

## Il pane tipico sardo

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 27 Aprile 2015 11:47 - Ultimo aggiornamento Sabato 30 Maggio 2015 20:20

---

La Sardegna è una regione in cui l'offerta gastronomica è molto vasta. L'alimento che spicca è il pane e di esso sono presenti numerose varietà, che accontentano i gusti di tutti.

Fortunatamente, il pane rappresenta un cibo tuttora preparato dalle mani esperte di donne che amano la cucina fatta in casa.

Uno dei pani maggiormente conosciuto anche fuori dall'Isola è certamente il pane carasau, detto anche "carta da musica". Lievito, sale, acqua e farina formano dei grandi pezzi di pane croccante – da qui il nome "carasau", che deriva dal verbo sardo "carasare", che significa tostare e il nome "carta da musica", che riporta alla mente l'idea del rumore mentre lo si mastica. Il pane cicci è un tipo di prelibatezza della zona di Desulo che ha anche un'importante utilità, perché è molto comodo per essere portato in una sacca, quando ci si trova fuori casa - per esempio i pastori. Come il pane carasau, anche il pane cicci è creato sottoforma di dischi e poi confezionato in sacchetti di plastica. Su civraxiu è un genere che proviene da Sanluri, ma è diffuso dappertutto, soprattutto perché considerato il pane dei poveri e quindi maggiormente consumato da coloro che lavoravano in campagna. La particolarità di questo pane è che si lavora metà dell'impasto un dato giorno e l'altra metà il giorno dopo. Il pane coccoi è fatto di pasta dura e non comporta un tempo di preparazione molto lunga, perché è sufficiente un riposo dell'impasto di un'ora e mezza e, successivamente alla preparazione eseguita anche con l'impiego di forbici per modellare le dentature sovrastanti, ci si dedica alla lievitazione di due ore.

La croccantezza da una parte e la morbidezza dall'altra rendono la tradizione culinaria sarda unica e inimitabile. Il bisogno delle persone povere ha portato la ricchezza di tutti.

**Sara Atzori**