

DE REGIONALE KEUKEN: SARDEGNA

Van een eiland, gelegen op zo'n 200 km van het Italiaanse vasteland met 1.340 km kust, zou je toch op zijn minst verwachten dat vis het hoofdbestanddeel van het menu zou uitmaken... Niets is echter minder waar.

Vanwege de strategische ligging heeft het eiland in de loop der eeuwen diverse veroveraars aangetrokken en dat noopte de Sardijnen tot het zoeken van een veilig heenkomen in de, voor de vreemdelingen, onherbergzame binnenlanden. De culinaire specialiteiten van het eiland zijn dan ook van oudsher gebaseerd op de keuken van herders en boeren: veel geroosterd vlees. Inmiddels is dit wel aan het veranderen, niet in de laatste plaats vanwege de populariteit van de schitterende kusten.



Herderskeuken

De schaapherders die het binnenland van het eiland bevolkten, bleven vaak maandenlang weg met hun kuddes, dus moest er vooral simpel worden gekookt. Omdat potten en pannen niet tot de vaste uitrusting van de herders behoorden werd het vlees van met name varken, schaap en geit, vooral geroosterd boven een houtvuurtje. Wilde kruiden die op het eiland overvloedig groeien, zoals rozemarijn, mirte, venkel, jeneverbes en tijm, fungeerden als smaakmakers.



Ook nu nog vormt een aan het spit geroosterd *porchetto*, biggetje, (*porceddu* in het Sardijns) het hoogtepunt van menig dorpsfeest. Ook *agnello con finocchietti*, een lammetje gestoofd met wilde venkel, ui en tomaat behoort tot de klassiekers. Ook de bereidingswijze van *gallina al mirto* stamt uit de oude herderskeuken. Het kipnetje wordt in water gekookt en vervolgens afgedekt met mirtebladeren en -bessen waarin het vlees dan een hele nacht kan marinieren. Vervolgens wordt het geurige gerecht koud gegeten.

Een bereidingswijze die je nu nog zelden tegenkomt is de bereiding *a carraxiu*. In een diepe kuil die 'bekleed' is met jeneverbestakken, olijftakken en rozemarijn wordt *porceddu*, lam of geit gelegd en afgedekt met dezelfde takken en een laagje grond. Daarbovenop wordt dan weer een vuurtje gestookt. Een ideale bereidingswijze die werd gebruikt door stropers; de buit was onzichtbaar, en deze smakelijke manier zorgde ervoor dat het vlees geurig en sappig bleef.

Pesce

De afwezigheid van vis in de traditionele Sardijnse keuken wordt een snel achterhaald feit. De vismarkt van Cagliari is inmiddels uitgegroeid tot de grootste vismarkt van heel Italië. Er wordt wel gezegd dat indien je de *mercato* di San Benedetto niet hebt bezocht, je Cagliari niet hebt gezien. De markthal doet wellicht wat steriel aan, maar eenmaal binnen is het een ware kakofonie van vormen, kleuren en geluiden. Levende paling en krabbetjes, maar ook het vlees van zeeëgel liggen in de vele stalletjes uitgestald.



Bezoekers van de schitterende Sardijnse kusten zullen zich in een culinaire vishemel wanen. Vis, bij voorkeur genoten in de schaduw van de namiddagzon en begeleid door een glas koele, witte Vernaccia di Oristano... De wateren rond de rotsachtige kusten herbergen heerlijkheden als kreeften, krabben, ansjovissen, tonijn, inktvis, schelpdieren en natuurlijk sardientjes die hun naam al dan niet aan het eiland hebben te danken. De kleine sardientjes worden schoongemaakt en rijkelijk met zout ingewreven en vervolgens gegrild...

Aragosta arrosta, geroosterde langoust, geserveerd met olijfolie, citroen, peterselie en broodkruimels, verschijnt veelvuldig op de menukaarten rond Alghero in het noordwesten. *Burrida* is een soep op basis van hondshaai en de overige ingrediënten worden per haven creatief ingevuld... maar tomaten zitten er altijd wel in.

Cassùla is een Sardijnse soep waarin wel 12 soorten vis, schaal- en schelpdieren verwerkt zijn. Deze worden gekookt met tomaten en kruiden tot een pikant brouwsel.

In de moerassen van Cabras, in het zuidwesten van het eiland, wordt de harder, een soort karpers, gevangen. Naast het feit dat hij geliefd is om zijn zachte visvlees, levert hij ook de kostbare *bottarga*; de visseneitjes van de vrouwtjesharder worden gezouten en geperst in langwerpige blokken. Na ongeveer 4 maanden is het droog genoeg en wordt het in plakjes geschaafd en gegeten met wat witbrood als *antipasto*. Ook verbrokkeld over een verse pasta komt de zilte smaak goed tot zijn recht. De *bottarga di mugga* is zonnig nog kostbaarder dan de *bottarga di tonno*, tonijn, en volgens de Sardijnen veel delicates van smaak...



Pane

Zoals de bereidingswijzen van vlees een praktische oorsprong hebben, kent het traditionele Sardijnse brood dit ook. Het *carta da musica*, muziekpapier, of *pane carasau* op z'n Sardijns, is een dun plat brood dat dus gelijkenis vertoont met een perkamentachtig muziekpapier. Het bevat niet veel vocht en daarom gaat het ook niet snel schimmelen.



Ideaal voor lange reizen. Herders namen het lichte brood, opgerold, mee in hun tas. Even weken in heet water, dan wordt het weer elastisch. Geserveerd met wat tomaten, ei en geraspte kaas wordt het brood een volwaardige maaltijd, *pane fratau* genaamd. Populair is ook het bestrijken met *olio d'oliva* om het vervolgens nog een keer te bakken waardoor het brood nog knapperiger wordt.

Het bakken van het brood is redelijk bewerkelijk en dat laat de Sardijn dan ook graag aan de bakker over, waar hij het vervolgens in stapeltjes van tien of twintig koopt. Het *pane carasau* is het bekendste brood op [Sardegna](#), maar verder kent bijna elk Sardijns dorp zijn eigen broodspecialiteit. Allemaal variaties op grote ronde broden, *moddizzosu* of *mazzosu* dat veel zwaarder en vochtiger is en soms wel 10 kilo zwaar kan zijn.

Pasta

Ondanks de voorliefde voor brood worden hier ook grote hoeveelheden gedroogde pasta verorberd. Meestal in de traditionele vormen als *spaghetti* en *maccheroni*, maar typisch voor het eiland zijn de *culingiones* (*culurzones*). Dit is een soort ravioli gevuld met pecorino, aardappelpuree, varkensreuzel, oude *pecorino*, lams-, kalfs- of varkensgehakt.

Op speciale feestdagen wordt een andere lokale specialiteit geserveerd: *malloreddus*. Deze Sardijnse *gnocchi* worden gemaakt van tarwegries waaraan saffraan is toegevoegd. Ze worden geserveerd met een eenvoudige tomatensaus of een stevige ragout van lamsvlees.

Klassiek zijn de *malloreddus* geserveerd met boter en geraspte *pecorino*. Van tarwegries met de naam *sa fragula*, vergelijkbaar met de Noord-Afrikaanse couscous, worden piepkleine balletjes gemaakt die vervolgens worden gedroogd en gebruikt in de soep. Bijvoorbeeld



in de *favata*: een soep van gedroogde tuinbonen met tomaat, kardoen (distelsoort), wilde venkel, worst en gezouten varkensvlees.

Groenten

Groenten en kruiden groeien er in overvloed door het gunstige klimaat op dit mediterrane eiland. Sardegna is dan ook niet voor niets de belangrijkste producent van biologische groenten. Ongeveer een derde van de totale Italiaanse productie komt hiervandaan. Tomaten, artisjokken, tuinbonen, erwten, aubergines en courgettes behoren tot de meest gebruikte en geteelde groenten.

Ook kruiden zijn van nature volop aanwezig op het eiland. De *macchia*, het droge mediterrane struikgewas, geurt naar de meest karakteristieke: wilde venkel, jeneverbes, laurier, salie, rozemarijn, munt en mirte (een eucalyptusachtige struik met dito geur).



Formaggio

De Sardijnse schapen grazen in grote kuddes op de binnenlanden van het eiland. Hun melk is de basis voor de productie van de *pecorino* kaas die zowel jong, vers, gerijpt maar ook gegratineerd wordt gegeten. De Pecorino sardo, Pecorino romano en de Fiore sardo zijn kazen met een DOP predikaat.



Fiore sardo staat bekend als de oudste pecorino van rauwmelkse schapenkaas. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, wordt op Sardegna meer *Pecorino Romano* geproduceerd dan in Lazio... De streek rond Nuoro heeft voor wat betreft de kazen de grootste reputatie.

Naast kazen van schapenmelk worden er ook heerlijke geitenkazen geproduceerd. De kaas die zowel wordt verafschuwd, als tot specialiteit gerekend, is toch wel de *casumarzu*. Een klein schapenkaasje vol met maden die ervoor zorgen dat het binnenste van de kaas heerlijk zacht en romig wordt...het kaasje wordt gegeten inclusief de maden... niet voor vegetariërs dus!

Dolce

In de Sardijnse zoetheit herken je duidelijk de invloed van de Arabische overheersers. Zoet is hier ook mierzoet! Een overweldigende hoeveelheid, gebakjes, cakes, koekjes op basis van marsepein en amandelen, overvloedig gezoet met suiker en/of Sardijnse honing.

Zeer geliefd zijn de *ciambelle*, een plat koekje dat in het midden met marmelade is versierd. Ook *pabassini*, koekjes gevuld met een pasta van rozijnen en walnoten zijn niet te versmaden. Als ze ook nog eens anijszaadjes, kaneel en kruidnagel bevatten worden ze *papassinus* genoemd.



Ook al is *torrone* niet van origine afkomstig uit Sardegna, toch is de lokale variant van amandelen, (hazel-)noten, eigeel en honing authentiek te noemen. Dit aangezien er geen suiker of glucosestroop in wordt verwerkt, hetgeen als voordeel heeft dat het niet aan de tanden plakt. Als je dus *torrone sardo* koopt weet je zeker dat deze met honing is bereid. Op de vele *sagre* zul je deze lekkernij dan ook altijd tegenkomen.

Hetzelfde geldt voor de traditionele *gattò* die op vele plaatsen wordt gebakken ter ere van het jaarlijkse dorpsfeest. Het is een soort taart van amandelen en suiker, die wordt gebakken in de

vorm van de dorpskerk of een belangrijk klooster. Het bouwwerkje wordt dan ook nog eens versierd met ragfijn, kantachtig suikerwerk. Als je na je maaltijd geen plaats meer hebt voor deze zoetigheden...geen nood; op Sardegna worden ze ook als ontbijt gegeten.

Deze informatie is afkomstig van de Site <http://www.italie.nl/Sardegna>