## **ZICHI**

# PAT Prodotto Agroalimentare Tradizionale della Sardegna



Foto: Laore Sardegna – Antonio Cossu

**Territorio interessato alla produzione:** intero territorio della Sardegna con particolare riferimento alla zona del Logudoro - Mejlogu (Bonorva).

È un pane circolare in spianate sottili, morbido o croccante, di farina di grano duro.

#### Lavorazione e conservazione

Ingredienti: farina di grano duro, sale, acqua, su fremmentalzu o lievito.

La sua preparazione inizia la sera antecedente la panificazione; si prepara "Sa madrighe" sbriciolando

"Su femmentalzu" (pezzo di pasta conservato dalla panificazione precedente) nell'acqua tiepida sino al completo scioglimento. Vi si aggiunge quindi un po' di farina ottenendo un impasto molto morbido: superficie viene assolcata a croce in modo da poter visivamente l'intensità del fermentativo. La farina è messa in un recipiente in dove viene aggiunta preventivamente salata ad una temperatura compresa tra i 40 C (estate) e i 60 C (inverno). L'acqua deve essere aggiunta lentamente e si impasta, quando l'impasto raggiunge un minimo di omogeneità si aggiunge sa madriche e si continua ad amalgamare il tutto sino a formare su cumassu. Su cumassu viene lavorato fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Dall'impasto vengono di volta in volta prelevate porzioni del peso di ca. 400/500 gr. rese di forma più o meno rotondeggiante che successivamente vengono spianate con l'uso del mattarello di legno sino ad ottenere dei cerchi di 0.5 cm. di spessore e 35/40 cm. di diametro.

Il pane così ottenuto viene premuto su tutta superficie con i polpastrelli delle dita (faghere in poddighe), viene timbrato con dei timbri in legno (sas marcas) per l'identificazione, nelle produzioni domestiche il pane è segnato con la rotella metallica, è quindi messo a lievitare per 10/12 ore in inverno e 6/7 ore in estate. Al termine della panificazione viene conservata l'ultima porzione di pasta per formare su fremmentalzu che ha la duplice funzione di essere utilizzato come starter nella panificazione successiva e allo stesso tempo come indicatore della avvenuta lievitazione prima di sottoporre il pane a cottura. Per avere una maggiore sicurezza dell'avvenuta lievitazione si prepara anche su prou che consiste in una piccola porzione di zichi, di forma triangolare che viene infornata prima del pane vero e proprio.

Tradizionalmente la cottura avveniva in forni a legna ben caldi (450 /500 C.), dei cinque laboratori oggi esistenti solo uno fa uso del forno a legna.

La particolarità di questo pane sta nel fatto che si presta ad essere cucinato. Quando il pane diventa duro, ora sono gli stessi produttori che lo realizzano pronto per tale uso, viene tagliato a pezzi piccoli, e cucinato per 10/15 minuti in brodo di pecora bollente o in un brodo ottenuto con il pesto di lardo e prezzemolo, pestati con una scure fino ad ottenere un

impasto omogeneo (pane uddidu). Una volta cotto, il pane è condito con formaggio pecorino. Insieme al pane vengono cucinate patate e cipolle. Una variante del pane uddidu è su pane a fittas, in questo caso i pezzi di pane sono tagliati più piccoli 3/4 cm. è conditi con sugo e formaggio pecorino abbondante. (In 10 Kg di farina bisogna aggiungere ca. 7 litri d'acqua e un pugno di sale grosso pari a ca. 50 gr.).

#### Storia e tradizione

Le tecniche produttive del pane zichi risalgono ad epoche remotissime e sono rimaste costanti nel tempo, anche se sono state notevoli le innovazioni introdotte dalla tecnologia, quali l'uso dei forni elettrici o a gas, l'uso dell'impastatrice e della sfogliatrice.

#### Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT)

Sono prodotti le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

I PAT sono inseriti in un elenco predisposto dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali su indicazione delle regioni. Regolamentati dal decreto del 18 luglio 2000, si collocano al di fuori della normativa sulle attestazioni DOP, IGP e STG.

Approfondimenti sul sito SardegnaAgricoltura [link]



### Laore

Agentzia regionale pro s'isvilupu in agricultura Agenzia regionale per lo sviluppo in agricoltura



#### Agenzia Laore Sardegna

Via Caprera n. 8 - Cagliari (CA)

e-mail: <a href="mailto:sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it">sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it</a> web: <a href="mailto:www.sardegnaagricoltura.it/assistenzatecnica">www.sardegnaagricoltura.it/assistenzatecnica</a>

social: Facebook | YouTube

Fonte: testi tratti dall'elenco ufficiale [Link]

Ultimo aggiornamento: aprile 2021



<u>Creative Commons - Attribuzione - Condividi allo</u> stesso modo - 4.0 Internazionale