

Zuppa di pesce



Ingredienti:

gamberoni rossi
cozze
pesce da zuppa
pomodoro fresco
pomodoro secco
cipolla
prezzemolo
peperoncino
aglio



In abbinamento:

Rassetto,
Cantina Calasetta

Preparazione:

preparare in un tegame un soffritto con olio, mezza cipolla, 1 spicchio d'aglio (da togliere in seguito), prezzemolo, un pomodoro secco e a piacere un peperoncino.

Aggiungere la passata di pomodoro fresco, preparata con 1 kg di pomodori freschi e far cuocere per 5 minuti.

Nel frattempo pulire due capponi, uno scorfano, una sep-

pia e un verdone (2 kg in tutto). Squamarli, togliere le interiora, tagliarli a trance e lavarli. A questo punto porli nel sugo appena cotto e dopo un paio di minuti aggiungere 4 gamberi e 1/2 kg di cozze.

Far cuocere il tutto per altri 10 minuti. Impiattare in una terrina e contornare con dei crostini di pane civraxiu abbrustolito e olio d'oliva, preparati durante la cottura del pesce.





RISTORANTE DA NICOLO

Linguine con tonno, capperi, olive e pecorino

30 4

Ingredienti:

360 gr di linguine
250 gr di tonno
60 gr di olive nere
60 gr di olive verdi
30 gr di capperi
40 gr di olio extra vergine d'oliva
50 gr di pecorino
a media stagionatura
1 limone

Preparazione:

tritare i capperi, le olive ed il tonno disponendoli in un recipiente con l'olio.

In acqua salata cuocere le linguine per 8 minuti, scolarle ed ancora grondanti di acqua unirle agli altri ingredienti.

Disporle sui piatti, spolverarle col pecorino grattugiato e la scorza del limone. Guarnire il tutto con il prezzemolo.



In abbinamento:

6Mura,
Cantina 6Mura





Cous cous di pesce



Ingredienti:

semola di grano duro
cappone/pescatrice
arselle, gamberi, calamari
cipolla
pomodori
peperoncino
olio extra vergine d'oliva
brodo di pesce
sale



In abbinamento:

Piede Franco,
Cantina Calasetta

Preparazione:

far bollire l'acqua mentre sulla spianatoia si lavora la semola, con movimento circolare delle mani, bagnandola poco a poco con acqua e sale formando delle palline.

Aggiungere poco olio e mettere nella cuscusiera per la cottura a vapore, quindi mettere a cuocere per circa 1 ora la semola appena lavorata.

Pulire i calamari, il pesce (cappone, pescatrice o altro) e tagliare tutto a dadini.

Pulire le arsure, metterle in un pentolina a schiudersi, sgusciare i gamberi e tagliare i calamari a listarelle, tagliare anche i pomodori.

Preparazione del sugo:

soffriggere la cipolla in abbondante olio, aggiungere il peperoncino e i pomodori, poi i calamari, i gamberi e la polpa di pesce, un mestolo di brodo di pesce o acqua, sale e far cuocere per 15 minuti.

Una volta cotta la semola, che avremo rimestato di tanto in tanto, trasferirla in un recipiente ampio e condire con il sugo, lasciandone un po' per guarnire il piatto al momento di servire, ricordandoci di aggiungere anche le arsure cotte in precedenza.





RISTORANTE ZEFIRO

Spaghetti ai ricci

30 4

Ingredienti:

400 gr di spaghetti
200 gr di polpa di riccio
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
prezzemolo
peperoncino
pomodorini freschi
sale



In abbinamento:

Horus,
Cantina Sardus Pater

Preparazione:

bollire gli spaghetti in acqua salata. Imbiondire 2 spicchi d'aglio leggermente schiacciati in olio extra vergine d'oliva, eliminare l'aglio e far rosolare i pomodorini tagliati a dadolini. Salare leggermente.

Saltare la pasta nella salsa, aggiungere il riccio fresco e il peperoncino. Impiattare con prezzemolo fresco.





RISTORANTE LU' HOTEL

Fregola all'astice in cialda croccante con zafferano



Ingredienti:

320 gr di fregola
2 astici (350 gr)
1 bustina di zafferano
2 cucchiaini di vino bianco
aromi q. b.

Preparazione:

tostare la fregola con porri e olio extra vergine, bagnarla con vino bianco.

Incidere l'astice sul ventre e unire al soffritto con la fregola, continuare così la cottura aggiungendo il fumetto di pesce.

Aggiungere poi lo zafferano e mantecare con pomodori cherry, due foglie di basilico, prezzemolo e servire su una cialda croccante di pane.



In abbinamento:

Terre Brune,
Cantina Santadi





RISTORANTE DA VITTORIO IL MAGO

Pesce Spada in crosta di pane



Ingredienti:

8 fette sottili di pesce spada
300 gr di pangrattato
mezzo spicchio d'aglio
prezzemolo q. b.
olio extra vergine d'oliva
sale

Preparazione:

versare in un piatto l'olio e adagiarvi la fetta di pesce spada. Lasciare qualche minuto. Preparare un battuto di aglio e prezzemolo. In un contenitore basso ma capiente miscelare il pangrattato e il battuto. Salare il tutto. Prendere la fetta di pesce spada riposta prima nell'olio e passarla nel pangrattato da entrambi i lati. Procedere con le altre fette. In

una padella antiaderente e ben riscaldata riporre le fette impanate.

Gratinare per 3/4 minuti. Quando la crosta è ben dorata la cottura sarà ultimata.



In abbinamento:

6Mura,
Cantina 6Mura





RISTORANTE TONNO DI CORSA

Filetto di tonno



Ingredienti:

350 gr di filetto di tonno
bacche di mirto
olio extra vergine d'oliva
sale dolce

Preparazione:

scottare il trancio intero di tonno
e affettarlo a fette da circa 1,5/2
centimetri.

Condire a crudo con olio extra
vergine d'oliva aromatizzato al
mirto e sale dolce.

Guarnire con bacche e foglie di
mirto, alloro e rosmarino.

Servire velocemente per evitare
l'ossidazione del tonno.



In abbinamento:

Is Arenas,
Cantina Sardus Pater





Cartoccio di cappone alla Sulcitana



Ingredienti:

800 gr di cappone
1 spicchio d'aglio
250 gr di Vermentino
150 gr di pomodorini cherry
200 gr di patate novelle
3 foglie di basilico
200 gr di vongole di laguna

Preparazione:

aggiungere al pomodoro tagliato a cubetti 3 cucchiari di olio. Lavare bene i frutti di mare. Metterli poi in una pentola capiente, aggiungere aglio, sale, pepe, prezzemolo tritato. Togliere i molluschi dalle loro valve e filtrate, tenendola da parte, la loro acqua di cottura. Lavare e asciugare il cappone, tagliarlo a pezzi e farlo rosolare con il suo fegato ed un fondo di aglio e prezzemolo.

Sfumare con vino bianco. Poggiarlo su un foglio di carta d'alluminio. Farcirlo con metà dei frutti di mare, pomodori e patate lesse. Disporre intorno i molluschi ed i pomodori rimasti. Condire con l'olio rimasto e versare l'acqua di cottura dei frutti di mare. Chiudere quindi il cartoccio in maniera che circoli abbastanza aria al suo interno, e cuocere il pesce per 40 minuti nel forno a 190° C.



In abbinamento:

6Mura Giba,
Cantina 6Mura





RISTORANTE SA MUSCIARA

Tonno alla Portoscuinese



Ingredienti:

1 kg di tonno fresco (codella)
4 bicchieri di Carignano
del Sulcis
650 gr cipolla bianca
pomodoro concentrato
olio extra vergine d'oliva
sale
alloro

Preparazione:

pulire e tagliare il tonno a pezzi
regolari (da 70 gr l'uno) e ad-
giarlo nell'olio caldo, così da
dorarli e creare una leggera
crosta superficiale.
Mettere il tonno in un vassoio,
salarlo e cospargervi le foglie di
alloro.

Dorare la cipolla fatta a julien-
ne con un po' dell'olio utilizzato
per il tonno, versare il tubetto di
concentrato, aggiungere il vino

e far cuocere il tonno ancora
per 7/8 minuti a fuoco mode-
rato.

Accompagnare il piatto con
lo stesso vino utilizzato per la
cottura o con un buon bianco
strutturato.

Nota dello chef:

aggiungere al concentrato an-
che un pomodoro San Marza-
no maturo.



In abbinamento:

6Mura,
Cantina 6Mura





Ricciola arrosto con guazzetto di datterini



Ingredienti:

4 scaloppe di ricciola
200 gr di pomodori datterini
60 gr di olivette senza nocciolo
40 gr di capperi piccoli
40 gr di pinoli tostati
1 spicchio d'aglio
1 foglia d'alloro
1 rametto di timo
1/2 pomodoro secco
100 gr d'acqua
50 gr di vernaccia
50 gr di aceto bianco
8 crostini di pane casareccio
sale, pepe
peperoncino
1 punta di zucchero
olio extra vergine d'oliva

Preparazione:

condire le scaloppe di pesce con olio, sale, pepe e timo. Rosolarle bene da tutti i lati in una padella calda antiaderente. Tagliare i pomodorini, tenerli in una ciotola, unirvi le olivette e i capperi. Da parte far rosolare l'aglio con un filo d'olio, unire il pomodoro secco, il timo, l'alloro e il peperoncino. Bagnare con acqua, vino, aceto e una puntina di zuc-

chero, far addensare per alcuni minuti, spegnere il fuoco e far intiepidire. Filtrare il sughetto ottenuto sui pomodori e unire i pinoli tostati. Disporre una cucchiata di condimento di pomodorini su una fondina, posizionare il pesce e guarnire con crostini di pane e erbe.



In abbinamento:

Arruga,
Cantina Sardus Pater





Agnello con carciofi



Ingredienti:

600 gr di agnello
mezza cipolla bianca
aglio
sale
1 bicchiere di vino bianco
3 carciofi spinosi (cuore)
alloro
prezzemolo tritato

Preparazione:

versare in una casseruola un goccio d'olio con la carne tagliata a tocchetti, rosolare leggermente l'agnello per 2 minuti ed aggiungere un fogliolina d'alloro, continuare per altri 5 minuti ed aggiungere mezza cipolla tagliata finissima e uno spicchio d'aglio. Far profumare con il vino bianco fino ad evaporazione, aggiungere sale e continuare la cottura a fuoco medio per 30 minuti.

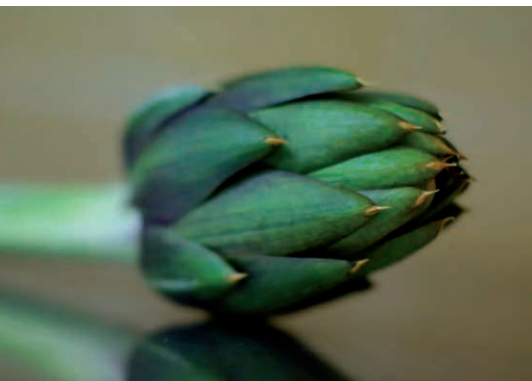
In un tegame alto, scaldare ed aggiungere i carciofi con uno spicchio d'aglio schiacciato. Coprire per evitare che i carciofi tendano ad ossidare ed annerire. Cuocere per 5/8 minuti.

Servire l'agnello con i carciofi e una piccola spruzzata di prezzemolo a crudo.



In abbinamento:

Arruga,
Cantina Sardus Pater





RISTORANTE ZEFIRO

Razza alla Sulcitana



Ingredienti:

1,5 kg di razza intera
aceto di vino bianco
aglio
30 gr di mandorle sgusciate
30 gr di pinoli sgusciati
pepe nero macinato
sale



In abbinamento:

Terre Brune,
Cantina Santadi

Preparazione:

eviscerare la razza mettendo da parte il fegato, eliminare la coda, tagliare le ali a tocchetti piccoli. Far bollire i tocchetti. Sciacquare i pezzi della razza e far nuovamente cuocere per 15 minuti in acqua acidulata con aceto di vino bianco, scolare e asciugare la razza. Far bollire leggermente il fegato in acqua e sale, frullare insieme all'aglio, le mandorle, i pinoli, il pepe e l'aceto, fino ad

ottenere una salsa densa.

Impiattare i tocchetti e ricoprire con la salsa. Aggiungere il prezemolo fresco prima di impiattare. Si consiglia di far riposare in frigo per 2 ore e lasciar intiepidire per circa mezz'ora a temperatura ambiente prima di servire.





Torta di orata farcita con pesce spada



Ingredienti:

4 filetti d'orata
300 gr di pesce spada
20 gr finocchietto selvatico
20 gr colla di pesce
20 gr senape
150 gr maionese

Per i budini di scampo:

12 scampi
1 cipolla
1 carota
2 coste di sedano
500 gr panna fresca
5 tuorli d'uovo
30 cl vino bianco
cuore di tonno
caviale di salmone

Preparazione:

sfilettare le orate e spinarle, adagiare i filetti su un foglio di pellicola trasparente dentro uno stampo per torta. Preparare la farcitura con il pesce spada cotto al vapore e, dopo averlo fatto raffreddare, aggiungere maionese, senape e la colla di pesce. Comporre la torta adagiando i filetti di orata e ricoprendoli con la farcitura. Sigillare la tortiera con la pellicola trasparente e cuocere a vapore

per circa 30 minuti. Raffreddare e servire accompagnando il piatto con insalatina fresca di finocchi ed emulsione al limone. Per i budini di scampo preparare una "bisque" con i carapaci di scampo, cipolla, carote, sedano e sfumare con del vino bianco. Aggiungere la panna e legare con i tuorli d'uovo, salare e mettere del pepe. Cuocere a bagnomaria per 20 minuti. Far raffreddare e servire con cuore di tonno e caviale di salmone.



In abbinamento:
Tre Torri,
Cantina Santadi





RISTORANTE OSTERIA DELLA TONNARA

Canestrelli di Carloforte



Ingredienti:

500 gr di farina
3 uova
1 bicchiere di latte
1/2 bustina di lievito
1 limone grattugiato
50 gr di burro
150 gr di zucchero
10 gr di finocchietto
selvatico

Preparazione:

lavorare tutti gli ingredienti, fino a formare un morbido impasto. Formare dei cilindri di pasta larghi 2 centimetri e unire i due lati per formare un cerchio. Lasciare lievitare e scaldare il forno a 180°/200° C. Infornare i canestrelli dopo averli cosparsi di zucchero. Dopo circa 30 minuti saranno dorati e friabili.



In abbinamento:

Amentos Carignano,
Cantina Sardus Pater





Raviolini di ricotta



Ingredienti per il ripieno:

1 kg ricotta di fresca di pecora
300 gr di zucchero
4 limoni medi (scorza)
olio extra vergine d'oliva

per la sfoglia:

1 kg di semola di grano duro
150 gr di strutto
sale, zucchero, acqua



In abbinamento:
Forte Rosso,
Cantina Mesa

Preparazione del ripieno:

amalgamare a mano la ricotta, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Ottenere quindi un composto morbido ed inserirlo in una tasca da pasticciere per poterlo mettere sulla pasta.

Preparazione della sfoglia:

impastare gli ingredienti e lavorare a mano o con impastatrice fino ad ottenere una pasta com-

patta.

Stendere con il mattarello la pasta fino ad ottenere una sfoglia sottile da circa di 1 mm.

Disporre il ripieno per formare il raviolo e schiacciare i lati in modo che possa uscire tutta l'aria dall'interno, tagliare i ravioli con una rotella.

Scaldare l'olio e immergere i ravioli. Friggere fino a quando la pasta non assume un colore dorato scuro.





Cannoli croccanti ripieni con insalatina di fragole



Ingredienti per i cannoli:

100 gr di burro morbido
100 gr di zucchero di canna
100 gr di zucchero semolato
100 gr di succo d'arancia
75 gr di farina
25 gr di farina di mandorle
25 gr di farina di pistacchi
25 gr di scorza d'arancia

per la cassatina:

1,5 kg di ricotta fresca di capra
250 gr di zucchero a velo
15 gr di gelatina in fogli
150 gr di pistacchi tritati tostati
1,4 litri di panna
400 gr di zucchero
200 gr di albumi

Preparazione dei cannoli:

amalgamare tutti gli ingredienti fino a formare un impasto omogeneo e metterlo in una tasca da pasticciere. Far riposare per almeno 2 ore in frigorifero. Formare con l'impasto dei cerchi di circa 5 cm di diametro. Cuocere a 180° C per circa 6 minuti, sfornare e lasciar raffreddare per circa 1 minuto, staccare dal silpat e formare dei cannoli con un attrezzo cilindrico del diametro di 2 centimetri

Preparazione della cassatina:

montare la panna con gli albumi

e lo zucchero e riporre in frigorifero. Lavorare la ricotta con lo zucchero a velo e aggiungere la gelatina. Unire la panna montata alla ricotta mescolando con una paletta in silicone, aggiungere i pistacchi e sistemare in frigorifero per circa 1 ora.

Tagliare 500 gr di fragole e condirle con il succo di limone e lo zucchero. Riempire i cannoli con la cassatina e disporli in un piatto fondo con l'insalatina di fragole, spolverare di zucchero a velo e servire.



In abbinamento:

Amentos Carignano,
Cantina Sardus Pater





RISTORANTE LU' HOTEL

Flan di cioccolato al mirto



Ingredienti:

500 gr di cioccolato
120 gr di tuorli
120 gr di zucchero
250 gr di burro
500 gr di albume

Per le praline di mirto:

200 gr di mandorle
20 gr di mirto
100 gr di zucchero



In abbinamento:
Forte Rosso,
Cantina Mesa

Preparazione:

sciogliere a bagnomaria zucchero, tuorli, cioccolato e burro. Montare a neve gli albumi con lo zucchero, unire il tutto e cuocere al forno a 160° C.

Preparazione della guarnizione

Mettere in un pentolino dell'acqua, lo zucchero e il mirto, far bollire pochi secondi e spegnere. Velocemente usare un cucchiaino per far sgocciolare lo

sciropo su un foglio di carta da forno, creando la forma che si preferisce.

Raffreddandosi lo sciropo si cristallizzerà, diventando traslucido. Staccare con attenzione la decorazione dalla carta, e adagiarla sul flan.







Rodolfa Atzeni

Rappresenta alla perfezione la cordialità e l'ospitalità tipiche del Sulcis Iglesiente.

Cucina da 25 anni e nel tempo ha sviluppato la passione per la cucina casalinga dell'entroterra sulcitano, fatta di sapori semplici, capaci di coinvolgere i sensi in un tripudio di profumi e colori.

Per lei solo prodotti a metro zero: i limoni del suo orto, la ricotta fatta in casa dalla mamma, l'olio degli uliveti secolari vicini alle Grotte Is Zuddas, da cui prende il nome la trattoria.



Secondo Borghero

Ha studiato pedagogia, ma ha iniziato presto a lavorare nell'ambiente, già negli anni '60, per aprire il suo ristorante vent'anni dopo, il Tonno di Corsica.

Ama la tradizione ma ancora di più rielaborare e reinterpretare i piatti che hanno reso tanto apprezzata la cucina carlofortina. Per lui l'importante è lasciarsi ispirare dalle meravigliose materie prime offerte dal Sulcis Iglesiente.

Sommelier esperto, crede fortemente nel gioco di squadra e nella collaborazione.



Maxwell e Mauro Frongia

I due fratelli lavorano insieme nel ristorante di famiglia a Carbonia.

Il ristorante dell'Hotel Tanit si distingue nel territorio per l'abbondanza e la freschezza dei prodotti tipici locali che vengono proposti alla clientela.

La famiglia Frongia sceglie personalmente gli acquisti nel mercato locale del Sulcis Iglesiente.

Una immensa raccolta di oggetti etnografici rende il tutto suggestivo e di buon gusto.



Alberto Gai

Nell'incantevole cornice del porticciolo turistico di Portoscuso si trova Sa Musciara, il ristorante di Alberto Gai, chef ma anche esperto velista. Il nome stesso, Sa Musciara, la barca, richiama la pesca e il periodo della mattanza dei tonni, grandi protagonisti di una cucina attenta alla freschezza dei prodotti locali e alla varietà di piatti.

Spaghetti a Sa Musciara, tonno alla portoscusese, spigola al rosè, ma anche bottarga con fichi, scampi e pesce spada. Ce n'è davvero per tutti i gusti.



Piero Andrea Pilloni

Incastonato in una suggestiva piazzetta assolata di Santadi, si trova il ristorante Licu e Giuannicu dove Greca e Piero accolgono turisti e locali con la famigerata ospitalità che da sempre li contraddistingue.

L'anima della gastronomia sulcitana prende corpo e sostanza nei piatti prelibati di una cucina dai sapori forti, culurgiones e malloreddus fatti in casa, prosciutti e formaggi, carne e pesce freschissimo. La cornice ideale per una cenetta perfetta.



Achille Pinna

È lo chef patron del ristorante Da Achille a Sant'Antioco. I viaggi e le esperienze nelle cucine del Mondo si ritrovano nei suoi piatti.

Da oriente a occidente ha tratto insegnamento per creare una fusione tale da rendere uniche le sue proposte, grazie ai prodotti dell'isola dai quali prende quotidianamente ispirazione.

Le materie prime eccellenti, di terra ma soprattutto di mare, prendono forma e sapore nelle sue mani, riuscendo sempre a stupire.



Luca Poma

Il padre Vittorio e la madre Graziella aprono nel 1976 quello che è diventato poi uno dei più rinomati ristoranti di Carloforte, Da Vittorio Il Mago. Oggi Luca e sua sorella Tiziana lavorano sotto la supervisione del padre e della madre, che continuano a vigilare affinché i piatti possano continuare a deliziare i palati dei clienti.

Tra le tante prelibatezze non si può non assaggiare la Neraviglia®, noto anche come gli spaghetti di Vittorio, risalente al 1976 e considerato il piatto per eccellenza del ristorante.



Luigi Pomata

Un'attenzione particolare per le tradizioni gastronomiche della Sardegna e della Liguria, la capacità di interpretarle con creatività utilizzando solo il meglio dei prodotti tipici regionali: sono solo alcuni dei tratti della cucina di Luigi Pomata.

Figlio d'arte, originario di Carloforte, quando non vola da una città all'altra lo si può trovare dietro i fornelli del ristorante di famiglia, Da Nicolo, sul lungomare della splendida cittadina isolana.



Serenella Porcu e Mario Pala

Aspirante ingegnere lei, quasi magistrato lui. Hanno iniziato a lavorare da adolescenti, accumulando tanta esperienza. Cucinano assieme da trent'anni, in una villa dalla cui terrazza si gode una vista spettacolare sull'istmo di Sant'Antioco.

Allo Zefiro propongono il meglio della tradizione, con gustosi adattamenti ai tempi e alle tendenze del momento, e una particolare attenzione ai prodotti, scelti personalmente o coltivati direttamente nel piccolo orticello.



Annamaria Zucca

50 anni di esperienza in cucina, e sentirli tutti. Nei gustosi primi, nei piatti di pesce della tradizione, ma soprattutto nella vena innovativa che da sempre caratterizza il suo lavoro al ristorante Da Pasqualino.

Fu la prima a Calasetta ad aver sperimentato la variante di pesce del noto cous cous.

La tradizione rimane comunque il fulcro portante della sua cucina: la ricetta del cascà è la stessa che la madre le insegnò da piccola e che si tramanda nella sua famiglia da generazioni.



Andrea Rosso

Una passione iniziata prestissimo quella di Andrea Rosso, che alla tenera età di 12 anni già si muove con scaltrezza tra i tavoli di una sala.

Poi è la volta del grande salto nei rinomati ristoranti di Carloforte, dove per vent'anni fa dell'arte della cucina il suo futuro.

Oggi Andrea omaggia e rivisita col suo tocco magistrale la cucina carlofortina, nella sua Osteria della Tonnara, situata alla fine del lungomare, e impreziosita da una visuale privilegiata sulle saline.



Luca Tore

Ha iniziato a lavorare presto e gli anni di esperienza lo hanno portato a raggiungere un traguardo importante, la stella Michelin, anche grazie ai Maestri Santin, Vissani e Tacchella.

Da buon perfezionista è dotato di una forte autocritica, un ulteriore stimolo per superarsi e migliorarsi continuamente. Ama le materie prime semplici, con le quali crea spesso abbinamenti originali.

Quando non cucina al ristorante Lu' Hotel, insegna a cucinare negli stage, balla la bachata e cura le sue piante.

Gli itinerari del gusto



Cielo e terra

2 giorni e 1 notte

Il blu di un cielo strappato dal maestrale raggiunge il bianco candido delle case creando un'atmosfera sospesa tra il presente vivace di una piccola cittadina e un passato che ha visto il crocevia di popoli molto diversi tra loro per cultura e ideologia.

1° giorno. Dopo l'arrivo in Sardegna si procede verso l'isola di Sant'Antioco. L'isola ospita le cittadine di Calasetta e Sant'Antioco. Calasetta, nota come "la bianca" per il colore prevalente delle abitazioni, custodisce una delle cantine più antiche del Sulcis, che con oltre 300 soci, produce vini di pregiata qualità.

L'origine della Cantina Calasetta si deve ad alcune famiglie piemontesi che arrivarono nell'isola nel 1700. Da questi vigneti ancora oggi si producono pregiati vini come il Tupei, il Rosso Rassetto e il Cala di Seta. Dopo la degustazione si procede con una visita della piccola cittadina dalle antiche origini.

Dopo pranzo, si visiterà il MACC, Museo d'Arte Contemporanea di Calasetta. Proseguendo

per una stradina in salita si potrà raggiungere la Torre costiera, per ammirare il paesaggio mozzafiato e continuare lungo la costa nord dell'isola per visitare le lunghe spiagge bianche e arrivare alla scogliera di Mangiabarche. Una foto ricordo al faro al tramonto e si ritorna in paese per un aperitivo, seguito da una cena nel ristorante Da Pasqualino per deliziare il vostro palato con il "Pilau" e gli altri prelibati piatti della tradizione.

2° giorno. Durante tutto il periodo estivo potrete cominciare la vostra giornata con una insolita colazione in uno dei chioschetti che a pochi passi dal mare offrono caffè, cornetti e bibite fresche. Da qui si prosegue per la stra-



da costiera, direzione nord-ovest, che vi condurrà da Calasetta a Sant'Antioco. Nella parte meridionale dell'isola in località Turri troverete la Torre di avvistamento Canai, costruita nel 1757. Mentre sul pendio della collina De Is Baccas si trovano due Domus de Janas ben conservate, testimoni della frequentazione prenuragica dell'isola.

Per pranzo si raggiungerà Portoscuso e in particolare il ristorante Sa Musciara, dove gustare i migliori piatti a base di pesce.

Nato come paese di pescatori, in particolare di tonno, oggi Portoscuso è una vivace località costiera con uno dei più attrezzati porti turistici del territorio, ottimo punto di partenza per raggiungere il vicino arcipelago e le maestose falesie della costa iglesiente. A pochi passi dal porto è possibile visitare il caratteristico centro storico del paese.

Da non perdere l'edificio seicentesco della tonnara "Su Pranu". Non tutti sanno che la tonnara è stata, sin dal secolo scorso, tra le più importanti d'Italia, diventando vero e proprio punto di riferimento per la pesca del tonno in Sardegna. Oltre alla tonnara, è interessante raggiungere anche la Torre Spagnola, adagiata su un'altura strategica, che ospita al suo interno un piccolo museo dedicato alle tradizioni marinaresche locali.

Proseguendo verso nord, attraverso un passaggio pedonale panoramico, è possibile raggiungere in pochi minuti la splendida baia di Porto Paglietto, per regalarvi un momento di relax davanti ad un maestoso tramonto.







Storie di storia

3 giorni e 2 notti

I profumi della macchia mediterranea avvolgono i sensi e li conquistano, si respirano nell'aria e si assaporano nei prelibati piatti della cucina locale. La vista è sazia di colori e paesaggi, entroterra e costa si abbracciano in un sussulto di emozioni, storie e vite passate.

1° giorno. Dopo l'arrivo in Sardegna e la sistemazione nella struttura prescelta sarà un piacere iniziare il tour con la visita ad una delle cantine dell'Associazione Strada del Vino Carignano del Sulcis: la Cantina Mesa a Sant'Anna Arresi. Nata nel 2004 dalla volontà di Gavino Sanna, uno dei pubblicitari italiani più conosciuti e premiati, la Cantina Mesa ha da subito convinto il pubblico con la qualità delle sue etichette.

I vitigni autoctoni di Carignano, Vermentino e Cannonau prendono la forma del Buo, del Giunco e del Primo Rosso, alcuni dei vini che hanno reso questa cantina apprezzata e riconosciuta dagli amanti e dagli esperti del settore.

Dopo un buon bicchiere di vino ci si può coccolare con una gustosa cena in uno dei ristoranti

della zona, dove approfittare delle leccornie tipiche del Sulcis Iglesiente.

2° giorno. Ci vuole un'ottima colazione per affrontare una nuova giornata, magari con del buon miele di corbezzolo, fresco e profumato. Oggi sarà la volta delle risorse naturalistiche del basso Sulcis: i boschi di Pantaleo e di Is Cannoneris (inclusa la visita al recinto dei cervi) e il percorso naturalistico Gola Calamixi.

Per pranzo ci si può rilassare al ristorante Licu e Giuannicu, in una suggestiva piazzetta di Santadi, per godere della genuinità dei piatti preparati esclusivamente con le materie prime della zona.

Nel pomeriggio ci si potrà dedicare alle grotte di Is Zuddas, che costituiscono uno splendido





scenario sotterraneo creato dall'incessante azione dell'acqua. L'elevata concentrazione di aragoniti rende queste grotte uniche al mondo.

Per concludere la giornata al meglio non resta che lasciarsi emozionare da un meraviglioso tramonto sul mare.

Le incantevoli spiagge di sabbia bianca di Porto Pino saranno la cornice naturale ideale. Respirate il profumo del mare e dei ginepri e scegliete tra i tanti ristoranti della zona per una cenetta rilassante quanto gustosa.

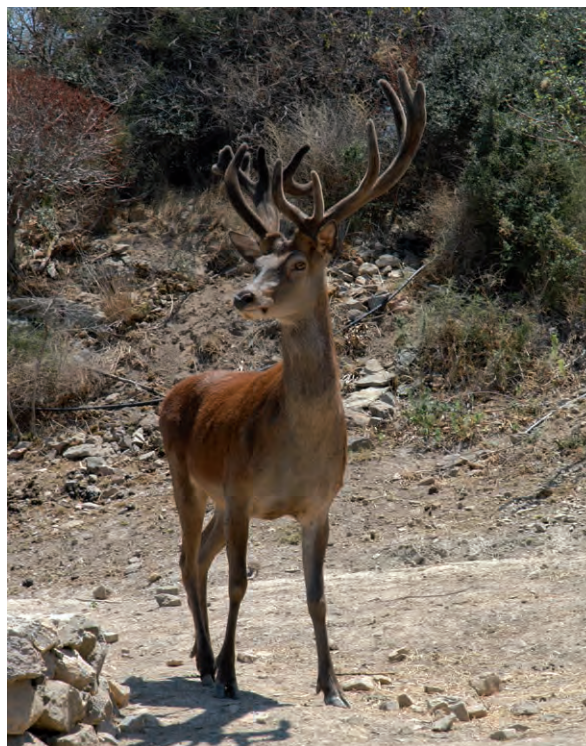
3° giorno. La giornata vedrà la scoperta del territorio di Carbonia, nata ufficialmente nel 1938, in epoca fascista, allo scopo di garantire l'alloggio ai lavoratori dell'imponente bacino carbonifero.

Il centro storico cittadino mantiene ancora oggi la sua struttura originaria, molto semplice e schematica con un perfetto incastro tra vie principali e secondarie.

Si prosegue con la visita della Grande Miniera di Serbariu, che tra gli anni '30 e '50 si rivelò una risorsa energetica preziosa per l'Italia.

Per pranzo il Ristorante Museo Tanit a Carbonia vi sorprenderà con la freschezza dei suoi prodotti.

Si continua l'escursione con la visita all'area archeologica di Monte Sirai, a pochi chilometri dalla costa. Affascinanti resti di un passato ricco di storia sono l'insediamento fenicio-punico, l'acropoli, la necropoli, il Tophet e le Domus de Janas, da cui si gode il vasto panorama su tutto il Golfo di Palmas.





Mare e Miniere

3 giorni e 2 notti

Il Sulcis Iglesiente da un inaspettato punto di vista. Dove il sole non arriva, nella profondità della terra, si nascondono le testimonianze di un tempo che fu. Affascinante e coinvolgente come un viaggio nel passato.

1° giorno. Dopo l'arrivo in Sardegna si procede con la sistemazione nella struttura prescelta. Nel pomeriggio si parte alla scoperta della miniera di Rosas, l'ex borgo minerario di Narcao, con il suo museo multimediale, i grandi mulini per i minerali ancora funzionanti, le ex casette dei minatori trasformate in stanze d'albergo e la galleria Santa Barbara aperta al pubblico. Si prosegue verso Villaperuccio con la grandiosa necropoli di Montessu e le Domus de Janas, strutture sepolcrali preistoriche scavate nella roccia. Scoperta negli anni '70 la necropoli è tuttora oggetto di ricerca e rappresenta una delle aree archeologiche di maggior interesse nell'isola sia per la sua monumentalità, sia per l'importanza che assume nello studio dei rituali delle genti che abitarono la

Sardegna prima dell'avvento del Nuraghe.

In serata si va alla scoperta dell'Isola di Sant'Antioco, collegata alla Sardegna da un istmo di terra che costeggia da un lato la zona umida sul Golfo di Palmas e dall'altro la suggestiva laguna di Santa Caterina. Passeggiando sul caratteristico lungomare sarà facile incontrare, dopo un giorno di lavoro, le barche che rientrano in banchina per proporre il loro pescato. Per cena vi concederete una prelibata tappa al ristorante Da Achille, dove mare e terra trovano la massima espressione nelle preparazioni dello chef.

2° giorno. Una ricca colazione vi predisporrà al meglio per la partenza verso un tour delle migliori spiagge dell'isola. Seguendo le indicazioni





che conducono al mare si potrà ammirare un susseguirsi di spiagge dalla sabbia bianchissima, così come le scogliere a strapiombo su un mare cristallino che invita ad un tuffo rinfrescante. Dopo il pranzo in uno dei ristoranti della zona, il pomeriggio verrà dedicato ad una passeggiata tra le vie del centro storico e alla visita della Cantina Sardus Pater. Tra le più longeve, questa cantina ha puntato soprattutto alla valorizzazione del vitigno autoctono Carignano. I vigneti più antichi hanno almeno 80 anni, e sono impiantati su terreni sabbiosi che producono uve di assoluta qualità. Per cena ci si affiderà alla maestria degli chef del ristorante Zefiro, dalla cui terrazza si gode una vista spettacolare della laguna di Sant'Antioco.

3° giorno. Dopo colazione è prevista la visita dell'area archeologica di Sant'Antioco, che comprende il Museo Archeologico Ferruccio Barreca, il villaggio Ipogeo, il Forte Sabaudo e il Tophet, rappresentazioni importanti di un passato memorabile. Si continua con la Basilica di Sant'Antioco Martire, la chiesa più antica del Sulcis Iglesiente che risale al IV secolo. Al suo interno sono conservate le spoglie del Santo Patrono. Al di sotto della Basilica si trovano le catacombe, uniche in Sardegna.

Si procede con la visita del Museo Etnografico, tappa fondamentale per ricostruire gli usi di un tempo lontano attraverso gli attrezzi da lavoro e gli utensili presenti nella collezione.

Per pranzo si troverà ospitalità in uno dei tanti ristoranti della zona, per farsi affascinare dal gusto e dai profumi dei piatti proposti.





Grande Sulcis

Tour 7 giorni - 6 notti

Le emozioni si susseguono giorno dopo giorno. Dalla terra ferma ci si sposterà verso una piccola grande isola, ricca di storia e cultura, capace di conquistare in un turbinio di colori, profumi e sapori.

1° giorno. Dopo l'arrivo in Sardegna si procede con la sistemazione nella struttura prescelta. S'inizia con la visita alla Cantina Mesa, recente di origini, ubicata in un territorio antico in maestria e tradizioni vinicole. Al termine della degustazione si visiterà il paese di Sant'Anna Arresi, il cui nome deriva dal caratteristico nuraghe ubicato nella piazza principale. Nelle notti estive questa piazza diventa il palcoscenico in cui si esibiscono i più famosi artisti del jazz internazionale. Si prosegue poi verso le affascinanti dune di sabbia bianca di Porto Pino. L'insenatura comprende 500 ettari di laguna che con la sua avifauna diventa uno scenario privilegiato per gli amanti del birdwatching.

Una ricca cena in uno dei ristoranti tipici della zona concluderà la prima giornata del tour nel più

gustoso dei modi.

2° giorno. Una bella colazione e via, direzione Santadi, il paese più interno nel territorio della Strada del Carignano. Un centro interessante, ricco di cultura, tradizioni e artigianato. Si inizia con la visita al Museo Etnografico Sa Domu Antiga. Il museo ha sede in un fabbricato degli inizi del '900 appartenuto ad una famiglia benestante di Santadi e rispecchia la classica abitazione contadina ancora presente nel territorio del Sulcis. Immancabile la tappa alla Cantina Santadi, una delle più rinomate cantine del Sulcis Iglesiente. La visita guidata è un'esperienza multisensoriale: inebriati dal profumo del vino sarete condotti alla scoperta di bottiglie d'annata e affascinanti tecni-





che di produzione, fino alla preziosa barriera che custodisce i pregiati Rocca Rubia e Terre Brune.

Dopo un pranzo degno della migliore tradizione sulcitana, il pomeriggio continuerà con la visita alle grotte di Is Zuddas che si aprono nel calcare cambrico del Monte Meana, dove l'azione dell'acqua ha creato nel tempo uno splendido scenario di stalagmiti, stalattiti e aragoniti. La conclusione ideale di una giornata perfetta sarà garantita dalla qualità del ristorante Is Zuddas, dove troverete prodotti a km zero.

3° giorno. La mattinata comincia con la visita alla Cantina 6Mura. Siamo nelle terre del Carignano, nelle colline sabbiose che si estendono dal litorale di Porto Pino fino a Calasetta, passando per Giba e Sant'Antioco. Il nome dell'azienda deriva da "Su de Is Muras", area protetta dell'iglesiente che si raccoglie attorno alle vigne della cantina.

Si prosegue con il borgo medievale di Tratalias splendido esempio di centro urbano dell'epoca, oggi completamente restaurato. Le casette color pastello ospitano oggi le botteghe artigianali dei migliori maestri del Sulcis Iglesiente. Al centro del borgo si erge la chiesa romanica di Santa Maria, ex cattedrale, uno dei più significativi esempi di architettura romanica in Sardegna. Per oltre un secolo fu sede vescovile e visse il suo massimo splendore intorno al '500.

Per pranzo l'ideale è affidarsi al ristorante Lu' Hotel di Carbonia, per godere di una cucina semplice ma di altissima qualità. Si riprende il tour con la visita alla Grande Miniera di Serba-

riu, attiva dal 1937 al 1964, dove oggi si trova il Centro Italiano della Cultura del Carbone (CICC). Di notevole interesse la visita delle principali strutture minerarie quali la lampisteria, la sala argani e la galleria sotterranea. Il percorso allestito nella lampisteria consente al visitatore di rivivere la giornata tipo del lavoratore e seguire il processo di trasformazione del carbone in preziosa fonte energetica. Altra tappa di indiscusso interesse è l'area archeologica di Monte Sirai, una celebre altura edificata dai Fenici.

4° giorno. Iniziare bene la giornata nel Sulcis Iglesiente significa approfittare di qualche dolcezza tipica della zona, uno dei tanti dolci a base di pasta di mandorle ad esempio. Il tour del giorno inizia con la cittadina di Sant'Antioco, costruita sulle rovine dell'antica città fenicio-punica di Sulci. Dal lungomare ci si imbarca per un'avventurosa gita in pesca turismo o in barca a vela, alla scoperta delle coste nascoste e delle spiaggette di sabbia fine che punteggiano l'isola. In serata si prosegue con la visita alla Cantina Sardus Pater, dove sarà un piacere degustare alcune delle espressioni migliori del Carignano, come l'Arruga, il Kanai e Is Arenas.

5° giorno. Una buona colazione sotto un cielo limpido per poi partire verso San Pietro. L'isola, oltre alla bellezza architettonica del suo centro abitato Carloforte, offre splendidi scenari naturali con una costiera frastagliata di rocce trachitiche rosse e tufacee grigie e rosa. Nell'Isola è presente un'Oasi naturalistica Lipu, nata per salvare il fal-

co della regina dal bracconaggio: ogni estate, più di cento coppie di falchi arrivano dal Madagascar per riprodursi sull'isola. Per pranzo vizierete il vostro palato con la cucina del ristorante Da Nicolo. Poi, una passeggiata lungo i carruggi, le viuzze tipiche della cittadina, vi farà vivere l'atmosfera tipica del luogo, ricco di storia e cultura. Potrete così ammirare il monumento a Carlo Emanuele III, nella piazza omonima, opera dello scultore genovese Bernardo Mantero, e la Chiesa della Madonna dello Schiavo, nella centralissima via XX Settembre. Per cena vi aspettano le delizie dell'Osteria della Tonnara, sul lungomare carlofortino.

6° giorno. Le antiche origini tabarchine e liguri degli abitanti influenzano ancora oggi i costumi, l'architettura, la cucina e il dialetto di Carloforte. La città infatti si può considerare una declinazione etnica e linguistica di un quartiere della Genova antica: nel 1738 l'isola di San Pietro fu colonizzata da una popolazione ligure proveniente da Tabarka, isola vicina alla Tunisia. L'economia isolana è fortemente legata al mare, in particolar modo alla pesca del tonno. Per apprezzare la sapiente cucina di mare dei carlofortini potrete approfittare del ristorante Tonno di Corsa.

In occasione del Girotonno, popolare rassegna turistico-enogastronomica che tra maggio e giugno celebra il tonno e la sua caratteristica pesca, turisti e visitatori locali arrivano numerosi nell'isola.

A sud dell'abitato si trova la Torre San Vittorio, costruita nel 1768. Nata come punto strategico difensivo, nel 1898 la torre fu ristrutturata per

diventare un osservatorio astronomico, tuttora operativo e visitabile.

Non potrete lasciare Carloforte senza assaggiare la "Neraviglia", il piatto esclusivo del ristorante Da Vittorio Il Mago, per una cena da ricordare.

7° giorno. La mattina è dedicata al mare da vivere secondo le proprie preferenze. Spiagge selvagge per gli amanti del relax, per esplorare i fondali multicolori, farsi accarezzare dalla brezza marina e fare il giro dell'isola in vela latina per i più dinamici. Non si può rinunciare ad un giro per negozi, per esplorare le botteghe artigiane di Carloforte e acquistare alcune ghiottonerie tipiche del luogo da portare ad amici e parenti. Per gli amanti del tonno è interessante la visita guidata alla tonnara in località la punta.







MARITTIMO - IT FR - MARITIME
TOSCANA - LIGURIA - SARDEGNA - CORSE



*Istituto delle Politiche Regionali
Ministero del Patrimonio Ambientale*

-  Cielo e terra
-  Storie di storia
-  Mare e Miniere
-  Grande Sulcis



Ristoranti segnalati nel ricettario



Cantina



Zona di pesca del tonno rosso



Zona di produzione dei pani tradizionali



Zona di produzione dell'olio d'oliva



Zona di produzione del carciofo spinoso



Zona archeologica



Area di interesse naturalistico



Zona mineraria



Grotte

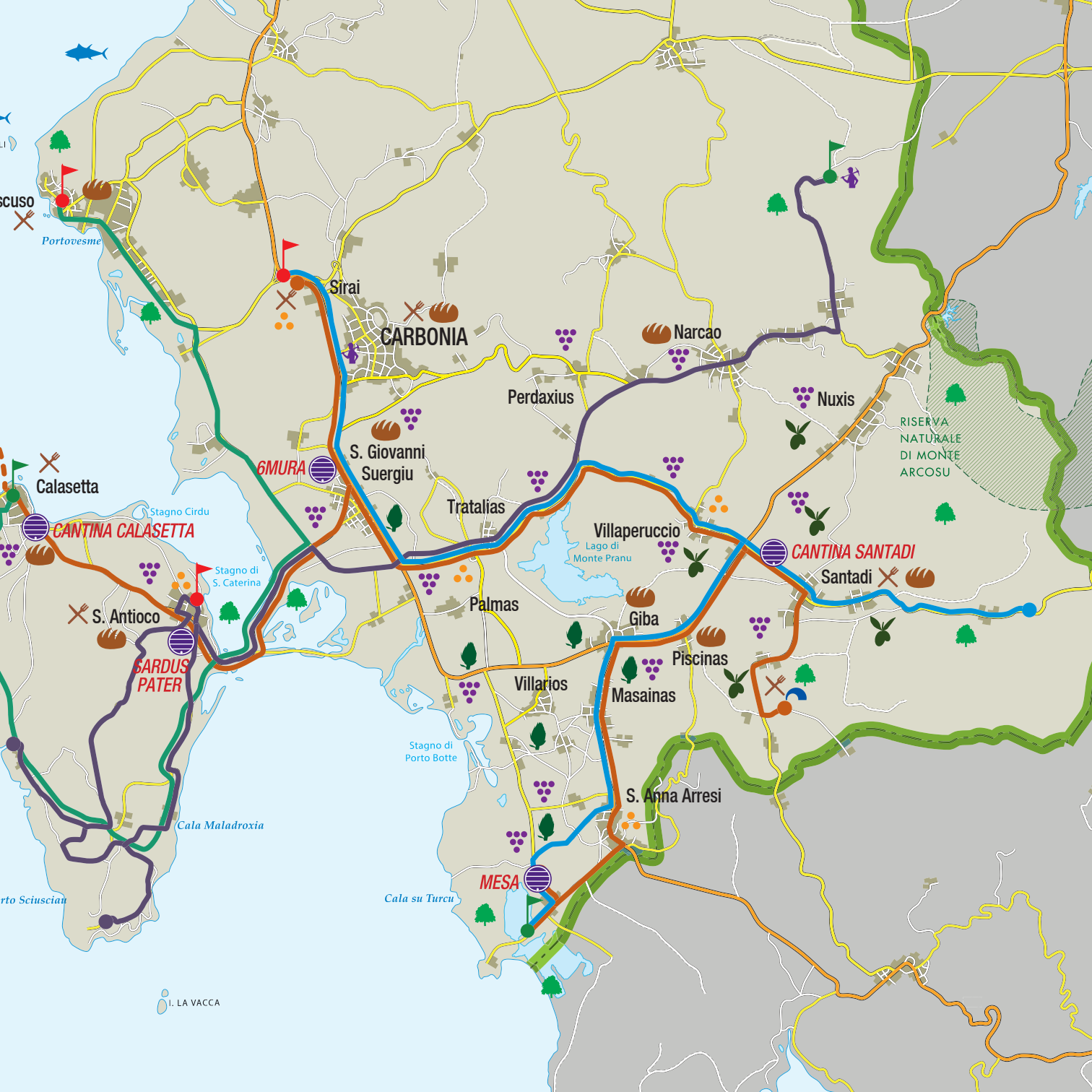


Programma cofinanziato con il Fondo Europeo
per lo Sviluppo Regionale



Programme cofinancé par le Fonds Européen
de Développement Régional







I edizione - Finito di stampare a Giugno 2013.

Coordinamento editoriale: Ufficio Turismo della Provincia di Carbonia Iglesias

Ideazione grafica ed impaginazione: riganera srl - Immagini food Ales & Ales.

Immagini territorio Archivio STL Sulcis Iglesiente: Franco Nonnoi, Ales & Ales, Enrico Spanu, Lino Cianciotto, Gianmario Marras, Milena Mundula, Gianni Alvito,
Antonio Mannu, Archivio Comune di Villamassargia, Alessandro Branca, Guglielmo A. Caddeo, Franco Pomata, Stefano Oliverio

Stampa: Tiemme Officine Grafiche srl

Programma cofinanziato con il Fondo Europeo
per lo Sviluppo Regionale



Programme cofinancé par le Fonds Européen
de Développement Régional



Programma cofinanziato con il Fondo Europeo
per lo Sviluppo Regionale



Programme cofinancé par le Fonds Européen
de Développement Régional



Provincia di
Carbonia Iglesias
Assessorato al Turismo



STRADA DEL VINO
CARIGNANO
DEL SULCIS