

SAPA DI FICO D'INDIA

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale
della Sardegna



Foto: Laore Sardegna – Giuseppe Cadau

Sinonimi: Saba de figu morisca

È un succo cotto di fico d'india, che viene utilizzato per la preparazione di dolci. Si ottiene dalla prolungata cottura della polpa e del succo dei frutti del fico d'india e si presenta come un liquido denso, di colore marrone chiaro. Gli ingredienti per la sua preparazione sono fichi d'india freschi, buccia secca d'arancia e finocchio selvatico fresco.



Foto: Laore Sardegna – Giuseppe Cadau

Lavorazione e conservazione

La saba de figu morisca si prepara nel mese di settembre, quando i fichi d'india raggiungono una maturazione ottimale. I fichi ben maturi, raccolti nelle campagne locali, devono essere lavorati nella stessa giornata, per evitarne l'acidimento: sono quindi sbucciati e spremuti, schiacciandoli con le mani. Si passa poi ad una prima cottura di circa 30 minuti, che ha lo scopo di favorire il distacco dei semi dalla polpa. Si procede poi alla colatura, utilizzando un pezzo di sacco di iuta che, grazie alla trama larga, riesce a separare i semi dal succo. Infine, la seconda cottura, che deve avvenire a fuoco lento, per circa 6 ore. Per aromatizzare la sapa, durante la bollitura vanno aggiunte le scorze di arancia seccate all'aria e un mazzetto fresco di infiorescenze di finocchio selvatico.

Il succo liquido deve raffinare sino a diventare denso e a ridursi ad un quinto circa. Raggiunta la densità ideale, si interrompe la cottura e si lascia raffreddare. La sapa viene quindi conservata in bottiglie di vetro chiuse con tappi di sughero, assicurandosi che non ci siano contatti con l'aria. Va inoltre tenuta lontana da fonti di luce o di calore. La durata della sapa può variare dai 2 ai 5 anni.



Foto: Laore Sardegna – Giuseppe Cadau

Storia e tradizione

La sapa di fico d'india era in passato - ed è ancora oggi - un prodotto sostitutivo della sapa di mosto d'uva. Un tempo era preparata solo dalle fasce più povere della popolazione. Chi non possedeva vign, e quindi mosto, poteva comunque realizzare, con la sapa di fico d'india, quei dolci tradizionali (in particolare il pane 'e saba) che si basano su questo ingrediente di base. La sapa di fico d'india è conosciuta da almeno 100 anni, secondo la memoria degli anziani che ne hanno tramandato la ricetta. Nei passati periodi di miseria veniva utilizzata, oltre che come ingrediente di base, anche per imbeverci il pane, come alimento che contribuiva a sfamare adulti e bambini. Attualmente viene ancora prodotta a livello familiare per uso dolciario e talvolta anche commercializzata, in un circuito decisamente informale.

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

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



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Agenzia Laore Sardegna

Via Caprera n. 8 - Cagliari (CA)

e-mail: sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it

web: www.sardegnaagricoltura.it/assistentzatecnica

social: [Facebook](#) | [YouTube](#)

Fonte: testi tratti [dall'elenco ufficiale \[Link\]](#)

Ultimo aggiornamento: aprile 2021



[Creative Commons - Attribuzione - Condividi allo stesso modo - 4.0 Internazionale](#)