

# La seada, un dolce tra antico e moderno

## Un percorso di promozione, tutela e valorizzazione



*La seada un "dolce" tra antico e moderno;  
aspetti storici, culturali*

**Giuseppe Izza**  
2009

**Badde Salighes 13 settembre**

MAX LEOPOLD WAGNER

La vita rustica della Sardegna  
rispecchiata nella sua lingua

CAGLIARI  
SOCIETA' EDITORIALE ITALIANA  
1928

log. cp. *sa seàda*, nuor. *sebàda* (Sarule *sabàda*), focaccia tonda di formaggio fresco di vacca con pasta di burro, spesso anche con farina e uova, da *séu*, nuor. *sébu* = *sebum*, per la lucentezza grassa.

“piccole schiacciate di pasta e formaggio fresco passato al fuoco. Vengono fritte”

***Grazia Deledda***

**SA SEADA** in logudorese e in campidanese

**SA SEBADA** a Nuoro

**SA SABADA** a Sarule

Da séu, (in nuorese sébu),  
“sego”= sebum, per la lucentezza  
grassa

Le origini di questo dolce tipico sono da ricercare al **centro della Sardegna** nella zona di **Orgosolo e Oliena**, in provincia di **Nuoro**, che nel corso degli anni si è diffuso in tutta l'isola pur se con qualche lieve cambiamento negli ingredienti base.

Le **Seadas** venivano preparate dalle donne per festeggiare il ritorno degli uomini dalla transumanza, e in principio non venivano considerate come dolci, ma in virtù degli ingredienti erano delle vere e proprie pietanze.

# **SCHEDA IDENTIFICATIVA DEI PRODOTTI TRADIZIONALI DELLA REGIONE SARDEGNA**

(art.8 Decreto Legislativo n. 173/98, art. 2 Decreto Ministeriale n. 350/99)

- **1 DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO** Sebadas
- **2 CATEGORIA** Prodotti dolciari
- **3 NOME GEOGRAFICO ABBINATO** Nessuno
- **4 SINONIMI** Seadas, Sebada
- **5 TERRITORIO INTERESSATO ALLA PRODUZIONE**  
Tutto il territorio della Regione Sardegna

## ➤ **6 DESCRIZIONE SINTETICA DEL PRODOTTO**

Dolce da cucinare fritto, solitamente di forma circolare, con un ripieno di formaggio pecorino lievemente inacidito (aromatizzato con buccia di limone o di arancia grattugiata) ricoperta da una pasta di semola di grano duro.

## ➤ 7 DESCRIZIONE DELLE METODICHE DI LAVORAZIONE, CONSERVAZIONE E STAGIONATURA

Preparazione del ripieno: cuocere a fuoco lento il formaggio pecorino, leggermente acido e grattugiato. Una volta che la pasta di formaggio è diventata filante in una massa compatta, aggiungere la buccia di un'arancia o di un limone e togliere dal fuoco. Porre il composto ancora caldo a cucchiariate sopra una tavola di legno e pressare per ottenere delle forme circolari di circa 6 cm di diametro e di circa ½ cm di altezza. Lasciare asciugare per qualche ora girandole regolarmente.

Preparazione della pasta: impastare la farina di grano duro, acqua tiepida e aggiungere lentamente lo strutto sino a raggiungere una consistenza morbida. Stendere a sfoglia sottile e tagliare in cerchi di 10 cm di diametro ognuno. Porre il ripieno in ogni disco, richiudere pressando bene la pasta nei bordi. Friggere le sebadas così ottenute in olio d'oliva bollente, scolare velocemente e ricoprire con miele caldo (solitamente il miele amaro di corbezzolo). oppure in mancanza di miele si può

➤ **8 MATERIALI, ATTREZZATURE SPECIFICHE UTILIZZATI PER LA PREPARAZIONE E IL CONDIZIONAMENTO**

Impastatrice, sfogliatrice e grattugia.

➤ **9 DESCRIZIONE DEI LOCALI DI LAVORAZIONE, CONSERVAZIONE E STAGIONATURA**

Laboratorio attrezzato secondo le norme vigenti.

➤ **10 ELEMENTI CHE COMPROVANO CHE LE METODICHE SONO STATE PRATICATE IN MANIERA OMOGENEA E SECONDO REGOLE TRADIZIONALI PER UN PERIODO NON INFERIORE AI 25 ANNI**

Questa pasta era tradizionalmente preparata dalle donne barbaricine nel periodo primaverile per celebrare il ritorno a casa dei pastori dopo la fredda stagione invernale che avevano passato a pascolare i loro greggi.

➤ **11 COSTANZA DEL METODO DI PRODUZIONE OLTRE 25 ANNI : SI**

➤ **12 RICHIESTA DI DEROGHE ALLA NORMATIVA IGIENICO-SANITARIA : NO**

## **SEBADA :**

- ❖ Piatto tipico pastorale.
- ❖ Costituita da pasta non lievitata e lavorata con lo strutto (violata).
- ❖ Formaggio fresco inacidito, miscelato con semola, aromatizzato con scorza di limone o d'arancia grattugiata, quindi fuso .
- ❖ Forma tonda e dentellata, viene fritta in olio d'oliva ben caldo.
- ❖ A fine cottura ricoperta di miele dolce o amaro preferibilmente di corbezzolo.

L'uso di questo dolce aveva un significato rituale nel mondo pastorale, legato alla transumanza dei pastori che dai monti barbaricini emigravano verso le pianure del Campidano alla ricerca di un clima più mite. In primavera, al loro rientro, le donne indossavano i vestiti della festa e andavano loro incontro, esprimendo la gioia dell'arrivo con l'offerta delle Sebadas.

# *La seada oggi !*

- Dolce tradizionale ?
- Dolce tipico ?
- Dolce genuino ?
- Solo dolce ?
- Quando, come, dove consumarlo ?
- Servizio e abbinamento ?

*Grazie per la  
pazienza*

*Buona giornata*