

GRANO COTTO

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale
della Sardegna



Foto: Laore Sardegna – Rita Murgia

Sinonimi: Trigu cottu

Territorio interessato alla produzione: Sardegna centro meridionale

È un piatto a base di grano utilizzato in diverse occasioni, Per la preparazione del piatto si scelgono le cariossidi (volgarmente, i chicchi) di grano duro ben mature e di un bel colore ambrato. Si procede alla loro pulitura, per eliminare eventuali impurità e al lavaggio in acqua tiepida, quindi si lasciano riposare in un contenitore con acqua a temperatura ambiente per 12 ore circa (comunque fino a quando non si noti un evidente gonfiore delle cariossidi. La cariosside si

presenta leggermente gonfia e aperta, come un popcorn), Successivamente si risciacquano e si sottopongono a bollitura, in acqua e sale, per circa 5 min. Ultimata la cottura, al fine per far raffreddare il più lentamente possibile la pietanza, la pentola viene avvolta con delle coperte; il grano cotto può essere consumato tal quale, nel latte, condito con olio extravergine, con la sappa di mosto, con il miele, come componente di insalate e minestre e nelle torte. Si conserva per diversi giorni in frigorifero oppure immerso in salamoia.

Storia e tradizione

Da tempi remoti, la preparazione del grano cotto è un rito di buon auspicio e si consuma quale primo pasto dopo la mezzanotte del 31 dicembre. Nelle famiglie è usanza distribuirne una manciata nel cortile per gli animali domestici, sul tetto per i volatili ed una sui campi come auspicio di un buon raccolto.

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/assistentatecnica

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

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

Ultimo aggiornamento: aprile 2021



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