

# PANE 'E CARIGA

---

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale  
della Sardegna

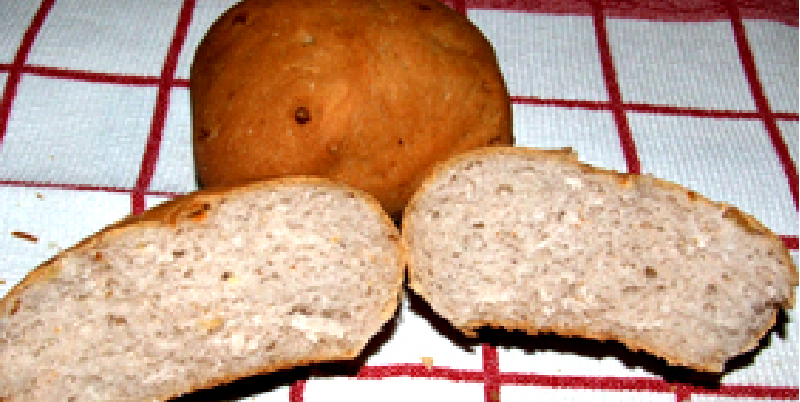


*Foto: Laore Sardegna – Rita Murgia*

**Sinonimi:** Pane'e mendula (focacce di fichi secchi, di mandorle, noci e uva sultanina).

**Territorio interessato alla produzione:** intero territorio regionale con particolare riferimento alla zona dell'Anglona.

Il "pane 'e cariga" è un pane di forma rotonda, con un diametro di circa 25/30 cm e uno spessore di circa 2/3 cm. Il colore è giallo dorato e l'aspetto morbido ma consistente. È un prodotto tipico dell'antica tradizione culinaria anglonese che vedeva accompagnare le classiche focacce di pane di grano



*Foto: Laore Sardegna – Rita Murgia*

duro con altri ingredienti poveri ma gustosi e nutrienti come i fichi secchi, le mandorle, le noci e l'uva passa.

Tutti gli ingredienti provenivano dal territorio e venivano preparati scrupolosamente in casa. I fichi venivano seccati nei "canistreddi" e conservati in sacche ricavate dalle foglie di vite o del fico stesso e conservati al fresco nella dispensa di casa.

La lavorazione, piuttosto semplice, era riservata alle donne di casa che per le feste, o in occasione di ricorrenze particolari, preparavano questi gustosi prodotti in segno di festa e di abbondanza, nonostante la povertà degli ingredienti.

Oggigiorno viene commercializzato un prodotto simile, con la sostituzione dei fichi secchi con la sola uva passita.

### **Lavorazione e conservazione**

La farina di grano duro viene lavorata con acqua tiepida, amalgamando gradualmente il lievito sino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo ed elastico che verrà successivamente ammorbidito con acqua tiepida al fine di incorporare gradualmente i fichi secchi, tagliati a piccoli pezzi o a striscioline, sino ad integrarli tutti uniformemente.

Alternando mandorle, noci e uva sultanina (che deve essere prima ammollata in acqua tiepida) si ottiene una variante molto delicata e gustosa della stessa focaccia.

L'impasto viene, quindi, lasciato riposare sino a completare la lievitazione in un recipiente di terracotta, coperto da carta oleata e un panno di cotone pulito e

asciutto. Il tempo di lievitazione dipende dalla quantità di composto e di lievito utilizzato.

Una volta che la pasta è lievitata, se ne stende con le dita una quantità pari ad un'arancia su un disco di carta oleata con lo strutto, dal diametro desiderato, e si inforna a circa 180 per 15/20 minuti. A cottura ultimata la focaccia deve risultare di un colore giallo dorato, dal fondo chiaro ed uniforme. Si consuma ancora calda.

Attualmente la cottura avviene nei normali forni a gas o elettrici, mentre tradizionalmente avveniva nel forno a legna che conferiva al prodotto un colore ed una fragranza che vengono in parte perdute nei sistemi di cottura attuali.

### **Storia e tradizione**

La tradizione vuole che il lievito (matrija) sia prodotto artigianalmente, attraverso un processo di fermentazione naturale dell'impasto utilizzato per il pane. La cottura deve essere necessariamente effettuata nel forno a legna, componendo la focaccia direttamente sulla paletta che viene introdotta nel forno.

In passato le focacce di mandorle, noci e uva passa venivano tipicamente preparate per il giorno di Ognissanti. È un prodotto oggi quasi scomparso: solo nelle famiglie dove ci sono anziani se ne sente ancora parlare o, ancor più raramente, se ne può gustare il sapore.

---

## 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](mailto:sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it)

web: [www.sardegnaagricoltura.it/assistentzatecnica](http://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](#)