

PANADA DI CUGLIERI

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale
della Sardegna



Foto: da scheda ufficiale

Sinonimi: Panada cuglieridana panadas (plurale).

Territorio interessato alla produzione: regione storica del Montiferru, che comprende i comuni di Cuglieri, Santu Lussurgiu, Scano di Montiferru, Bonarcado, Sennariolo, Seneghe.

Si presenta come una pentola di pasta di semola ripiena di carne, ortaggi di stagione e vari condimenti. Ha forma cilindrica chiusa lungo la circonferenza superiore con un cordoncino intrecciato, ottenuto con *sa cosidura*, ossia la cucitura ornamentale che unisce i due dischi di pasta che formano il contenitore. Il colore

è dorato con leggeri riflessi dal beige al marrone scuro, consistenza compatta, friabile all'esterno e morbida all'interno. Le dimensioni del diametro variano da 8 a 30 centimetri e altezza compresa fra 5 e 8. Il peso varia da 100 grammi fino ad un chilo e mezzo. Ha profumo intenso di sfarinati e spezie, gusto sapido, leggermente stemperato dalle verdure. In esso prevale, infatti, il sapore intenso della carne, tenera e aromatizzata con aglio e spezie.

Attualmente la Panada di Cuglieri è prodotta tutto l'anno, anche con l'inserimento di alcune variabili dettate dalla stagionalità delle materie prime, come il carciofo, le fave e i piselli. Una volta cotta, può essere conservata fino a cinque giorni, e fino a qualche mese se congelata.



Ingredienti (per 25 panadas da 120 grammi)

Per la pasta violada (classica pasta sarda, preparata con semola e strutto):

- 1 kg di sfarinati (semola rimacinata)
- ½ litro di acqua fredda
- 100 gr di strutto
- 20 gr olio extra vergine d'oliva
- 10 gr cucchiaino di sale marino fino

Per il ripieno

- ½ kg di carne maiale
- ½ Kg di carne di vitella
- 100 g di lardo fresco
- 180 g di carciofi
- 180 g di fave
- 150 g di piselli
- 80 g di olive snocciolate
- 180 g di pomodoro secco
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo q.b
- 1 bustina di zafferano
- ½ cucchiaino di noce moscata
- 150 gr vino bianco.



Lavorazione della pasta violada

Amalgamare insieme la semola rimacinata, l'acqua, lo strutto di maiale, il sale e l'olio extravergine d'oliva (manualmente o meccanicamente) fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciare riposare l'impasto per qualche minuto a temperatura ambiente, proteggere dall'umidità con un panno o pellicola.

Preparazione del ripieno

Cuocere gli ingredienti, dopo aver lavato e tagliato in piccoli pezzettini tutte le materie prime, ad eccezione di fave e piselli (interi).



Formazione dei dischi

L'impasto della pasta violada viene adagiato su un tavolo di lavoro e lavorato con il mattarello fino ad ottenere dei dischi di diametro 8-10 cm e spessore 2-3 mm. Si ottengono in tal modo i dischi base che serviranno a formare fondo e pareti dell'involucro a forma di "pentola". Il restante impasto viene lavorato con le stesse modalità per ricavare ulteriori dischi di diametro 4-5 cm e stesso spessore.



Adagiare i dischi grandi di pasta su un tavolo di lavoro, e condire con il ripieno cotto in precedenza. Posizionare i dischi piccoli di pasta sopra il ripieno e chiudere spingendo tra pollice e indice i bordi per unirli tra loro.

Sa panada ben sigillata viene capovolta e ruotata tra le mani per restituirgli la rotondità desiderata.



Si passa all'arricciatura del bordo caratteristica della panada di Cuglieri, ottenuta stringendo i lembi dei due dischi tra il pollice e l'indice fino a formare un cordoncino intrecciato lungo la circonferenza superiore della panada.

Si procede infine alla cottura in forno alla temperatura di 220 °C per 40/50 minuti a seconda del peso della panada.

Storia e tradizione

La Panada di Cuglieri ha una storia antica legata al territorio e al suo popolo secondo vecchie ricette di famiglia con l'utilizzo di ingredienti freschi disponibili al momento. Fonti scritte: "Sapori di Sardegna", 280 ricette, di F. Pilia edizione 1988. "Montiferru" di G. Mele, edizione 1993. "Panada on the road – Viaggio antropologico alla ricerca delle origini del gioiello della dieta sardo mediterranea".

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](#)