata e le cappelle laterali che custodiscono affreschi molto ben conservati. La chiesa si può visitare grazie alla cooperativa **Aretè**; la domenica successiva alla Pentecoste, in occasione della festa di Saccargia, ospita riti religiosi e spettacoli.

Il passato di Ardara

Oggi piccolo e tranquillo borgo del Logudoro, nei secoli addietro **Ardara** fu un centro importante, il cui passato è raccontato da antichi edifici e belle rievocazioni storiche. Residenza principale



dei giudici di Torres (che regnarono qui dalla metà dell'XI secolo), conserva i ruderi del loro palazzo e la **Basilica di Nostra Signora del Regno**, che domina la piana sottostante dall'ingresso del borgo appollaiato sulle pendici del Montesanto. Se la chiesa, in occasione della festa patronale e della processione del 9 maggio, diventa il fulcro del paese, in autunno l'intero centro fa un salto indietro nel Medioevo per la manifestazione *In Rennu de Ardar*, in concomitanza con le giornate dedicate al patrimonio architettonico religioso medievale della Sardegna. Mentre a marzo *Chentinas de su Regnu* unisce la visita ai monumenti cittadini con le degustazioni di vini e piatti della tradizione nelle cantine del paese.

Visit Ploaghe (e dintorni)

Sul fianco di un vulcano spento – il monte San Matteo – nella parte settentrionale del Logudoro, a poca distanza da Sassari, **Ploaghe** è un grazioso borgo che fu per diversi secoli sede vescovile e capoluogo di curatoria. Ne restano a testimonianza numerosi edifici sacri di epoca medievale, a cominciare dalla parrocchiale di San Pietro Apostolo e dalla casa parrocchiale che oggi ospita la Quadreria Spano, interessante collezione di dipinti raccolta dallo studioso Giovanni Spano. Il territorio circostante, invece, è un vero e proprio giacimento archeologico con oltre 70 insediamenti di epoca nuragica, tra cui il **Nuraghe Don Micheli** e la **Tomba dei Giganti di Fiorosu**. Poco lontano dal centro, e dalla Chiesa della SS.





Poco distante dall'omonimo sito archeologico, la cantina **Nuraghe Crabioni** propone delle wine experience da fare immersi nella natura e nel paesaggio della Romangia: si può optare per la degustazione di tre vini a scelta - da provare il Cagnulari, antica varietà locale - o assaggiarne altrettanti alla cieca, lasciandosi avvolgere da profumi e saperi. C'è anche un accogliente wineshop.



Trinità di Saccorgia, nei pressi di Florinas numerosi altri siti archeologici incorniciano il **Parco di Ena 'e Littu**, che comprende un laghetto e sentieri per passeggiate e picnic immersi nella natura.

Poco più a sud, verso Torralba, il **Nuraghe Santu Antine**, detto anche *sa domo de su re* (la casa del re) per la maestosa struttura di cui resta il mastio centrale, è tra i più importanti dell'isola.



La strada verso Bosa

La litoranea che collega Alghero a Bosa è poco più breve ma decisamente più suggestiva della provinciale interna, e tra scogliere a picco sul mare, vegetazione rigogliosa tra boschi e fiori di asfodelo e pecore al pascolo, regala bellissime vedute e tanti punti di sosta panoramici sul tratto di costa tra Capo Caccia e Capo Marrargiu. In questo caso, il viaggio vale quanto la meta: con le basse palazzine colorate del quartiere Sa Costa, affacciata sulla foce del fiume Temo e dominata dal castello medievale dei Malaspina (vale la pena





salirci anche per i panorami che regala), **Bosa** è uno dei centri più affascinanti dell'isola. Passeggiando tra il romantico Lungotemo e le viuzze a ridosso, s'incontrano le antiche concerie e le cantine che testimoniano due delle attività più fiorenti, accanto alla pesca e all'artigianato legato al corallo e all'intreccio degli steli di asfodelo: la lavorazione di pellami pregiati, di cui si può approfondire la conoscenza visitando il Museo delle Conce, e la produzione della rinomata Malvasia di Bosa. E se il Duomo dell'Immacolata Concezione conserva splendidi affreschi, poco fuori dal paese San Pietro Extra Muros, con le pareti in trachite rossa e la facciata finemente decorata, è la chiesa romanica più antica dell'isola. Se venite qui per il carnevale locale – *Karrasegare osincu* – siate pronti a immergervi in un'atmosfera onirica e goliardica, tra maschere e scherzi.

L'arco nella roccia

La bianca roccia calcarea che si allunga sul mare dagli incredibili toni azzurri, disegnandovi a metà un arco scavato dall'acqua e dal vento, traccia uno dei panorami più iconici dell'isola. Il suo nome – **S'Archittu**, l'arco – battezza anche la borgata costiera del comune di Cuglieri, tra i maggiori centri del Montiferru, nell'alto Oristanese, e la spiaggia su cui affaccia. Qualcuno s'inerpicà sul 'ponte' naturale per tuffarsi dall'alto, ma per chi è pigro lo spettacolo fornito dalla natura, comodamente visibile dalla spiaggia o dal villaggio, è davvero suggestivo.



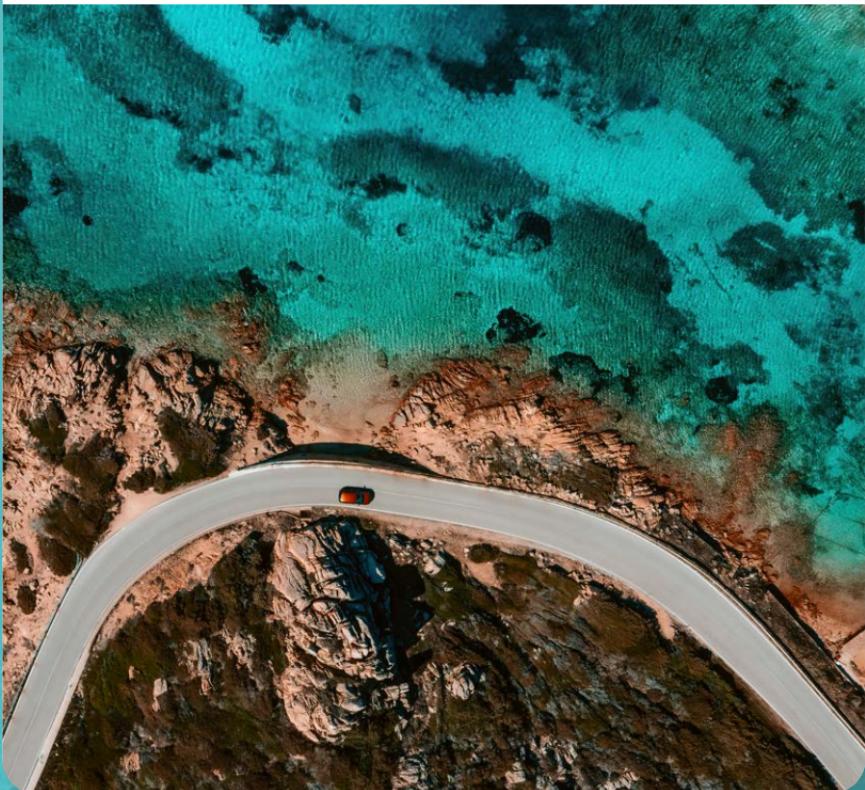
Murales, Malvasia e cesti tra i vicoli di Tinnura

Lo chiamano museo a cielo aperto perché, tra vicoli e piazzette del centro, numerosi artisti sardi (tra cui Pinuccio Sciola, Pina Monne, Angelo Pilloni e Simplicio De Rosas, che ha realizzato anche la particolare Fontana dello Zodiaco in piazza del Sole) hanno decorato facciate e muri con bei dipinti murali e statue che raccontano la poesia arcaica di questi luoghi. Il grazioso villaggio di **Tinnura**, in Planargia, è uno dei borghi-simbolo del muralismo sardo, e soffermandosi ad ammirare le scene spesso iper-realiste della vita rurale di una volta si ha come l'impressione di aver fatto un salto indietro nel tempo. Tra i soggetti ricorrenti c'è la lavorazione delle piante di asfodelo e giunco spinoso (il cui nome, in protosardo, sarebbe all'origine del toponimo), sapientemente intrecciate dalle donne locali in cesti e manufatti, oltre alle scene agricole: nei terreni circostanti si coltivano soprattutto olivi e viti, dove cresce in gran parte **Malvasia**.



Anglona e Gallura

Il Vermentino è il protagonista di quest'area, e dal 1996 è alla base del Vermentino di Gallura DOCG. Ma ad affiancarlo nelle vigne locali crescono Bovale e Cagnulari in Anglona e Moscato in Gallura, accanto a varietà meno note come Caricagioia e Retagliado Bianco.



Vento, onde e borghi in Anglona

Il grazioso paese di **Castelsardo** è una tappa imperdibile quando si visita l'Anglona e la costa nord dell'isola: arroccato su un promontorio a picco sul mare dominato dal Castello dei Doria – nucleo originario del borgo che fu in passato una piccola città-fortezza, di cui restano bastioni e scalinate – è famoso anche per la lavorazione artigianale dei cesti di rafia (mentre un tempo si usava la palma nana): un'antica tradizione raccontata dall'apprezzato e frequentato **Museo dell'Intreccio mediterraneo**, ospitato proprio negli spazi del castello. Da non perdere i riti della Settimana Santa, che recano ancora vivide reminiscenze della dominazione spagnola; mentre in estate qui si viene soprattutto per il mare e per gli sport acquatici. Subito dopo il paese, al centro del Golfo dell'Asinara, la **spiaggia de La Ciaccia** è ben conosciuta come spot wave per windsurf, kitesurf e surf. Il lungo arenile di San Pietro prosegue con la spiaggia della **Baia delle Mimose** fino a quella di **Li Ferrùli**.

Da qui in poi inizia un tratto di costa più frastagliato, tra belle calette e le incantevoli spiagge galluresi di **Costa Paradiso**.



A lume di candela in cantina

Alle spalle di Valledoria, le **Tenute Costadòria** valgono la tappa per gli spettacolari panorami sul golfo e per degustare i vini accompagnati da miele, salumi, marmellate e altri prodotti locali. In programma wine tasting experience con tour in cantina e vigneto, wine tasting dinner e le romantiche candlelight dinner all'aperto, mentre le camere e la piscina vista mare sono ideali per il relax.

Laguna blu

Aria umida protetta e preziosa, dove l'omonimo fiume sfocia nel golfo dell'Asinara, la **Foce del Coghinas** offre alla vista uno spettacolo suggestivo in cui le acque sinuose sono intervallate da giunchi, canne e dune di sabbia e disegnano un paesaggio dalla morfologia cangiante. Oltre a garantire la fertilità dell'ampio territorio agricolo, in cui sono protagonisti i deliziosi carciofi spinosi di Sardegna DOP, l'ambiente lagunare – che è zona di protezione speciale e Sito di Interesse Comunitario – accoglie numerose specie di uccelli tra cui gheppi, folaghe, falchi di palude, cavalieri d'Italia e martin pescatore. Ma vi si può accedere, rispettandone l'habitat, per uscite di birdwatching e belle escursioni in barca, kayak o canoa. A **Santa Maria Coghinas** si può approfittare anche delle sorgenti termali, le cui acque salso-bromo-iodiche sgorgano a 70°C da una gola porfirica a livello del fiume: la struttura delle terme è al momento chiusa, ma le acque sono accessibili.

Dolmen, olivi millenari, sughero e uve autoctone

Enclave logudorese nel cuore della Gallura interna, alle pendici del monte Limbara, il borgo di **Luras** e il territorio circostante sono noti soprattutto per i quattro dolmen

perfettamente conservati (tra cui quello di Ladas, caratterizzato da un'ampia galleria coperta da lastoni e dotata di abside), che testimoniano insieme ai resti di diversi nuraghi la presenza dell'uomo fin dall'epoca preistorica. Dominano il paesaggio locale anche le querce da sughero, da cui arriva



Sosta allo stazzo

Nei pressi di Luras, alla **Tenuta Muscatega**, un bello stazzo gallurese che ospita anche due piccole guesthouse, si assaggiano i vini di Laura Carmina – da uve Vermentino e Nebbiolo, arrivati dal Piemonte forse con il Generale La Marmora e ambientatesi molto bene qui – ammirando il paesaggio dei Colli del Limbara.



Vigne sulla sabbia

A Badesi, alle spalle della spiaggia de Li Ferrùli, le vigne della cantina **Li Duni** arrivano fin sulla sabbia, disegnando un paesaggio emozionante che fa da sfondo alla degustazione dei vini accompagnata da prodotti tipici locali come salsiccia, salumi, pecorino, olio extravergine e pane carasau.





Vino e pasta fresca

A poca distanza dagli olivastri millenari, oltre alle degustazioni di Vermentino e Cannonau la **Cantina Canu** offre la possibilità di pernottamento e di pranzi e cene nello storico stazzo gallurese del 1800 (anche per ospiti esterni, solo su prenotazione). Oltre ai vigneti, l'azienda ospita una fattoria con orto e animali, e un laboratorio di pasta fresca.

il materiale utilizzato per la tradizionale produzione di tappi per il vino oltre che per artigianato e arte. In paese merita una visita il **Museo Etnografico Galluras**, dedicato alla figura della ‘Femina Agabbadora’ che aiutava i moribondi a porre termine alle loro pene con un martello di legno. Salendo fino alla chiesetta campestre di San

Bartolomeo si gode di una bella vista sul lago artificiale di Liscia, in cui si specchiano le alture circostanti; ma il motivo principale per arrivare fin qui è rendere omaggio a **s'ozzastru**, detto anche affettuosamente su *Grandhe donnumannu*, il grande nonno: enorme olivastro, si stima che abbia oltre tremila anni (tra i più anziani d’Europa) e, secondo le leggende, la sua grande chioma offrirebbe protezione dagli spiriti maligni. Lo affianca un altro olivastro più piccolo e relativamente più giovane.

Olbia, la porta della Costa Smeralda

Non ci sono solo il porto e l'aeroporto a **Olbia**. Considerata da molti uno scalo per raggiungere le località più belle



True colors

Rosa granito, blu mare, giallo elicriso, verde macchia, marrone terra: sono i colori che accompagnano visite e degustazioni a **La Contralta**, a poca distanza dal golfo di Olbia. In estate i vini si assaggiano anche nel giardino dello stazzo a Palau, sotto al monumento naturale della Roccia dell’Orso, godendosi la vista dei vigneti e dell’arcipelago de La Maddalena.



Vermentino e Tavolara

Poco fuori dal centro di Olbia, uno stazzo gallurese in pietra di granito costruito alla fine dell'Ottocento ospita le  **Tenute Olbias**, la cui produzione ruota soprattutto intorno al rinomato

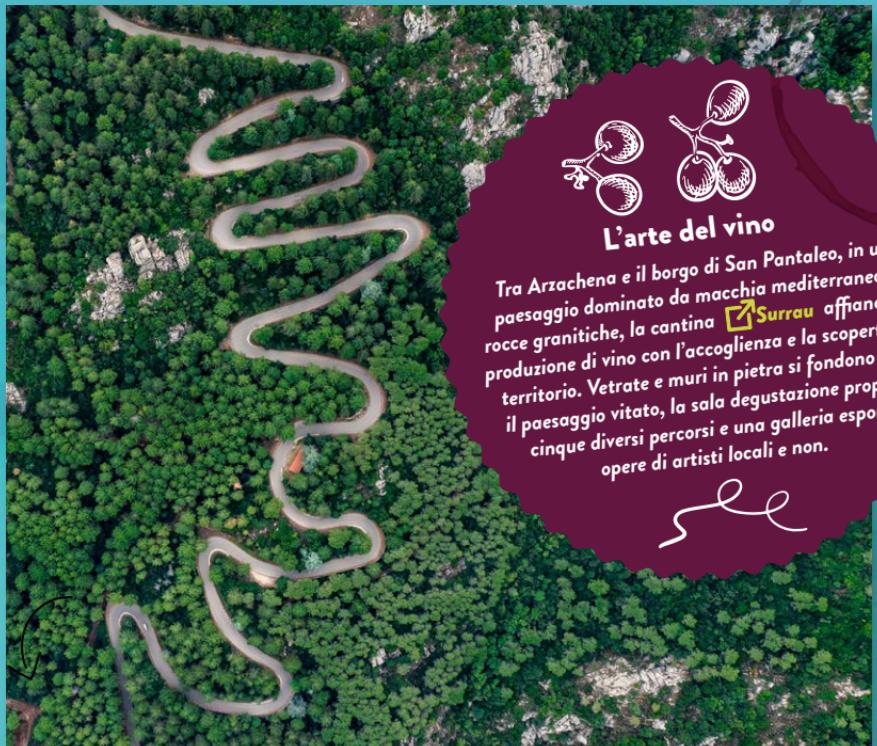
Vermentino locale: affacciata sul profilo inconfondibile dell'isola di Tavolara, l'azienda propone degustazioni e tour guidati tra vigna e cantina e ospita eventi, mostre e attività didattiche.



della Costa Smeralda, la città gallurese ospita un interessante museo archeologico, la barocca Chiesa di San Paolo, la cui cupola ornata di maioliche multicolori sventta sul centro antico, e la bella **Basilica di San Simplicio**. Nel suo territorio si trovano inoltre interessanti siti archeologici, dal pozzo sacro di Sa Testa ai ruderi della villa romana s'Imbalconadu, risalente al I secolo a.C. La costa nei dintorni è punteggiata di belle spiagge, come quella delle Saline: lunga e ampia, raramente troppo affollata, è frequentata soprattutto dai locali e dagli amanti di kite e surf. Allontanandosi un po' di più dalla città, in direzione sud verso San Teodoro, Cala Brandinchi è un incanto caraibico: la spiaggia bianca e le acque turchesi le sono valse il nome di ‘piccola Tahiti’.

Le tracce della storia

Nel territorio di **Arzachena**, centro dell’entroterra gallurese alle spalle di Porto Cervo, le vigne coltivate a Vermentino sono fiancheggiate da enormi rocce di granito e da siti archeologici di grande fascino: dal nuraghe Albucciu con le vicine tombe dei Giganti di Li Lolghi e Moru, alla necropoli di Li Muri e il tempio a megaron di Malchittu. Ma il ritrovamento più sorprendente è stato probabilmente quello de  **La Prisjona**: immerso nel



Tra Arzachena e il borgo di San Pantaleo, in un paesaggio dominato da macchia mediterranea e rocce granitiche, la cantina  Surrau affianca la produzione di vino con l'accoglienza e la scoperta del territorio. Vetrate e muri in pietra si fondono con il paesaggio vitato, la sala degustazione propone cinque diversi percorsi e una galleria espone opere di artisti locali e non.

verde, il complesso nuragico rappresenta un sito straordinario per dimensioni e struttura, e risulta particolarmente impressionante visto dall'alto. Ma anche inoltrandosi tra le diverse torri circondate da mura dell'antica fortezza, con l'imponente architrave d'ingresso e un profondo pozzo ancora funzionante, si percepiscono il fascino unico e la potente energia emanata da questo luogo. Tra i reperti ritrovati, legati tanto a riti religiosi e politici quanto agli usi quotidiani, figurano anche diverse brocchette usate per il vino, forse condiviso nelle assemblee ospitate nella 'capanna delle riunioni'.

In cima, tra granito e sughero

Con le sue vette scolpite dal vento e i boschi che ne ricoprono le pendici, il **Monte Limbara** è un vero paradiso degli amanti della natura. Vale la pena arrivare fino in cima, a 1359 metri di altezza, per godere della meravigliosa vista che spazia dal nord della Sardegna fino alla Corsica. Colorato in primavera dalla fioritura gialla delle ginestre, e durante l'anno dai toni cangianti di sughere

e castagni, il paesaggio è caratterizzato anche dai monoliti granitici che disegnano forme bizzarre, sembrando spesso personaggi di un racconto mitologico. Sono diversi i percorsi di trekking, tra quelli più impegnativi a quelli adatti a tutti. La salita al tramonto regala uno spettacolo indimenticabile, con il sole che si spegne dietro le creste rocciose.

Acqua miracolosa

Se in Sardegna in vino è sacro, altrettanto si può dire dell'acqua, tra sorgenti e antichi luoghi di culto dove è protagonista. Nel cuore della Gallura più autentica, nei dintorni di Calangianus, si può ad esempio visitare un piccolo gioiello archeologico: la **Fonte Sacra di Li Paladini**. Questa struttura preistorica di età nuragica, costruita con blocchi di granito perfettamente incastriati, incanala una sorgente d'acqua ancora attiva dopo millenni. Probabilmente utilizzata appunto per riti religiosi legati all'acqua, la fonte conserva ancora oggi un'atmosfera ricca di mistero e spiritualità, immersa in un contesto naturale quasi incontaminato. Non dimenticate di portare con voi una borraccia per raccogliere l'acqua della sorgente: secondo la tradizione locale, ha proprietà benefiche!

Berchidda, tra note e uva

Ogni agosto il caratteristico borgo dell'entroterra gallurese, le cui viuzze si snodano tra palazzine Liberty, antiche chiese e panorami incantevoli sul territorio circostante, è la cornice del festival **Time in Jazz**, ideato dal trombettista di fama mondiale Paolo Fresu (p59), che qui è nato e cresciuto. Ma tra i motivi per venire qui tutto l'anno c'è il **Muvi**: Museo del Vino ed Enoteca Regionale, racconta gli aspetti culturali del vino in Sardegna con un interessante percorso enologico-etnografico, degustazioni e pranzi tipici.



Essenza di Gallura

Circondata da boschi di querce, sughere e olivastri nel cuore dell'areale del Vermentino di Gallura DOCG, a poca distanza dal borgo di Monti, **Tenute Gregu** offre 11 diverse esperienze enoturistiche, ciascuna progettata per esplorare in dettaglio la filosofia di produzione e il terroir unico, e vivere appieno l'accoglienza sarda. Le degustazioni si tengono sul costone di uno dei laghetti affacciati sulle vigne o nella suggestiva bottaia.



Il centro

Il centro della Sardegna è un caleidoscopio di colori, usanze, linguaggi e panorami, che sa preservare il suo fascino arcaico aprendosi tuttavia all'accoglienza e alla condivisione. Se sui lati il mare domina la scena, lambendo da un lato la selvaggia Costa Verde e la penisola del Sinis, e le paradisiache cale dell'Ogliastra dall'altro, l'entroterra è uno sfaccettato mosaico di scenari: le dolci colline della Marmilla e del Campidano, ricoperte dall'oro del grano e dal verde di viti e ulivi (e l'effimero viola dello zafferano), i paesaggi montani del Supramonte e del Gennargentu, fino alle alture verdegianti costellate da borghi e pascoli della Barbagia, o meglio delle Barbagie di Belvì, Bitti, Nuoro, Ollolai e Seulo: un microcosmo di tradizioni ancestrali, leggende, artigianato e sapori. Al centro esatto dell'isola, poi, si apre il Mandrolisai: un territorio piccolo, dove la natura assume toni più morbidi rispetto alle aree limitrofe, che stupisce con racconti e luoghi in cui archeologia, arte e vino s'intrecciano in modi inattesi.



Marmilla e Campidano

Se il Campidano è la più vasta pianura dell'isola – dal Montiferru al Golfo di Cagliari dove crescono uve rare come il Girò, abbracciando Oristano dove nasce la rinomata Vernaccia –, nell'insolito paesaggio gibboso della Marmilla trovano un terroir eccellente numerosi vitigni autoctoni, a cominciare dal Bovale.





Dalla terra alla luna

Le colline, la cui forma ‘a mammella’ pare abbia dato nome alla regione della Marmilla, e il corso del *Flumini Mannu* (che scorre dal Sarcidano allo stagno di Cagliari), incorniciano il paese di **Villanovafranca**, dominato dall’alto dalle rovine del castello di Las Plassas. Poco lontano, il nuraghe **Su Mulinu** (un complesso risalente al 1500 a.C.) è forse meno noto di altri – come quello, poco distante, di Barumini – ma non meno suggestivo. Qui è stato ritrovato l’unico esempio di altare nuragico della prima Età del Ferro, dedicato al culto della Dea Luna. L’ex Monte Granatico di Villanovafranca ospita anche il Museo Civico, che racconta il passato più remoto di questa zona e ha tra i pezzi forti delle lucerne in terracotta recuperate all’interno dell’altare di Su Mulinu, che è qui ricostruito.

Tesori sacri

A poca distanza da Villanovafranca, vale la pena fermarsi nel grazioso borgo di **Villamar**, per ammirare un edificio religioso decisamente singolare: la chiesa di San Pietro, nel quartiere un tempo abitato dai commercianti di grano in arrivo dalle Baleari, è un raro esempio di chiesa romanica a due absidi in Sardegna probabilmente dovuto a un ampliamento successivo della struttura

originaria, che mostra ancora influenze moresche soprattutto nella facciata. Ancor più sorprendente è però il piccolo tesoro conservato all'interno della vicina parrocchiale dedicata a San Giovanni Battista, il cui aspetto gotico-catalano si deve al rifacimento dell'originario edificio romanico nel XVI secolo: si tratta del retablo della Madonna del Latte, realizzato nel 1518 – con le scene della vita di Gesù che affiancano la statua lignea della Vergine – dal pittore Pietro Cavarò, massimo esponente della cosiddetta Scuola Stampacina che fiorì nel quartiere cagliaritano di Stampace tra il XV e il XVII secolo.



Auto e annate storiche

A Ussaramanna la cantina  Lilliu propone il tour a bordo di un'auto d'epoca (Campagnola Fiat 1982) attraverso il borgo e le campagne, che termina con la degustazione in vigna. Si può anche prenotare una tra le 8 proposte di degustazione con abbinamento a prodotti locali, da quella dedicata alle diverse etichette fino a quella incentrata sulle annate storiche.



Sa Jara Manna e Sa Piticca

La più famosa, e grande (come indica il termine *manna*), è la **giara di Gesturi**: altopiano basaltico di origine vulcanica, si estende, principalmente nel comune di Gesturi, per una lunghezza di 12 chilometri (sulla cima), dominando da un'altezza di circa 500 metri l'ondeggiante pianura circostante interrotta dalle morbide colline della Marmilla, che circa due milioni e mezzo di anni fa s'inabissò

lasciando emergere quella che oggi è l'altura. In cima al tavolato, anche grazie a sorgenti, stagni e correnti d'aria, si è sviluppato un habitat unico dove tra boschi, macchia mediterranea e fiori selvatici crescono i rari cavallini selvaggi, *ls cuaddedus*: la colonia equina di circa 700 animali allo stato brado è probabilmente ciò che resta delle mandrie che un tempo popolavano le vallate sarde. A breve distanza, **Sa Jara Piticca** – la ‘giara piccola’ – si trova invece nel comune di Siddi e annovera tante preziose testimonianze di epoca nuragica e prenuragica, tra cui la ben conservata **Tomba dei Giganti di Sa Domu e S'orcù**.



Soffia il vento, e il venticello

Su una collina poco fuori da Sanluri sempre sferzata dalla brezza, la famiglia Pilloni ha creato **Su'Entu** per dare nuovo lustro all'antica tradizione vitivinicola della Marmilla: la tenuta organizza visite tra vigna e cantina con degustazione dei vini e prodotti del territorio e ospita il ristorante Arieddas, che propone una cucina moderna ma ancorata al territorio.

La storia che profuma di pane

Un castello medievale che, secondo qualcuno, avrebbe ospitato la giudichessa Eleonora d'Arborea, è ancora oggi visitabile nel centro di **Sanluri**, cittadina tra Medio Campidano e Marmilla il cui nome (dall'antico *logu de su lori*, terra del grano) ne testimonia l'importanza agricola. Le possenti torri e la fortificazione risalgono al 1409, volute da Pietro IV d'Aragona prima del cruento scontro che determinò il dominio spagnolo: è ricordato dalla rievocazione biennale di *sa Battalla*, mentre ogni anno a settembre il paese celebra la Festa del Borgo. Diventato negli anni Venti di proprietà della famiglia Villa Santa, che adibì l'antica fortezza a museo, il **Castello di Sanluri** – l'unico ancora abitabile dell'isola – offre

un vero viaggio nel tempo, dall'epoca medievale e rinascimentale alle testimonianze militari dei due conflitti mondiali e agli ambienti di vita quotidiana del Generale Nino Villa Santa. Forma un polo museale insieme all'interessante Museo del Pane – il profumato civraxu è la specialità locale – e al Museo Etnografico dei Cappuccini, nel convento dei francescani.



Fascino biointegrale

Poco fuori da Gergei, la **Tenuta Olianás** propone esperienze che vanno oltre la degustazione dei vini, coerentemente con la filosofia biointegrale alla base tanto della produzione – incentrata su uve autoctone curate con pratiche biodinamiche – quanto dell'accoglienza: i tour terminano con la degustazione di vini, olio e prodotti locali sulla terrazza panoramica.

(Handwritten signature)

Il borgo dell'olio e del formaggio

Con le stradine lasticate e le bianche case del centro antico, **Gergei** è un delizioso paesino della zona della Trexenta, tra la piccola giara di Serri e il rio Mannu, rinomato soprattutto per la produzione di olio extravergine d'oliva. Grazie all'intraprendenza dei suoi abitanti, il piccolo borgo è anche una meta turistica apprezzata per la riscoperta delle tradizioni locali, in primis la pastorizia e la produzione di formaggio, mentre la tardogotica chiesa parrocchiale di San Vito martire custodisce interessanti opere d'arte. Nei dintorni si visita anche il complesso monumentale del **santuario nuragico di Santa Vittoria**, i cui notevoli reperti testimoniano la spiritualità dell'antica civiltà che abitò l'isola.

Viaggio nel tempo a Guspini

Cittadina campidanese non lontana dai campi del pregiato zafferano di San Gavino Monreale e dalla cima del monte Linas, **Guspini** ha predisposto per i visitatori l'interessante itinerario Domus Guspini, parte del parco letterario dedicato allo scrittore Giuseppe Dessì.

Camminando per le vie del centro, si fa tappa in diverse case tipiche locali adibite a piccoli musei tematici su produzioni e lavorazioni locali – inclusi vino, olio, miele e formaggio – e sulle radici culturali del luogo. Tra i motivi che attirano molti visitatori qui ci sono anche i misteriosi **basalti colonnari**: la parete di una collinetta in pieno centro è formata da prismi basaltici che si sviluppano in verticale per un'altezza di venti metri, assumendo il singolare aspetto di canne d'organo. Dichiara monumento naturale e patrimonio dell'Umanità dall'Unione Europea, la formazione geologica è stata generata dal magma sotterraneo legato ad antichi fenomeni vulcanici all'origine del massiccio dell'Arcuentu e del Monte Arci, che custodisce il più grande giacimento di ossidiana dell'isola.



Il fascino di dune e miniere

Sorvegliati dal profilo frastagliato del monte Arcuentu, i boschi popolati da cervi e cinghiali costeggiano la strada che sale verso l'antico centro minerario di **Montevecchio**, piccolo borgo che nacque attorno ai giacimenti di metalli (ferro, piombo, zinco ma anche argento) dati in concessione nel 1848 dal re Carlo Alberto a Giovanni Antonio Sanna. La fiorente attività si concluse negli anni Novanta del secolo scorso con l'abbandono delle miniere: gli edifici della Direzione, le officine, i pozzi e le gallerie sono stati però recuperati di recente e trasformati in

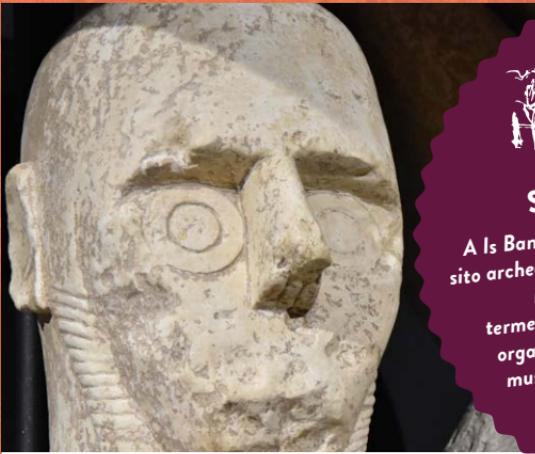


Calici e coltelli

Alle porte di Arbus, cittadina famosa per la tradizione dei coltelli artigianali raccontata dal Museo del Coltello, **Gibadda** offre un'esperienza enoturistica autentica, con passeggiate in vigna, visita della cantina e degustazione di vini e prodotti locali: ci si accomoda tra botti e anfore in cantina o nel patio con vista su vigne e oliveti.

attrazione e occasione di racconto di questa importante parte del passato locale – spesso doloroso ma anche insolito e affascinante – attraverso percorsi di visita e attività didattiche. Anche la vicina **Ingurtosu**, frazione di Arbus nella valle de *Is Animas*, condivise una sorte simile vedendo già negli anni ‘60 l’abbandono delle miniere un tempo attive. Parte del Parco Geominerario, offre oggi un paesaggio spettrale ma non privo di fascino, con edifici diroccati – laverie, cantieri e costruzioni civili e religiose utilizzate dai minatori e le loro famiglie – e carrelli arrugginiti. Alcuni di questi ultimi si trovano perfino tra la sabbia dorata di **Piscinas**, incantevole e selvaggia spiaggia della Costa Verde dove la macchia mediterranea incontra le dune più alte d’Europa.





Svaghi antichi e attuali

A Is Bangius – località dell'Oristanese legata al sito archeologico del Praetorium de Muru, struttura residenziale del II secolo d.C. con terme e mosaici – la cantina Quartomoro organizza visite, degustazioni ed eventi con musica dal vivo e proposte gastronomiche di realtà del territorio.



Le meraviglie del Sinis

Nei dintorni dello stagno di **Cabras**, dove si pescano i muggini per la pregiata bottarga, la bella **spiaggia di San Giovanni di Sinis** è guardata a vista dalle rovine dell'antica città-fortezza cartaginese che, nel corso dei secoli prima e dopo, fu abitata anche da popolazioni nuragiche, fenicie, romane, bizantine e infine arborensi. Alle porte della graziosa cittadina di Cabras, il Museo Civico **Giovanni Marongiu** ospita, assieme a numerosi altri reperti, le testimonianze di uno straordinario ritrovamento archeologico: i cosiddetti **Giganti del Mont'e Prama**. Si tratta di sei esemplari delle enigmatiche statue risalenti alla prima Età del Ferro che ornavano le sepolture dell'omonima necropoli poco distante da qui, raffiguranti pugilatori, arcieri e guerrieri. Le sale custodiscono anche il prezioso carico di lingotti di piombo trovati sul relitto di un'imbarcazione romana

protagonista del cosiddetto ‘naufragio del Mal di Ventre’: il nome, che è anche quello dell'isolotto al largo della costa, deriva dalla storpiatura del termine sardo *maluentu*, che indica il Maestrale che soffia forte e costante da queste parti mettendo in pericolo le imbarcazioni.



Tra vigne e orti

Nel Campidano terralbese, rinomato per le produzioni di uve locali come il Bovale, a pochi chilometri da Oristano e dalla splendida Costa Verde, la Famiglia Lotta propone percorsi di trekking immersi nel territorio e visite all'azienda multifunzionale dove, oltre ai vigneti, si coltivano anche fragole, carciofi, angurie e meloni.

Carnevale e devozione

Nel Campidano oristanese, ai piedi del Monte Arci (che con i suoi tre torrioni basaltici di origine vulcanica custodisce il più grande giacimento di ossidiana della Sardegna), il paese di **Marrubiu** è famoso soprattutto per lo spettacolare carnevale allegorico detto **Su Marrulleri**, con carri di cartapesta e maschere colorate. C'è però almeno un altro buon motivo per fermarsi da queste parti: una visita all'incantevole chiesetta campestre di **Santa Maria di Zuradili**, poco fuori dall'abitato. Ricostruita all'inizio del XX secolo, era l'unico edificio superstite di un antico insediamento abbandonato per la peste. Secondo la leggenda, fuggendo gli abitanti avrebbero dimenticato una statuetta della Madonna nel villaggio, a cui tornarono invocandone l'aiuto che li avrebbe salvati; l'avvenimento è ricordato in maggio da un corteo di cavalieri e carri tradizionali che sfilano con un simulacro della Madonna dalla parrocchiale della Vergine di Monserrato alla chiesetta.



L'oro liquido dell'Oristanese

A Cabras, **Contini 1898** è la più antica cantina dell'isola, fondata alla fine dell'Ottocento: la produzione spazia tra vitigni e tipologie, ma il suo nome è strettamente legato a quello della Vernaccia, tipico vino ambrato locale cui è dedicato I Tesori del Tempo, uno dei percorsi esperienziali di visita che la cantina mette a disposizione, con degustazioni e abbinamenti.



Mandrolisai e Barbagia

Nel cuore più autentico e primordiale dell'isola, la Barbagia è famosa tanto per la pastorizia e le produzioni casearie quanto per il vino Cannonau, che ha i suoi centri principali a Mamoiada e Oliena. E anche nel vicino Mandrolisai crescono vigne spesso secolari di varietà autoctone come Bovale (qui detto Muristeddu), Monica e Cannonau.





Trekking sul Gennargentu

Al centro dell'isola, il massiccio montuoso del Gennargentu, ricoperto da foreste centenarie che si ammantano di neve in inverno e di prati fioriti in estate, è un elemento imprescindibile non solo del panorama ma in qualche modo anche del carattere locale, di primo acchito spigoloso ma pronto ad accogliere in un abbraccio.

Le possibilità di escursioni qui sono tante, ma se siete allenati e avete voglia di muovervi, potete salire fino in cima a Punta La Marmora, che con i suoi 1834 metri e la possente croce di ferro è la più alta della Sardegna e garantisce panorami incredibili e forti emozioni. La **Grande Traversata del Gennargentu** è un trekking di tre giorni che, coprendo circa 40 chilometri, percorre le creste partendo da Aritzo e passando dal valico di Bruncu Furau. Il Sentiero Gennargentu T-721 è invece l'ideale per una bella escursione giornaliera tra vedute spettacolari e incontri con aquile reali e mufloni.

Castagne e carapigna

Sede della frequentata e attesa sagra autunnale delle castagne, il paese di **Aritzo** – borgo di media montagna in una vallata del Gennargentu, nella Barbagia di Belvì – è conosciuto anche per un'altra specialità locale che da secoli rinfresca le estati barbaricine: sa *carapigna*. Antesignana del sorbetto al limone, anticamente veniva realizzata con una laboriosa preparazione manuale che partiva dai blocchi ghiaccio raccolti e conservati nelle neviere in alta quota, come quella di *Funtana Cungiada*, che si trova vicino alla chiesa dal nome eloquente di Santa Maria della Neve. Nei dintorni ci sono anche numerose sorgenti d'acqua, come quella di *is Alinos*, mentre una passeggiata tra i boschi conduce fino a su Texile, singolare formazione calcarea dalla forma a fungo e le pareti a strapiombo nei cui anfratti crescono lecci e arbusti, frequentata sin dall'epoca neolitica.



Tutti in maschera

Insieme a Orgosolo (paese-museo al centro del fenomeno del muralismo sardo, noto anche per le storie di banditi e patria del canto a Tenore),

Mamoiada è uno dei centri emblematici del territorio barbaricino. Nel cuore della Barbagia di Ollolai, al confine tra Gennargentu e Supramonte, sui cui rilievi s'inoltrano bellissimi sentieri inframmezzati da *sos pinnettos* (i ripari rurali dei pastori), il paese è rinomato per la cucina tipica e i per i vini di personalità, a cominciare dal



rosso Cannonau e il bianco Granazza, dall'antico vitigno minore riscoperto di recente. Famoso è anche il carnevale locale, in cui l'abituale quiete delle vie del centro è squassata dal fragore delle danze e dal suono dei campanacci dei Mamuthones, uomini vestiti di pelli ovine e con indosso la tradizionale maschera nera intagliata nel legno, accompagnati dagli Issohadores con le maschere bianche. Queste viseras e altre maschere tradizionali dell'isola (e non solo) sono raccolte nel  Museo delle Maschere Mediterranee.

Il borgo del Nepente

Ai piedi del Monte Corrasi, una delle cime del Supramonte che dominano la Barbagia di Nuoro, il bel borgo di Oliena è rinomato soprattutto per la produzione di Cannonau – che qui diventa l'intenso Nepente di Oliena, decantato anche da D'Annunzio – e di olio extravergine, nonché per il ricco repertorio gastronomico che annovera specialità come i macarrones de busa, il pane frattau (carasau bagnato con brodo di pecora e condito con sugo di pomodoro, pecorino e uova) e i tanti dolci delle feste. I versanti e le vallate circostanti, ricoperti di vigne, oliveti e mandorleti e



Acqua e vino

Ai piedi del Monte Uddè, nel territorio di Oliena, Su Gologone è la sorgente più spettacolare del Supramonte e dell'intera isola, immersa in uno scenario rigoglioso. A poca distanza, l'azienda  Fratelli Puddu propone visite in vigna, salumi e cantina con degustazione di vini, salumi e olio extravergine di produzione propria.

lungo cui si snodano tanti sentieri da perlustrare, sono disseminati di grotte e anfratti e di testimonianze archeologiche: fra tutti spicca il misterioso **villaggio nuragico di Tiscali**, nella valle di *Lanaittu*, unico per la sua posizione, all'interno di una enorme dolina.



La forza dell'acqua

Elemento centrale dell'isola tanto quanto la terra e il fuoco, l'acqua non si limita a circondare la Sardegna, ma sgorga copiosa anche al suo interno, regalando spettacoli di grande impatto e belle opportunità di scoperta del territorio. In particolare il **Flumendosa** – secondo fiume sardo per lunghezza ma primo per portata, che scorre dal Gennargentu fino a Muravera, sulla costa sud-orientale – è scenario ideale per l'acquatrekking: sono cinque chilometri di silenzio, natura e paesaggi da fiaba quelli che si percorrono da Norcui fino ad Arredelusu, ad esempio. Poco lontano, sempre fra i territori



Una storia di famiglia

Appena fuori dal centro più antico di Oliena, l'azienda **Tolei** propone visite guidate della cantina e dei vigneti, con diverse proposte di degustazione dei vini che la famiglia Puddu produce qui da tre generazioni, affiancati da taglieri a base dei gustosi prodotti tipici del territorio.

barbaricini di Seulo e Gadoni, ci sono altre meraviglie da scoprire dove l'acqua è protagonista e addolcisce un paesaggio altrimenti selvaggio e roccioso: dalle incantevoli **piscine naturali di Is Caddaias**, formate sempre dal Flumendosa, a cascate vere e proprie, quelle di **Sa Stiddiosa** (il nome vuol dire ‘gocciolante’ e rimanda all’effetto delle gocce d’acqua che cadono fitte lungo un’alta parete levigata raccogliendosi in un laghetto). **Su Stampu de su Turruru** si trova invece nella foresta di Addoli, fra Barbagia e Ogliastra: una sorta di tunnel scavato dall’acqua, che sfocia in una grotta con un salto di 16 metri formando un laghetto circondato dal verde. Sembra di essere sul set di un film, invece è la Sardegna più vera.

L’ombelico (misterioso) della Sardegna

Non sono leggende, ma precise misurazioni e triangolazioni geografiche a dire che un punto preciso nei dintorni di **Sorgono** (in località Massanie) coincide con il centro esatto dell’isola, là dove il quarantesimo parallelo incontra il meridiano contrassegnato da 9 gradi 7' e 2", indicato da tre pietre e un cippo di granito. In questa zona però (che qualcuno vorrebbe far coincidere con il centro del mondo, legato al mito della civiltà atlantidea) il mistero non manca. Basta visitare il sorprendente **parco archeologico di Biru ‘e Concas** per rendersene conto: l’impressionante raggruppamento di menhir risalenti al Neolitico e all’Età del Rame sarda (circa 200, di cui



alcuni antropomorfi: il toponimo sardo si traduce in ‘il sentiero delle teste’), in località Coa ’e sa Mandara, testimonia l’importanza arcana e antichissima di quello che era un vero e proprio santuario preistorico all’aperto e di questa località del Mandrolisai che da tempo immemore attira visitatori e pellegrini di ogni tipo. A poca distanza dal sito sorge infatti anche il santuario di San Mauro, che unisce elementi di arte tardogotica, barocca e rinascimentale e guarda con la facciata e il bel rosone proprio verso il bosco megalitico.



I musei che non ti aspetti

Uno dei sei paesi che compongono il Mandrolisai, **Atzara** conserva quasi intatto il nucleo più antico detto *su fruscu*, i cui vicoli acciottolati si dipanano tra la chiesa di Sant’Antioco e le vicine dimore dei secoli addietro. Eppure, questo piccolo borgo ancora molto legato alle sue radici – a cominciare dall’elaborato costume tradizionale – racconta anche storie molto più recenti di arte

e cosmopolitismo: qui, agli inizi del Novecento, grazie all'incontro fortuito a Roma tra il sindaco-mecenate Bartolomeo Demurtas e i pittori costumbristi spagnoli Eduardo Chicharro Agüera e Antonio Ortiz Echagüe, si formò un'importante 'scuola' di cui hanno fatto parte sia artisti sardi (come Filippo Figari e Antonio Ballero) sia stranieri, dal tedesco Richard Sheürlen all'argentino Cesareo Bernaldo de Quiró. Le loro opere sono esposte al

MAMA-Museo d'Arte Moderna e Contemporanea, nato nel 2000 grazie all'impegno del pittore atzarese Antonio Corriga, scomparso nel 2011, che ha immortalato volti e usi locali. Poco lontano, **Samugheo** – unico paese del Mandrolisai in provincia di Oristano – è rinomata tanto per la tradizione dei pani (a cominciare da *su tzichi*, a base di semola di grano duro e lievito madre) quanto per la lavorazione tessile. Attività ancora fiorente, viene raccontata nelle sale del **MURATS-Museo Unico Regionale Arte Tessile Sarda**.

Austis e le sue rocce

La gente di **Austis** racconta orgogliosamente del legame con le rocce granitiche che disegnano il paesaggio montuoso della Barbagia di Ollolai. La più famosa è l'imponente **Sa Crabarissa**: ergendosi per oltre 50 metri tra cespugli di elicriso e lavanda, ricorda le sembianze di una donna in costume ed è legata a una leggenda romantica ma senza lieto fine secondo cui una fanciulla di Cabras, innamoratasi di un pastore di Austis durante la transumanza, volle raggiungerlo e rimase pietrificata nel trovarlo sposato a un'altra. Impressionante anche *Su Nou Orruendeche* ('il nodo che sta per cadere'): due enormi massi granitici sovrapposti formano una sorta di camera interna, dalla quale ci si affaccia sui laghi di Benzone e Omodeo.



Luciana Squadrilli ©



Ogliastra, Baronie e Supramonte

Sulla costa centro-orientale si affacciano tre aree: le Baronie, la fascia barbaricina dominata dal massiccio del Supramonte e l'Ogliastra. Se le prime sono famose soprattutto per le bellissime spiagge e cale, nella seconda il territorio di Dorgali lega il proprio nome in maniera indissolubile al vino, Cannonau in primis. Il vitigno a bacca rossa domina anche nella selvaggia Ogliastra, terra della longevità dove la natura assume fogge spettacolari.





Paradisi in terra e agrumi preziosi

Lungo la costa orientale dell'isola, a sud delle località gallurese della Costa Smeralda e di San Teodoro, si apre un mondo non meno affascinante ma decisamente più selvaggio, dove spiagge caraibiche e calette idilliache sono spalleggiate da una natura incontaminata e potente. Da nord, la lunga spiaggia di **Bèrchida** cede il passo all' **Oasi di Bidderosa**, paradiso naturale protetto dove un ampio parco di boschi e macchia mediterranea cela cinque meravigliose cale raggiungibili con un bel trekking: la fatica è ben ripagata dall'incanto e dal silenzio. Dopo **Orosei** – il centro principale, che dà il nome anche al parco alle spalle – inizia un tratto frastagliato lungo cui si aprono alcune delle cale più belle e romantiche dell'isola: **Cala Luna**, **Cala Goloritzé**, **Cala Mariolu**, ma anche la meno nota **Cala Sisine**, dove il colore dell'acqua assume tonalità incredibili grazie al candido fondale di sassi levigati e piccoli chicchi calcarei. Una vacanza tra **Siniscola** e **Orosei** è l'occasione ideale per scoprire **sa pompa**, agrume di grosse dimensioni che nasce da una varietà endemica che ricorda il cedro: profumato e gustoso, è utilizzato per dolci e liquori.

I grandi vecchi d'Ogliastra

Non solo mare bellissimo ma anche un paesaggio affascinante e selvaggio in cui il tempo e gli elementi hanno disegnato panorami unici: questa è l'**Ogliastra**, regione storica che detiene il singolare primato dell'alta concentrazione di centenari, comune a tutta l'isola ma in particolare proprio qui. Frutto del felice mix tra natura, abitudini sociali e alimentazione genuina e dai

Full immersion nel vino sardo

È una esperienza immersiva nell'agronomia dell'uva e nell'arte della vinificazione quella proposta dalla **Cantina Alessandro Bocca**, dove la visita al vigneto didattico precede la degustazione guidata dei vini (principalmente da uve Cannonau e Vermentino) in abbinamento a prodotti tipici locali.



sapori intensi, ha valso alla regione l'inserimento tra le cinque *blue zone* del mondo: aree (solitamente rurali) in cui l'aspettativa di vita è notevolmente più alta che altrove. Hanno milioni di anni sulle spalle, invece, i cosiddetti **Tacchi d'Ogliastra**: alte formazioni calcareo-dolomitiche la cui conformazione ricorda appunto un tacco di scarpa, che ospitano una ricca biodiversità di flora e fauna e resti nuragici. Il più imponente di questi ultimi (1293 metri) è il Monte Perda 'e Liana, nei dintorni di Gairo Sant'Elena. Al confine tra Barbagia e Ogliastra si apre la **Gola di Gorropu**, profondo e spettacolare canyon lungo un chilometro scavato dall'azione paziente e incessante del torrente Flumineddu: vi si arriva con dei trekking impegnativi ma bellissimi (da fare ben attrezzati e con guide esperte) che partono dal passo di Genna Silana.

Un tuffo dove l'acqua è più blu

Nell'Ogliastra interna, alle spalle della costa di Arbatax e Tortolì, la natura sa regalare emozioni forti. È uno scenario incantato quello composto dalle **piscine naturali di Bau Mela**, che si aprono tra le rocce di granito circondate da alberi di quercia nei dintorni di Villagrande Strisaili, lungo la vecchia SS389 Lanusei–Nuoro.



Aperitivo in vigna

Poco lontano da Bau Mela, a Talana, le Tenute **Perda Rubia** organizzano visite nei vigneti, degustazioni guidate in abbinamento con prodotti del territorio e aperitivi in vigna per godersi lo spettacolo del tramonto con un buon calice tra le mani.

L'omonimo torrente alimenta con due cascatelle una serie di salti e laghetti disegnando un paesaggio da fiaba circondato da ginepri e asfodeli: se fa caldo, la frescura delle acque sarà un sollievo al termine della camminata.

Tutti a bordo

Emblema – almeno oggi – del ‘viaggiare lento’, e utilizzato anche da David Herbert Lawrence durante il suo viaggio del 1921 narrato nel libro *Mare e Sardegna*, sull’isola in realtà il treno non sempre rappresenta un’opzione comoda per spostarsi. Se però non si ha fretta e l’obiettivo è immergersi nel paesaggio più che raggiungere una meta, il **Trenino Verde** è una bella soluzione per conoscere da vicino l’animo più autentico dell’isola: dagli anni ‘80 il nome raggruppa una serie di tratte – la maggior parte attive solo in primavera ed estate, a eccezione della Cagliari–Mandas, che attraversa Parteolla e Sarcidano – immerse nella natura e nei paesaggi aspri e affascinanti della Sardegna interna, percorse da un treno a scartamento ridotto.



Tra grotte e vallate, dal mare alla terra

Nel territorio di **Dorgali**, cittadina nota soprattutto per la produzione di Cannonau e per la bellissima costa dove il mare lambisce spettacolari insenature e incantevoli spiagge, roccia e terra dominano il paesaggio: dalle cavità naturali delle **Grotte del Bue Marino**, al cui interno, circondato da stalattiti e stalagmiti, si apre un lago salato sotterraneo dove un tempo viveva la rara foca monaca, non lontane dall'incantevole **Cala Gonone**, ai paesaggi unici della vallata di Oddoene, attraversata dal rio Flumeneddu e sovrastata dalle cime del Supramonte come il Monte Oddeu e il Tundu.



Il cuore del Cannonau

Nel centro di Dorgali, poco distante dal bel Museo Archeologico, la cantina **Dorgali 1953** propone numerose possibilità di enoturismo: dall'escursione nei vigneti alla degustazione – di Cannonau, in primis – nell'Enoteca, che può essere preceduta dalla visita in cantina e accompagnata dall'assaggio di prodotti locali.

I maestri del vino

Fuori dal paese di Dorgali, la cantina **Mastros de Inu** è la meta' ideale per chi voglia fare una pausa a tema dal mare e dalle spiagge: dalla formula "free open tasting" del tour Compudande a veri e propri percorsi enogastronomici in cantina o in vigna, le occasioni per scoprire vini e territorio sono tante.



Il Sud

Al centro – non solo geografico – della Sardegna meridionale c’è Cagliari, la “Città del Sole” dove le tracce del passato s’intrecciano con una vivace scena culturale ed enogastronomica. Poco più a nord, nella regione storica del Parteolla, Serdiana è uno degli epicentri della vitivinicoltura sarda, dove le vigne sono affiancate da bellezze naturali e siti archeologici. A ovest si apre invece il Sulcis-Iglesiente, terra ancestrale e affascinante in cui le antiche miniere di carbone e l’incantevole costa che abbraccia località come Portoscuso, Porto Pino e Is Solinas lasciano spazio ai vigneti che crescono fino a ridosso del mare. Di fronte, le isole di Sant’Antioco e San Pietro, con il borgo marinaro di Carloforte, raccontano ancora altre storie.



Cagliari e Parteolla

Città mediterranea nutrita da un fermento contemporaneo, Cagliari è circondata da luoghi di pace, natura e arte. Mentre nelle vigne del Parteolla, tra oliveti e pascoli, nascono grandi etichette di Cannonau, Monica, Nuragus, Vermentino, Malvasia e Moscato.



Cagliari, la città del sole

Bellissima in ogni stagione dell'anno e quasi sempre baciata dal sole, la città capoluogo della Sardegna è davvero un posto da scoprire con calma, perlustrandone ogni angolo: le vie piene di locali e ristoranti tra i quartieri di Stampace e la Marina, le zone più caratteristiche, come il quartiere Casteddu (castello), ancora ‘protetto’ dal possente bastione di Saint Remy, e le pittoresche viuzze di Villanova; senza dimenticare di fare un salto in spiaggia al Poetto, anche solo per un pranzo vista mare. Ma la città è anche un importante centro culturale. La cosiddetta  **Cittadella dei Musei**, a Castello, racchiude diverse strutture espositive: il Museo Archeologico Nazionale di Cagliari, che custodisce molti tra i più importanti ritrovamenti effettuati sull'isola, il Museo delle Cere Anatomiche di Clemente Susini, il Museo d'Arte Siamese Stefano Cardu con una preziosa raccolta di oggetti d'arte provenienti dall'Estremo Oriente, la Pinacoteca Nazionale e la Collezione Luigi Cocco (Museo Etnografico).



Il Nuraghe Antigorì

Tra Capoterra e la laguna di Nora, è un sito archeologico di grande interesse: i reperti della civiltà micenea qui ritrovati testimoniano gli scambi commerciali tra sardi e greci in epoca nuragica. Poco lontano, le  **Cantine Nuraghe Antigorì** propongono visite guidate con degustazione di vini biologici accompagnati da salumi e formaggi locali.

Il museo all'aperto di San Sperate

Alle spalle di Cagliari, **San Sperate** è uno dei numerosi borghi dell'isola le cui vie sono decorate da murales, che tracciano un colorato racconto della tradizione agricola di questa zona celebre per le deliziose pesche. La scintilla iniziale della trasformazione in 'paese museo', nel 1968, si deve all'artista Pinuccio Sciola. Quella che fu la sua casa-laboratorio oggi ospita il  **Giardino Sonoro**, che ne onora la memoria: un luogo incredibile, pervaso di sacralità e mistero, dove le piante di agrumi fanno da scenografia alle affascinanti sculture megalitiche di granito e basalto, spesso incise in modo da produrre una sorta di melodia arcaica se sfiorate con altre pietre.



Molentargius e lo spettacolo dei fenicotteri

A poca distanza dal centro di Cagliari, alle spalle della spiaggia del Poetto dominata dal promontorio della Sella del Diavolo, il  **Parco Naturale Regionale Molentargius-Saline** è un'area umida protetta che grazie alla riqualificazione delle ex saline (dismesse nel 1985, restano visibili alcuni edifici e macchinari) è diventata luogo di sosta e riparo per numerose specie avicole. Da marzo in



Picnic in vigna

Nelle vicinanze di Settimo San Pietro – in località Su Leunaxi – si trova la cantina di **Ferruccio Deiana**, che accoglie gli ospiti per visite guidate con diverse proposte incentrate sulla degustazione dei vini aziendali, ma anche per picnic e cooking class.



poi, in particolare, lo stagno di Molentargius ospita una numerosa colonia di fenicotteri che qui nidificano e depongono le uova: uno spettacolo unico, da osservare da lontano per garantire la quiete necessaria a questo delicato momento.

Il culto dell'acqua

Sette erano le miglia (oggi circa 10 km) che separavano Cagliari da **Settimo San Pietro**, borgo agricolo tra Parteolla e Basso Campidano, caratterizzato dalle case in mattoni crudi (*ladiri*) che fiancheggiano la Parrocchia di San Pietro, dall'esterno tardogotico. Il paese è circondato da siti archeologici come la **domu de Janas de s'Acqua 'e is Dolus** – grotticella artificiale dove scorre l'acqua di

una sorgente naturale e dove

secondo la leggenda San Pietro si sarebbe fermato a pregare – e il **complesso nuragico di Cuccuru Nuraxi**, dell'Età del Bronzo: accanto al nuraghe trilobato si trova un tempio a pozzo, struttura dedicata al culto dell'acqua, molto diffuso sull'isola.

Vino e olio

Verso Ussana fate tappa da **Antonella Corda** per degustare i vini e l'olio extravergine della giovane agronoma che ha ereditato i valori e la tradizione vitivinicola di famiglia: il vigneto *Mitza Manna*, ad esempio, era il prediletto di suo nonno.

Cantine storiche

Nel centro di Serdiana fermatevi alla storica **cantina Pala** per degustazioni (su prenotazione) dei vini dalle otto tenute della famiglia, che abbracciano i territori dal Parteolla all'Oristanese.

Nei dintorni di Serdiana

Allontanandosi di poco dal centro di **Serdiana**, dove merita una visita la parrocchiale tardobarocca del Santissimo Salvatore, si scoprono due piccoli gioielli: circondata da ulivi, la chiesetta romanica di **Santa**

Maria di Sibiola ha due navate separate (ognuna con abside e ingresso dedicati) e un'insolita facciata decorata da conci multicolore. Poco distante, il bacino salmastro **Su Stani Saliu** è ideale per il birdwatching. Qui tra l'autunno e la primavera sostano trampolieri, cavalieri d'Italia e fenicotteri rosa, mentre in estate l'evaporazione crea la formazione di strati di sale.



Wine trekking e abbinamenti perfetti

Nel centro di Serdiana, **Argiolas** propone diverse esperienze di visita e degustazione, a cui si affiancano attività come corsi di cucina tipica, trekking e pic-nic in vigna, lungo i filari che si estendono tra Santa Maria di Sibiola e su Stani Saliu. La novità è l'apertura di una piccola struttura ricettiva con ristorante, per un'esperienza a tutto tondo.



Tramonto in vigna

Alle porte di Serdiana, **Audarya** (50 ettari di vigneti di cui dieci attorno alla cantina) propone visite, degustazioni dei vini in accompagnamento a prodotti tipici ed esperienze per i bambini. Nei mesi estivi, il venerdì si assaggiano le etichette aziendali con vista sulle vigne e sullo spettacolo del tramonto.

Olio al centro

Nata nel 1905 dalla fusione di due paesi (Sicci San Biagio e San Pantaleo), **Dolianova** è il centro maggiore del Parteolla. Nel cuore del suo abitato, le tipiche case campidanese in mattoni crudi con cortili interni e loggiati sono dominate dalla romanica Chiesa di San Pantaleo, ex cattedrale dall'architettura particolarmente vivace il cui sagrato in settembre ospita una festa medievale che ricorda la storia del paese. Qui però il vero protagonista è l'olio, ottenuto dalle piante secolari di olivo che fiancheggiano i vigneti di Nuragus, Nasco e Moscato: per conoscere da vicino l'olivicoltura locale si può visitare il museo della tradizione olearia **Sa Mola de su Notariu**, ospitato in una bella villa seicentesca dove si viene accolti dall'arazzo raffigurante la Madonna dell'olivo.



All'origine del vino

Ci si immerge nella storia e nel territorio locale con la visita guidata alle **Cantine di Dolianova**, durante la quale viene ripercorso il processo di trasformazione del vino, passando per la barricaia, fino all'enoteca e all'assaggio delle etichette aziendali, scegliendo tra le diverse linee e tipologie.



Wine tour tra nuraghe e cantina

Nelle antiche terre di Sa Spinarba, poco lontane dal centro di Donori, borgo del Parteolla, in un bel podere dove crescono viti, olivi e alberi da frutto, le **Tenute Maestrale** propongono un tour tra filari e cantina seguito dalla degustazione delle proprie etichette, accompagnate dai prodotti tipici del territorio.





Sulcis

Tra spiagge e miniere, le vigne arrivano a lambire il mare e si spingono fin sulle isole più piccole. Qui domina il Carignano, vitigno arrivato in epoca fenicia o più probabilmente nel Medioevo, che ha trovato in questa terra un habitat perfetto.



Dove il tempo si è fermato

Tra il Golfo di Palmas con le sue saline e il lago artificiale di Monte Prano, il piccolo borgo medievale di **Tratalias** – abbandonato negli anni '70 a causa delle infiltrazioni del lago, e trasferito nel moderno centro a poca distanza – merita una sosta: qui il tempo sembra essersi fermato all'epoca della costruzione della bella chiesa romanica di Santa Maria di Monserrato (XIII secolo), circondata da basse case colorate, stradine acciottolate e ristorantini e botteghe rinati grazie alla cura degli abitanti che non hanno voluto far morire il paese, e al turismo più attento che ne ha riscoperto l'incanto.



Archeologia funeraria

Ricco di siti nuragici e prenuragici, il Sulcis annovera l'interessante **Necropoli di Montessu**, scavata sul fianco roccioso del Colle di Sa Pranedda, che conta oltre quaranta tombe disposte simmetricamente, dove sono stati ritrovati reperti ceramici oggi custoditi nei musei archeologici di Cagliari e Santadi. Due nuraghi e due menhir completano il parco archeologico. Da vedere anche la **Necropoli di Locci Santus**, composta di tredici domus de Janas, poco lontana da San Giovanni Suergiu. Le belle **spiagge di Porto Botte e di Punta Trettu** non sono lontane.



 **Jazz, dune e calici**
Un nuraghe – l'Arresi, con due torri unite
da mura – in pieno centro
e un festival jazz internazionale sono le attrattive
principalì di Sant'Anna Arresi. Ma nei dintorni
ci sono anche **Porto Pino**, con lo stagno e le
carabiiche dune di sabbia di Is Arenas Biancas, e
la **Cantina Mesa**, fondata dal pubblicitario
Gavino Sanna: l'edificio bianco decorato con
i motivi geometrici dei tessuti tradizionali
sardi accoglie visite guidate, tasting
di vini e prodotti tipici ed
eventi.



Le isole dell'isola

Poco al largo di Palmas, l'**Isola di Sant'Antioco** – collegata alla terraferma da un istmo artificiale – fu sede dell'antica colonia fenicia di Sulky, da cui prende nome la regione. Nel centro dell'omonima cittadina si trovano il **mausoleo punico-romano Sa Presonedda**, il **MuMa** (museo

dedicato alle tradizioni marinare e all'arte della vela latina) e il **Museo Etnografico Su Magasinu de su Binu**, che ne racconta l'animo rurale con particolare attenzione alla viticoltura e alla vinificazione. L'isola è ricca di testimonianze di epoca nuragica, punica e fenicia, di cui molte conservate al **Museo Archeologico Ferruccio Barreca**.



Stregato dal Sulcis

Nel Sulcis, poco lontano da San Giovanni Suergiu, si può fare tappa alla **Agricola Sant'André**, fondata dal trentino Roberto Brugnara che qui coltiva viti, ulivi e alberi da frutto. I vini si possono degustare – accompagnati dalle proposte gastronomiche di un giovane cuoco – anche al **Sant'André Bistrot** di Sant'Antioco.



Non mancano belle spiagge come Portixeddu, Maladroxia e quelle nei dintorni di **Calasetta**, fondata dai pescatori di Pegli provenienti dall'isola tunisina di Tabarka che nel 1738 avevano colonizzato la dirimpettaia Isola di San Pietro fondando Carloforte: enclave ligure-tabarkina, l'affascinante borgo affacciato sul mare, che conserva tracce delle antiche fortificazioni tra torri e mura, è oggi una felice commistione di culture e sapori.



Meraviglie sotterranee

Nei dintorni di Santadi, il Monte Meana nasconde nel suo ventre un vero e proprio mondo sotterraneo creato dalle rocce scavate dall'acqua in centinaia di milioni di anni. Utilizzato in passato come cava di alabastro, oggi lo spettacolare sistema delle **Grotte Is Zuddas**, formato da più sale, è visitabile grazie a un percorso turistico di circa 500 metri lungo cui osservare stalattiti, stalagmiti, colate e cannule, fino alle più rare aragoniti di due tipi: aciculari (grossi 'ciuffi' di sottili cristalli) e aragoniti eccentriche, formazioni filiformi che si sviluppano in ogni direzione prendendo forme assai particolari. A Is Zuddas sono concentrate in gran quantità in una sola sala, un unicum in Italia.



**PAOLO FRESU,
TRA NOTE E
GRAPPOLI**



**LA CULTURA
DEL VINO NELLA
SARDEGNA
NURAGICA**



**GLI CHEF
UNDER 45
DA TENERE
D'OCCHIO**



**I MURALES
DEL VINO**



**LA SARDEGNA
IN DIECI
PIATTI**

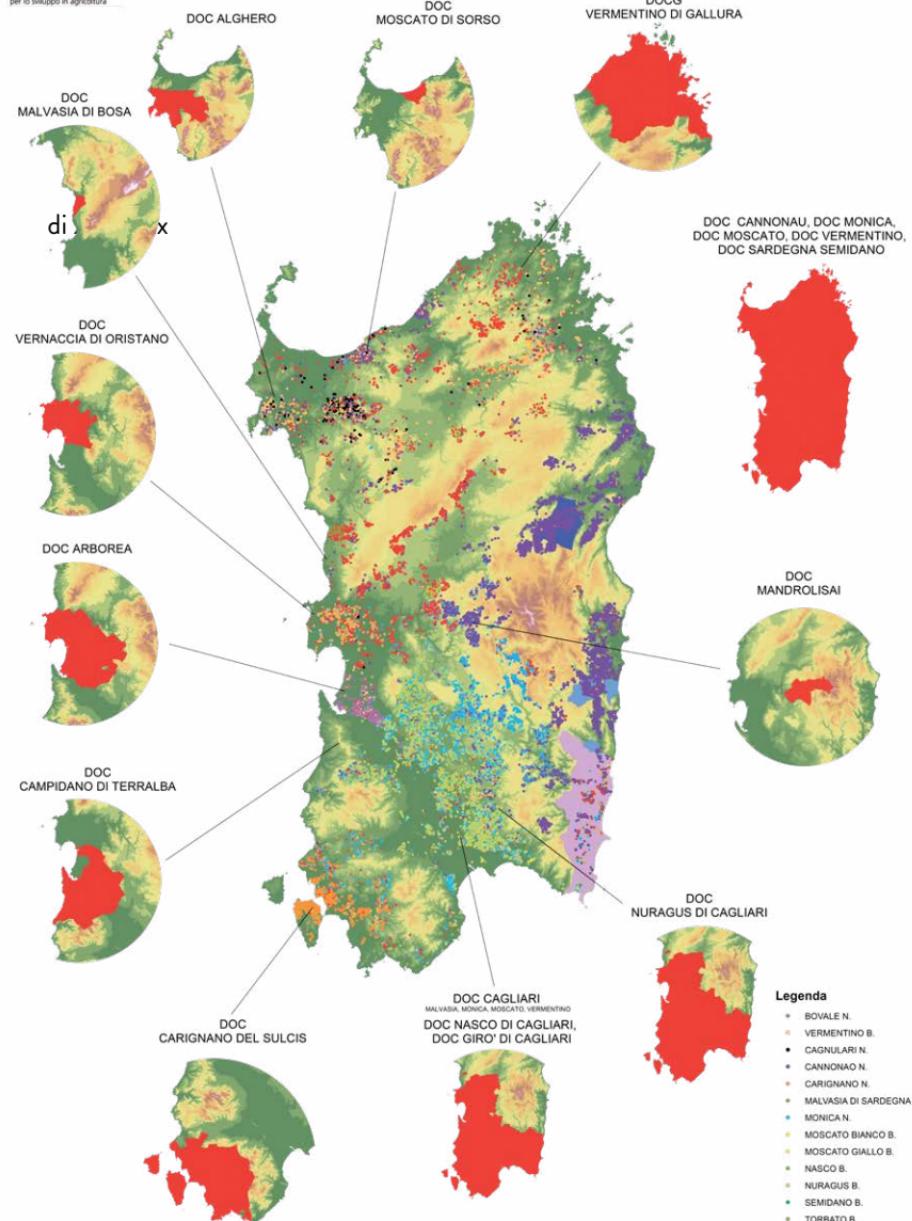


**GLI
APPUNTAMENTI
DA NON
PERDERE**

CARTA DELLE DOC E DOCG DELLA SARDEGNA

Laore

Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura



PAOLO FRESU, TRA NOTE E GRAPPOLI



Roberto Cifarelli ©

Dalle campagne galluresi ai teatri e palchi di tutto il mondo, Paolo Fresu, grande trombettista, e ideatore e direttore artistico del festival estivo Time in Jazz, giunto alla 38a edizione, mentre nel 2019 è stato nominato “trombettiere ad honorem” della giostra equestre della Sartiglia di Oristano – mantiene un legame forte con l’isola e con il suo spirito rurale, arcaico e moderno insieme, anche se oggi vive principalmente tra Bologna e Parigi. Il vino e il cibo sono sempre presenti nel programma del festival. E anche in alcuni suoi lavori come il recente *Food*, terzo step di un progetto di concept album – i primi due erano *Alma* ed *Eros*, dedicati a spiritualità ed erotismo –, realizzato con il pianista cubano Omar Sosa, nei cui brani hanno inserito i suoni registrati nelle cantine e nei ristoranti come omaggio alla convivialità (ma che rappresenta anche una riflessione sull’importanza del cibo in un mondo poco equo). Insomma, vino e gastronomia, come la musica, possono portare nel mondo un po’ di Sar-

degna e diventare elementi attrattivi importanti.

Sei nato a Berchidda, in Gallura, un luogo fortemente legato alla ruralità. Quanto ha influito sulla tua musica?

Sono un uomo di campagna più che di mare, allora poi non c’era nemmeno la strada di oggi ed era un vero viaggio che s’intraprendeva d'estate, un avvenimento. Ho sempre vissuto la realtà agro-pastorale, mio padre faceva il pastore e coltivava la terra per la famiglia, inclusi la vigna e l’oliveto. Ho scoperto la musica qui, attraverso la banda musicale del paese in cui entrai da giovane: così, poi, è diventata la mia professione.

C’è qualche luogo della Sardegna che per te ha un valore speciale?

Mi affascina la parte meno nota dell’isola, e i luoghi che magari non hanno particolare interesse storico, ma sono legati alla socialità, a relazioni, a storie particolari poco raccontate. Per esempio, a Berchidda ci sono quattro chiese campestri di cui una, quella di Santa Caterina, “appartiene” un po’



alla storia della mia famiglia: era la sede della confraternita dei pastori. Ricordo che, il giorno in cui mio padre fu nominato presidente e riportammo a casa la bandiera della festa propiziatoria per custodirla, a me sembrava di essere il presidente degli Stati Uniti! Poi naturalmente ci sono tanti luoghi interessanti sotto il profilo archeologico, spesso ancora da scoprire del tutto; penso al Mont'e Prama, e in generale al territorio del Sinis, dove c'è molto lavoro da fare.

Ci sono aneddoti personali o professionali legati a luoghi dell'isola, o ai suoi sapori?

Quando ho compiuto 50 anni, nel 2011, ho avuto la folle idea di fare una tournée sarda in 50 posti dell'isola con 50 gruppi diversi: quasi una scommessa. Abbiamo attraversato l'isola, toccando luoghi davvero straordinari, spesso immersi nella natura e

gravidì di storia e storie, ma suonando pure in ospedali o carceri. È stata anche un'incredibile occasione per scoprire la ricchezza enogastronomica sarda: arrivavamo in un posto e ci informavamo sui ristoranti del luogo, trovando sempre grande ospitalità e scoprendo tradizioni, piatti e vini. Ad esempio, non sapevo che ci fossero almeno 15 modi diversi per cucinare la pecora, che da noi si faceva solo in cappotto, stufata. E mille altre cose: i tanti modi di cucinare il pesce o il porcetto, le *pelliztas* di Pattada, che è una pasta tipica che quasi nessuno conosce, il pane a *fittas*, le *caschette* di Belvì e tutto il grande repertorio dei dolci sardi poco noti oltre *seadas*, formaggelle e qualcos'altro. C'è un'incredibile quantità di tradizioni e ricette, poco conosciute e anche difficili da trovare se non ci si inoltra alla scoperta della cultura locale,

partecipando alle feste patronali. La Sardegna, che Marcello Serra negli anni '60 ha definito "quasi un continente", è da affrontare con un viaggio lento, perimetrandola ma anche entrando all'interno, scoprendone piatti, formaggi, vini da vitigni quasi sconosciuti, e molto altro. È un'isola ricchissima che può contribuire alla ricchezza più ampia del panorama italiano.

Tornando a Berchidda, qui dal 1988 organizzi Time in Jazz, che riesce a portare in un piccolo paese dell'entroterra gente da tutto il mondo, tra artisti e spettatori. Come descriveresti quello che è successo in questi quasi 40 anni? E che ruolo ha il vino?

Il festival è nato 38 anni fa, ed è diventato una realtà molto importante anche a livello internazionale. Tutto ciò è stato accompagnato da una grande trasformazione rurale, che

ha toccato anche il mondo del vino: penso all'evoluzione della lavorazione, all'affermazione dell'affinamento, alla grande crescita del mondo del Vermentino che oggi è un'eccellenza della Sardegna e si coltiva e produce anche in altre zone dell'isola. Il festival s'interroga molto sulle opportunità del territorio, ed è facile mettere in collaborazione musica e vino, ci sono alcune assonanze. Ad esempio, l'idea di creare delle etichette di Vermentino da collezione è nata girando per concerti soprattutto nel Sud della Francia, dove accadeva spesso. Ma organizziamo anche concerti nelle vigne, e pensiamo molto ai luoghi: anche da questo punto di vista, musica e vino sono molto vicini, legati a paesaggi, gusti, colori. Poi c'è il pranzo che si fa sempre il 15 agosto, quando la zuppa berchiddese - che è diversa da quella gallurese, e ha un



Roberto Cifarelli ©



sugo rosso – viene servita a circa 1000 persone, riprendendo un’antica usanza delle feste propiziatorie che oggi i ristoranti locali propongono anche durante l’anno, grazie a questa riscoperta. Tutto ciò ci porta a un’indagine complessa sul senso del festival in un territorio che abbraccia circa 15 di comuni tra Sassari e Nuoro, e sulle nostre eccellenze. È poi anche uno strumento di riflessione sul presente e su temi come le energie alternative e il rispetto dell’ambiente, diventando un volano attorno al quale si muovono molte cose, tra locale e globale. Berchidda è un territorio fertile, e il festival è servito per sviluppare ancora di più questo legame in un territorio in cui il turismo enogastronomico stava evolvendo proprio in questa direzione.

Qualche anticipazione sull’edizione 2025?

Le date sono dall’8 al 16 agosto e come sempre sono in programma molti concerti e ospiti, da Enrico Rava a Stefano Bollani, e il tradizionale concerto all’Agnata. Ma ci sono anche progetti collaterali come Time to Children, dedicato

all’educazione musicale dei più piccoli, Time to Read con la presentazione di libri, e quello dedicato alle donne africane e alla violenza di genere, in collaborazione con la Fondazione Una Nessuna Centomila. Se l’anno scorso il tema era stato *A Love Supreme*, dall’album di John Coltrane, quest’anno è *What a Wonderful World*: il brano di Louis Armstrong ha un testo solare, positivo, e ci è sembrato importante sceglierlo in un momento così buio per parlare di quanto la musica può contribuire.

Proviamo a fare un gioco: a che musica assoceresti alcuni vini e vitigni sardi?

Il Cannonau lo assocerei a una musica mia, o anche a un brano di Coltrane, come il quartetto di *A Love Supreme* con Elvin Jones alla batteria: qualcosa di robusto, con uno spessore nel suono. Per il Vermentino vedrei qualcosa di più elegante, trasparente come il colore del vino che è però anche molto minerale: penso a qualcosa di importante ma elegantemente leggero, come il trio di Bill Evans. Il Bovale, che è un vitigno antico, mi riporta all’inizio della storia del jazz, un genere che ha fatto un viaggio simile a quello della vigna tra storie di emigrazione e traversate lungo l’oceano, e a Louis Armstrong. La Malvasia di Bosa è impossibile da etichettare, è come se avesse due volti: è un vino da meditazione, ma lascia qualcosa che non è affatto dolce. Forse lo assocerei a una produzione di Miles Davis, che ha fatto spesso cose diversificate e anche opposte: come *Kind of Blue*, un disco pieno di spazio e di silenzio, con una profonda dualità.

GLI CHEF UNDER 45 DA TENERE D'OCCHIO

Dieci nomi che spiccano per il percorso, il talento e la proposta incentrata sul territorio sardo.

MAURO LADU

ABBA MELE • *Mamoiada*

Barbaricino doc, dopo diverse esperienze ha aperto nel paese famoso per le maschere del Carnevale storico il suo accogliente ristorante, affiancato dalla moglie Sara. Propone una cucina moderna che ha profonde radici nel territorio e nei suoi prodotti.

Da provare: una delle diverse proposte a base di fregula.

PIERLUIGI FAIS

JOSTO • *Cagliari*

Originario di Bonarcado, nel Montiferru, nel 2017 ha trasferito l'insegna aperta a Oristano, e dedicata a uno dei capi dell'insurrezione sardo-punica, nel cuore di Cagliari, affiancata da una pizzeria e una macelleria con cucina. Tra vinili e mobili vintage, si assaggia un'eccellente cucina sarda contemporanea.

Da provare: il muggine arrosto.



MARINA RAVAROTTO

CHIAROSCURO • *Cagliari*

Nuorese legatissima alla sua terra d'origine (il nome del locale aperto nel 2017 rimanda a un libro di Grazia Deledda), ha messo a punto una cucina personale, decisa ma elegante e soave, che prende spunto dalla tradizione barbaricina e dell'entroterra ogliastrino.

Da provare: su filindeu.

ALBERTO BUSONERA

SALSAMENTERIA • *Cagliari*

Cagliaritano, per mantenersi a Londra entra in una cucina e capisce di volerne sapere di più, affascinato dall'aspetto creativo. Rientrato in città, accumula esperienza e passione da Josto, e dal 2019 guida la cucina della Salsamenteria dei fratelli Cherchi reinterpretando la "cucina della nonna".

Da provare: la cotoletta, ispirata al tonkatsu giapponese.



FRANCESCO STARA

FRADIS MINORIS Pula

Nato a Sassari, dopo esperienze in tutto il mondo è tornato in Sardegna sposando il progetto etico-culinario di Daniela Fadda e Giuseppe Ollano e conquistando la stella Michelin nel 2021. In questo luogo unico e delicato, tra la laguna di Nora e il mare, eleva la materia ittica dosando rispetto e creatività.

Da provare: Linguina, Axridda e bottarga della Laguna di Nora.

MANUELE SENIS

MEMA Pula

Nato a San Gavino Monreale, terra di zafferano, ha lavorato anche come chef di Fradis Minoris e ha viaggiato molto prima di aprire il ristorante che prende il nome dalle iniziali dei nomi suo e della compagna Melania. La sua cucina è all'insegna della sperimentazione, frutto del grande istinto (soprattutto, ma non solo) per il pesce.

Da provare: il polpo fritto.

DAVIDE ATZENI

COXINENDI Sanluri

Anche lui di San Gavino Monreale - dove è nato anche lo chef Roberto Petza, maestro di molti giovani cuochi - e con esperienze anche in Francia, nel 2019 crea con Sara Serpi questo accogliente locale proprio di fronte al castello di Sanluri, in Marzolla, di cui porta nei piatti sapori e tradizioni, ma in modo nuovo.

Da provare: gli stufati di carne.



FRANCESCO VITALE

ARIEDDAS Sanluri

Pugliese di nascita ma sardo d'adozione, con un talento particolare per gli impasti, dopo alcune esperienze tra pizza e cucina dal 2023 guida il ristorante della cantina Su'Entu, con la supervisione di Piergiorgio Parini. Rispetta al massimo materie prime, prodotti e tradizioni che interpreta con verve contemporanea e autentica. *Da provare:* le lorighittas con ragù di cortile.

ROBERTO SERRA

SU CARDULEU Abbasanta

Dalle stagioni tra Costa Smeralda e le Alpi fino a Londra e alla brigata di Gianfranco Vissani. Poi nel 2012 lo chef nato a Ghilarza (Oristano) riprende il ristorante di famiglia e ne fa un indirizzo imperdibile per la cucina sarda identitaria e moderna. Ha riaperto nel 2024, con veste nuova.

Da provare: la fregula in brodo di pecora.

DANIELE ALFIO SANNA

BRASIA Tadasuni

Nato a Sorgono, a lungo cuoco nell'hôtellerie internazionale e consulente, nel 2017 ha aperto a Tadasuni (paesino del Guilcer-Barigadu, sul lago Omodeo) Brasia-BBQ Agricolo: un locale accogliente dove al centro ci sono la brace, carni selezionate, prodotti dell'orto, vini e grandi distillati. *Da provare:* la bavetta marinata con pilarda.



LA SARDEGNA IN DIECI PIATTI



Oltre ai grandi classici, l'isola custodisce un ampio repertorio di ricette e preparazioni strettamente legate alle tradizioni locali. Eccone alcune, con gli indirizzi di riferimento per assaggiarle e i vini da abbinare.

SA MERCA

Specialità del Sinis di origine fenicia: i tranci di muggine lessati sono avvolti nelle foglie di una pianta lacustre, mantenendo umidità e profumo.

Da **I Giganti**, a Torregrande.

Vernaccia di Oristano, bianco secco dagli aromi unici.

FREGULA

Palline di pasta ottenute sfregando la semola di grano duro con acqua e sale in un apposito recipiente. Solitamente preparate in brodo, spesso di arselle.

Da **Vito**, a Sennori, con la granceola.

Cagnulari, dal vitigno rosso diffuso soprattutto al nord.

SA PRAZZIDA

Deliziosa ricetta estiva, è un involucro di pasta lievitata ripieno di pomodori, basilico e aglio.

Spesso fatta in casa, si trova anche in forni o pizzerie.

Da **Madriga**, a Cagliari, pure in inverno con le verdure.

Nuragus, fresco e delicato bianco del Cagliaritano.

MAHARRONES DE PODDIGHE

Gli gnocchetti sardi prendono vari nomi e fogge: in Barbagia gli si dà la forma su una grattugia e si condiscano con sugo di pomodoro, salsiccia sarda e pecorino.

Da **Su Anzu** a Benetutti, paese del Goceano noto per le terme.

Nepente, intenso Cannonau di Oliena.

PANE FRATTAU

Pane carasau bagnato nel brodo, pomodoro, pecorino, basilico e un uovo in camicia: semplice e squisito, nasce in Barbagia ma oggi è piuttosto diffuso.

 Da **Su Gologone**, vicino Oliena, con pezzetti di carne.

 **Monica**, morbido rosso dall'omonimo vitigno.

SU FILINDEU

Antica pasta barbaricina composta di sottili fili tirati a mano e sovrapposti in tre strati incrociati, servita nel brodo di pecora.

 **Il Rifugio** a Nuoro prepara una versione tradizionale.

 **Nasco**, elegante bianco dell'entroterra cagliaritano.

LINGUINE ALLA NICOLO

La ricetta ideata dal cuoco Nicola Pomata racchiude l'essenza di Carloforte: tonno all'olio, capperi di Selargius, olive, pecorino e scorza di limone.

 Da **Luigi Pomata**
a Cagliari.

 **Carignano**, intenso rosso del Sulcis fine e potente.

LORIGHITTAS

Anelli di pasta intrecciati dalle donne di Morgongiori, in Marmilla, conditi con sugo di pomodoro e pollo russpanete.

 **Craft Da Banana** a Oristano ne prepara una versione con l'astice.

 **Cannonau**, da scegliere giovane e non troppo robusto.

AZZADA

Tipica ricetta di Bosa, è a base di razza (o gattuccio) lessata e condita con una salsa fatta con pomodoro, aceto e soffritto di aglio e prezzemolo.

 Da **Essenza al Borgo**

 **Sant'Ignazio**, a Bosa

 **Mandrolisai** in versione giovane: fresco, saporito, che si lascia bere.

ZUPPA GALLURESE

Il nome non traggia in inganno: si tratta di un pasticcio di pane raffermo, brodo e formaggi. Tipica della Gallura, è diffusa anche in altre zone dell'isola.

 Da **La Taverna dell'Amore**
Perduto a Tempio Pausania.

 **Vermentino di Gallura** da vendemmia tardiva.

MACCARRONES DE BUSA

Nel Campidano si dà la forma a questa pasta fresca allungata con la busa (ferretto da maglia), e poi la si condisce con un sugo semplice o di carne.

 Al **Ristorantino Shardana** di Nuoro, con salsa di noci, manzo e maiale.

 **Bovale**, in una versione di media struttura.

LA CULTURA DEL VINO NELLA SARDEGNA NURAGICA

di Nicola Dessì, archeologo



LA CIVILTÀ NURAGICA NASCE IN SARDEGNA ATTORNO AL 1800

A.C., durante l'Età del Bronzo, e si conclude, dopo numerosi cambiamenti e vicissitudini, attorno al VII secolo a.C., nell'Età del Ferro.

Questa grandiosa civiltà ci ha lasciato oltre 8000 nuraghi, 2000 tombe dei giganti, migliaia di villaggi e centinaia di santuari caratterizzati dalla presenza di pozzi sacri e templi a megaron.

Gli scavi archeologici ci permettono oggi di affermare con certezza che i nuragici consumavano il vino già a partire dagli inizi del XV secolo a.C. Questa scoperta fa dell'isola una delle terre con il vino più antico di tutto il Mediterraneo occidentale.

Numerosi vinaccioli di vite domestica, pertinenti ad uve bianche e uve rosse, sono stati portati alla luce nei siti nuragici di Duos Nuraghes a Borrone, Adoni a Villanova Tulo, Genna Maria a Villanovaforru, Sa Osa a Cabras. In altri casi, sono stati gli esami di tipo chimico-fisico, eseguiti nei

contenitori di terracotta, a svelarci la presenza di vino rosso (acido siringico) e bianco (acido tartarico).

Le stesse analisi ci hanno permesso di scoprire che in questi contenitori si trovava anche un decotto di quercia, pece di pino e cera d'api.

La funzione di questi elementi poteva essere duplice: impermeabilizzare le pareti interne dei vasi, ma anche aromatizzare il vino. Grazie a ciò sappiamo quindi che anche i nuragici, come altri popoli dell'antichità, non bevessero il vino in purezza, ma mescolato ad altre sostanze.

Il vino veniva conservato in grandi giare di terracotta e servito, durante i banchetti e le ceremonie sacre, nelle caratteristiche brocche askoidi (v. foto sopra), tipiche ed esclusive della civiltà nuragica.

Il rinvenimento di vasi nuragici in altre località del Mediterraneo, come Toscana, Lazio, Sicilia, Penisola Iberica, Nord Africa, Creta e Cipro, indicano che il vino sardo veniva esportato già a partire dal 1200 a.C.

I MURALES DEL VINO



Massimiliano Frau ©

Parte essenziale della cultura e del paesaggio sardo, le pitture che decorano muri e facciate di tanti borghi e città dell'isola - dal muralismo storico nato negli anni '60 alle più recenti forme di street art che mescolano temi e stili eterogenei - danno spesso espressione a elementi di cultura, storia e tradizioni locali. Proviamo allora a tracciare una piccola mappa dei murales dedicati alla cultura vitivinicola, con dieci tappe dal sud al nord dell'Isola. A **Capoterra**, paese vicino a Cagliari bagnato dallo stagno di Santa Gilla, si ammira *L'osteria Serra Zanda* di Angelo Pilloni, che ritrae una scena conviviale all'ingresso di un locale storico del

paese. A **San Nicolò d'Arcidano**, comune dell'Alto Campidano detto il "Paese del Bovale" per i circa 190 ettari dedicati al vitigno, sulla facciata cieca di una casa Pina Monne ha dato vita a una popolata scena di vendemmia, con la tecnica del *trompe l'œil*. A **Jerzu**, centro ogliastrino noto per la produzione del Cannonau, nel 2018 nell'ambito della manifestazione "Street art - Murales Sculture, Danilo



Massimiliano Frau ©

Per approfondire

Il libro ***Muri di Sardegna – Luoghi e opere della Street Art*** (curato dall'Associazione culturale Asteras e pubblicato da Dario Flaccovio Editore) raccoglie circa 500 opere raccontandone storia, nomi e luoghi: è il frutto del lavoro di ricerca sul territorio condotto da Ivana Salis, Gianfranca Loi, Elisabetta Borghi e Barbara Catte, autrici dei testi, e dal fotografo Massimiliano Frau.



Carta, Fernando Mussone e Antonio Milleddu (che firma *La vita e la vite*) hanno interpretato, ciascuno col proprio stile, la viticoltura locale. Nel Mandrolisai, ad **Atzara** Mauro Patta e Lina Mannu hanno realizzato nel 2014 – per “I colori della festa”, nell’ambito della manifestazione diffusa *Autunno in Barbagia* – due opere molto diverse tra loro ma ugualmente interessanti: il primo (che di recente ha abbellito anche una cabina Enel con un volto di bambina) si ispira alla pittura costumbrista per celebrare elementi di cultura locale, dal costume tradizionale ai prodotti della terra come l’uva, mentre in *Marchesa* Mannu Mannu usa un linguaggio fatto di sintesi grafica e rimandi a simboli arcaici. A **Irgoli**, nella Baronia, nel 2002 Giuseppe Muredda ha dedicato un murale alla produzione del vino nell’ambito della VIII rassegna di muralismo irgoiese volta alla valorizzazione della cultura e delle tradizioni locali, diretta dalla pittrice Nicoletta Congiu. Nel grazioso borgo di **Tinnura**, in Planargia, tra i murales firmati da Pina Monne spicca la bella scena di vendemmia con al centro una figura femminile, secondo il linguaggio realistico-figurativo



Massimiliano Frau ©

dell’artista che sull’isola firma molte altre opere sul tema: da quello della vicina **Magomadas**, parte di un ciclo di otto murales dedicati alla coltivazione della Malvasia, produzione tipica del territorio, a quello di **Cheremule** che raffigura due uomini intenti a lavorare in una cantina, parte di un progetto dell’amministrazione comunale per valorizzare spazi urbani e valori culturali del luogo. E a quello di **Usini**, dedicato alla preparazione del vino e realizzato con gli artifici del *trompe l’œil* e del *cutaway view*: uno spaccato di un edificio che rivela cosa avviene all’interno. A **Palau**, animata località turistica della costa settentrionale, Vincenzo Ganadu – allievo di Pinuccio Sciola e collaboratore di Angelo Pilloni – ritrae una scena legata alla produzione del vino rientrando nel genere realistico-figurativo.



Massimiliano Frau ©

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



Eventi in cantina o legati al vino e alla gastronomia, feste popolari tra sacro e profano, commemorazioni storiche e corse equestri. Ecco date e luoghi da segnare per vivere al meglio lo spirito dell'isola.

SANT'EFISIO ★ Cagliari ★ maggio

Ogni anno Cagliari rende omaggio al santo in segno di gratitudine per aver salvato la popolazione dall'epidemia di peste nel 1656. Dal 1 al 4 maggio, il cocchio con la statua sfilà dalla chiesa di Stampace a Nora, con tappe accompagnate da canti e preghiere.

SA BATTALLA

★ Sanluri ★ giugno

Ogni due anni la cittadina della Marmilla ricorda l'epica battaglia del 30 giugno 1409 in cui le truppe di Arboarea furono sconfitte da quelle aragonesi. L'ultimo sabato di giugno il corteo medievale sfilà a piedi e a cavallo dal centro a Su Bruncu, luogo dell'eccidio.

CALICI DI STELLE

★ Sardegna ★ luglio/agosto

La seconda settimana di agosto il lungomare di Badesi ospiterà l'edizione regionale di Calici di Stelle, con degu-

stazioni, musica e buon cibo. Inoltre, anche durante i mesi di luglio e agosto le cantine dell'isola aderenti al Movimento del Turismo del Vino aprono le porte ai visitatori per appuntamenti tra vigne, bottaie e borghi.





TIME IN JAZZ

★ Berchidda ★ agosto

Dall'8 al 16 agosto il paese di Berchidda e altri luoghi dell'area gallurese si animano per la 38a edizione del festival ideato e diretto dal trombettista Paolo Fresu: in programma concerti con ospiti internazionali, momenti conviviali, presentazioni di libri e iniziative legate alla cultura e a temi sociali.

FESTIVAL DELLA BOTTARGA

★ Cabras ★ agosto/settembre

Da oltre vent'anni Cabras dedica una popolare sagra al suo prodotto più prezioso. Oggi l'appuntamento è diventato un festival che oltre ad assaggi, mercato, gare culinarie e intrattenimento propone incontri, laboratori e cooking show.

AUTUNNO IN BARBAGIA

★ Barbagia ★ settembre/dicembre

Manifestazione diffusa su circa tre mesi e 30 paesi tra Barbagia e Mandrolisai (nata nel 1996 a Oliena come 'Cortes Apertas') promuove il territorio e le tradizioni enogastronomiche e artigianali con laboratori, assaggi e incontri culturali.

LA SARTIGLIA

★ Oristano ★ febbraio/marzo

Nata nel Cinquecento come gioco militare, la Sartiglia è una giostra equestre che coinvolge 120 cavalieri guidati da Su Componidori. Tra corse, pariglie e vestizioni, nell'ultima domenica e martedì di Carnevale Oristano diventa magica.



www.movimentoturismovino.it



Vino e Sardegna. Viaggio nell'isola tra vigne, storia e natura - 2^a edizione

Realizzato da EDT srl per Movimento Turismo del Vino Sardegna su autorizzazione di Lonely Planet Global Ltd.
aprile 2025
Copyright © EDT Srl per S.p.A

Coordinamento editoriale: Cristina Enrico

Progetto editoriale: Silvia Amigoni per fabulamedia

Progetto grafico: Leila Librizzi

Testi: Luciana Squadrilli

Fotografie: fotografi indicati e Shutterstock©, Istockphoto©, Dreamstime©

Foto di copertina: ©Andrew Mayovskyy/
Shutterstock©