



# *Smakując Sardinie – jedna wyspa, dwa światy*

Mysząc o Sardinii, większość z nas widzi tylko piękne, niemal karaibskie plaże, na których słońce delikatnie muska nasze twarze. Do tego krystalicznie czystą szmaragdową wodę na Costa Smeralda. Nic bardziej mylnego. O ile sardyńskie wybrzeże jest zjawiskowe i poświęcone turystyce, to wnętrza wyspy należy do miejscowych Sardyńczyków, którzy wciąż trzymają się swoich zwyczajów, zdrowego jedzenia i wyjątkowego języka.

**S**ardynia kultywuje zasadniczo włoską tradycję kulinarną, ale bardzo ukierunkowaną przez najeźdźców, którzy przybywali i znikali. Tak naprawdę Sardinia weszła w skład Włoch dopiero w 1861 r., więc miała ponad 2500 lat na absorpcję wpływów wielu kultur.

Czuć to bogactwo w każdej miejscowej kuchni, z której dobiega i pieści nas zapach wielu zakątków świata. Ponieważ wybrzeże Sardynii systematycznie bywało ofiarą inwazji, Sardyńczycy znaleźli schronienie w górach. Dlatego tradycyjna żywność była pod większym wpływem łądu niż morza.

Stąd wziął się sławny na cały świat pasterski chleb Pane Carasu, mogący wytrzymać wiele miesięcy w surowych górskich warunkach i nie psuć się. Dzisiaj wiele się zmieniło, a teraz owoce morza królują na ich stołach, bo ludzie nie muszą już obawiać się najeźdźców lub piratów.

Wyróżniającym się rybim składnikiem menu jest bottarga. To nic innego jak suszone na słońcu, następnie solone i prasowane jajeczka rybie (po polsku można je nazwać suszonym zmielonym kawiozem). Do jej produkcji nadają się najbardziej tuńczyk – najpopularniejszy na Sycylii oraz cefal – na Sardinii. Jej zastosowanie jest zależne od fantazji kucharza. Najlepiej sprawdza się na gorących makaronach, nadając im niezwykle morski smak i aromat.

Jadąc wybrzeżem, odwiedziliśmy wiele restauracji serwujących smakołyki sardyńskiego morza. Od ośmiornic po jeżowce – te zasmakowały nam najbardziej. Zaprzyjaźniona Sardyńska Graziella, właścicielka restauracji La Petronilla w Porto Cervo, mówi że to perfumy morza. Zgadza się z nią w stu procentach. Tego frykasu nie da się porównać z niczym innym na świecie. Jest po prostu zjawiskowym przeżyciem, którego będąc na Sardinii nie można przegapić.

Jeśli chodzi o makarony, bo z nich przecież słyną Włochy, to Sardinia preferuje ich własny rodzaj. Z wpływów północnoafry-



Carpaccio z ośmiornicy

kańskich wywodzi się fregula - coś jak kuskus, ale o wiele grubszy. Można go znaleźć w zupach, ale bez wątpienia najlepszy jest gotowany w bulionie z owocami morza. Nam kombinacja ta przypadła do gustu najbardziej. Jest on zaginionym ogniwem pomiędzy risotto a makaronem.

Kolejną ciekawostką jest malloreddus. To mały, podłużny, ryflowany sardyński makaron podobny do gnocchi, znany również jako gnocchetti sardi, zrobiony z mąki semoliny ze szczyptą szafranu. Zazwyczaj jest przygotowywany z sosem pomidorowo-kiełbasianym, zwieńczony startym serem pecorino sardo. Po prostu palce lizać.

Kuchnia sardyńska jest zaskakująca pod wieloma względami. Przede wszystkim zachwyca swą prostotą i bliskością z naturą. Wszystkie niezbędne składniki rosną na polu czy w trawie (tam babcie zbierają np. finocchietto, czyli koper), pływają lub biegają po okolicy. Czuć tam niesamowitą bliskość natury, otaczającej i muskającą nas z każdej strony.

Lecąc na Sycylię, mieliśmy wiele planów, jednym z nich było spróbowanie słynnego na cały świat casu marzu (dosłownie „zepsuty ser”). Jest to ser z larwami much, które przerabiają go na coś bardziej wytrawnego. Niestety na miejscu okazało się że ze względów sanitarnych i zdrowotnych jest on zakazany i niedostępny dla



Lukrecja Buczek

zwykłego śmiertelnika, ba ponoć nawet szkodliwy dla zdrowia.

Za to udało nam się odnaleźć najlepsze dzięki rzymskie termy w jakich kiedykolwiek mieliśmy okazję się moczyć. Terme San Saturnino to malowniczo rozsypany się domek pośrodku pola, który nie wyróżnia się niczym szczególnym. Za to w środku czeka perła. Prywatny, kameralny basen termalny. Rozkosz dla wszystkich zmysłów, do tego doborowe towarzystwo i oczywiście włoski szampan - prosecco. Ach, szkoda że to tak daleko.

Penetrując sardyńską ziemię, w poszukiwaniu nowych doznań smakowych, warto udać się do gospodarstwa produkującego lokalne, naturalne produkty i restauracji w jednym. Jest ich tu wiele. Produkują mięsa, sery, warzywa - ba, nawet wszelakie trunki. Od wina poprzez limoncello i grapę, na mirto skończywszy. Dla nas była to miła odmiana po tygodniu jedzenia owoców morza.

Na deser zjedzcie koniecznie seadas z miodem - mniem, palce lizać. Jest to jeden z sardyńskich produktów najbardziej rozpoznawalnych poza granicami wyspy. Na początku było to jedno z dań głównych, następnie stało się nowoczesnym deserem. Seadas lub sebadas (w zależności od dialektu) jest daniem prostym, jak ziemia z której pochodzi. Ciasto, świeży ser (koniecznie owczy), smalec, a następnie miód. Sebada jest smażona w głębokiej oliwie







z oliwy, następnie podawana jeszcze ciepła, przykryta warstwą miodu lub cukru – w tej kwestii istnieją dwie szkoły: trochę jak z czekoladą i wanilią, morzem i górami, ostateczny wybór przedstawia przeciwny sposób myślenia.

Będąc na Sardynii, warto zapuścić się dalej w głąb lądu do pasterskiego regionu Barbagia, a konkretnie do miasteczka Orgosolo słynnego ze swych murali, których jest tu nota bene kilkaset. W powietrzu unosi się tu zapach ziół, a w oddali słychać beczenie owiec i delikatny uspokajający dźwięk ich dzwoneczków. Czas tu płynnie inaczej, dla mieszkańców zatrzymał się wiele lat temu. Tylko turyści, fotografujący liczne malowidła na ścianach ich domostw, ukazują postęp czasu i techniki. Mało kto wie, ale Sardynia słynie z produkcji korka i wina. Wystarczy przyjrzeć się uważnie, jadąc drogą aby dostrzec tysiące „oskalpowanych” drzew korkowych – są dosłownie wszędzie. Jak o korku już mowa, nie obędzie się też bez sławnego na cały świat wina Vermentino. Podobno od niego ludzie są tu zdrowsi i szczęśliwsi. Zakupiliśmy zapas zdrowia i szczęścia do następnego wyjazdu.

Maciej i Lukrecja Buczkowie prowadzą w Koszalinie niewielką restaurację Toscana. Dążąc to tego, by jedzenie w niej serwowane miało naprawdę włoski smak, systematycznie zwiedzają Italię w poszukiwaniu kulinarnych inspiracji. Po każdej podróży w karcie dań pojawia się coś, co jest efektem podpatrywania miejscowego gotowania – niekoniecznie mistrzów kuchni z głośnych restauracji, ale nawet częściej wiejskich kucharek albo po prostu gotowania domowego.