

2012



PROVINCIA DI **ORISTANO** *i tesori della nostra cucina*



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

ORISTANO



GENNAIO 2012
GHENNÀRGIU
JANUARY

Sos Cannisones al sugo di cinghiale



Ingredienti per 5-6 persone:

500 g. di Cannisones di Ulatirso, 400 g. di spalla di cinghiale, 1 Kg di polpa di pomodoro, pecorino sardo di media stagionatura, olio extravergine di oliva, un bicchiere di vino rosso, 2 carote, 2 coste di sedano, una cipolla, 4 foglie di alloro, sale.

Preparazione:

Tagliate la carne a cubetti e tritate le verdure. Rosolate il cinghiale in olio extravergine di oliva, aggiungete il battuto e le foglie di alloro, lasciate assorbire l'acqua delle verdure quindi sfumate col vino rosso, poi aggiungete la polpa di pomodoro e salate. Lasciate cuocere per 35/40 min, finché la salsa non si sia ristretta. Quando il condimento è pronto lessate i Cannisones in abbondante acqua salata, scolate e ripassateli in padella con il sugo. Impiattate e spolverate con abbondante pecorino grattugiato.

Sos Cannisones cun bagna de sirbone



Ingredientes pro 5-6 persones:

500 g. de Cannisones de Ula Tirso, 400 g. de pala de sirbone, 1 Kg. de purpa de tomata, casu de berbeghe sardu de istajonadura mesana, ògiu ghermanu, una tassa de binu ruju, 2 pastinagas, 2 costas de àpiu, una chibudda, 4 fògias de làuru, sale.

Cuncordu:

Segade sa petza a cantigheddos e minutzade sas berduras. Rubiade sa petza de su sirbone in ògiu ghermanu, agiunghide sas berduras minutzadas e sas fògias de làuru, lassade suspire s'abba de sas berduras e faghide isbentiare su binu ruju, pois agiunghide sa purpa de tomata e salide. Lassade còghere pro 35/40 minutos, fintzas chi sa bagna non siat cagiada su tantu giustu. Cando su cundimentu est pruntu coghite sos Cannisones in abba meda e salida, iscolade-ddos e sighide-ddos a còghere unu pagu in sa sartàina cun sa bagna. Ponide sos cannisones in su pratu de portada e ponide in pitzu meda casu de berbeghe tratagasadu.

Sos Cannisones with wild boar sauce



Ingredients for 5-6 people:

500 g. of Cannisones from Ulatirso, 400 g. shoulder of wild boar, 1 Kg tomato pulp, medium aged pecorino, extra virgin olive oil, 1 glass of red wine, 2 carrots, 2 celery stalks, 1 onion, 4 bay leaves, salt.

Preparation:

Cut the meat into cubes and chop the vegetables. Sauté the meat in extra virgin olive oil, add the chopped vegetables and the bay leaves, let the water of the vegetables absorb, then blend with the red wine. Next add the tomato pulp and salt. Let it cook for about 35/40 min, until the sauce has thickened. As soon as the sauce is ready, boil the Cannisones in abundant salted water, drain and add it to the pan with the sauce. Arrange it on a platter and serve with abundant grated pecorino sprinkled on top.



1	Domenica Dominiga Sunday
2	Lunedì Lunis Monday
3	Martedì Martis Tuesday
4	Mercoledì Mercuris Wednesday
5	Giovedì Giobia Thursday
6	Venerdì Chenàbura Friday
7	Sabato Sàbadu Saturday
8	Domenica Dominiga Sunday
9	Lunedì Lunis Monday
10	Martedì Martis Tuesday
11	Mercoledì Mercuris Wednesday
12	Giovedì Giobia Thursday
13	Venerdì Chenàbura Friday
14	Sabato Sàbadu Saturday
15	Domenica Dominiga Sunday
16	Lunedì Lunis Monday
17	Martedì Martis Tuesday
18	Mercoledì Mercuris Wednesday
19	Giovedì Giobia Thursday
20	Venerdì Chenàbura Friday
21	Sabato Sàbadu Saturday
22	Domenica Dominiga Sunday
23	Lunedì Lunis Monday
24	Martedì Martis Tuesday
25	Mercoledì Mercuris Wednesday
26	Giovedì Giobia Thursday
27	Venerdì Chenàbura Friday
28	Sabato Sàbadu Saturday
29	Domenica Dominiga Sunday
30	Lunedì Lunis Monday
31	Martedì Martis Tuesday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

ORISTANO



FEBBRAIO 2012
FREÀRGIU
FEBRUARY

Filetto al Cannonau



Ingredienti per 1 persona:

150 g. filetto di carne **Melina**, 1 cipolla, olio extravergine di oliva q.b, vino Cannonau, 30 g. semi di sesamo, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Versare il cannonau in un tegame e lasciarlo raffinare a fuoco lento finché diventa denso. Stendere un filo d'olio extravergine su una padella antiaderente, poggiare sopra il filetto di Melina e scottarlo da entrambe le parti per 2/3 minuti, finire la cottura in forno per altri 5 minuti, rotolare il filetto sui semi di sesamo, disporlo al centro del piatto, quindi guarnire con la cipolla, il peperoncino a fili, infine versare al lato del filetto il Cannonau e servire.

Ambidda de petza cun Cannonau



Ingredientes pro 1 persone:

150 g. de ambidda de petza **Melina**, 1 chibudda, ògiu ghermanu, binu Cannonau, 30 g. sèmene de sèsamu, sale e pibere.

Cuncordu:

Betade su cannonau in una cassarola e lassade-ddu còghere a fogu lenu fintzas chi càgiat. In una sartàina chi no apitzigat ponide unu tzichigheddu de ògiu ghermanu e s'ambidda de Melina pro dda còghere 2/3 minutos a ogni chirru. Acabbade de còghere in su forru pro àteros 5 minutos e a pustis passade s'ambidda in su sèmene de sèsamu. Ponide a tzentru de su pratu e decorade cun sa chibudda e su piberoneddu segadu a fine a fine, in ùrtimu betade in s'oru de sa petza su Cannonau e serbide.

Beef Sirloin with Cannonau



Ingredients for 1 person:

150 g. **Melina** beef sirloin, 1 onion, extra virgin olive oil, Cannonau red wine, 30 g. sesame seeds, salt and pepper to taste.

Preparation:

Pour the Cannonau in a saucepan and let refine over low heat until thickened. Pour a thin layer of extra virgin olive oil in a non-stick pan, put the Melina sirloin in it and brown on each side for 2/3 minutes, finish the cooking in the oven for another 5 minutes, roll the sirloin on the sesame seeds, arrange it on the centre of the plate, then garnish with the onion, sliced small pepper and pour the Cannonau next to the sirloin and serve.



1	Mercoledì Mercuris Wednesday
2	Giovedì Giobia Thursday
3	Venerdì Chenàbura Friday
4	Sabato Sabadu Saturday
5	Domenica Dominiga Sunday
6	Lunedì Lunis Monday
7	Martedì Martis Tuesday
8	Mercoledì Mercuris Wednesday
9	Giovedì Giobia Thursday
10	Venerdì Chenàbura Friday
11	Sabato Sabadu Saturday
12	Domenica Dominiga Sunday
13	Lunedì Lunis Monday
14	Martedì Martis Tuesday
15	Mercoledì Mercuris Wednesday
16	Giovedì Giobia Thursday
17	Venerdì Chenàbura Friday
18	Sabato Sabadu Saturday
19	Domenica Dominiga Sunday
20	Lunedì Lunis Monday
21	Martedì Martis Tuesday
22	Mercoledì Mercuris Wednesday
23	Giovedì Giobia Thursday
24	Venerdì Chenàbura Friday
25	Sabato Sabadu Saturday
26	Domenica Dominiga Sunday
27	Lunedì Lunis Monday
28	Martedì Martis Tuesday
29	Mercoledì Mercuris Wednesday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

Tagliatelle agli asparagi selvatici e tartufo bianco del Sarcidano

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta: 300 g. di farina, 3 uova intere, 2 tuorli, 10 g. di sale, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

Per la salsa: 100 g. di asparagi selvatici, 3 steli d'aglio selvatico, 40 g. di ricotta stagionata, olio extra vergine quanto basta, sale e pepe, tartufo bianco del Sarcidano.

Procedimento:

Impastare su una spianatoia gli ingredienti per la pasta, iniziare con una forchetta e poi procedere con le mani. Una volta amalgamati gli ingredienti ed ottenuto un impasto liscio, lasciare riposare per 10 minuti.

Tirare la pasta e tagliare le tagliatelle.

In una padella versare l'olio extra vergine e in seguito gli asparagi lavati e tagliati a metà. Allungare con l'acqua di cottura della pasta fino a che sono morbidi. Sminuzzare gli steli d'aglio selvatico e aggiungerli agli asparagi.

Saltare la pasta al dente con il condimento e comporre il piatto. Aggiungere la ricotta salata e concludere cospargendo generosamente con le fettine di tartufo bianco del Sarcidano.

Lisàngias cun isparagu de sartu e tartufu biancu de Sarcidanu

Ingredientes pro 4 persones:

Pro sa pasta: 300 g. de farina, 3 oos, 2 oideddos, 10 g. de sale, una cullera de ògiu ghermanu.

Pro su cundimentu: 100 g. de cun isparagu de sartu, 3 cambos de àgiu de sartu, 40 g. de rescotu istagionadu, ògiu ghermanu cantu nde serbit, sale e pibere, tartufu biancu de Sarcidanu.

Cuncordu:

Impastade sos ingredientes pro fàghere sa pasta, pro primu cun una furchita e pois sighende cun sas manos. Cando sos ingredientes sunt amischados bene e s'impastu resurtat lisiu, lassade-ddu pasare pro 10 minutos. Faghide sas lisàngias. Ponide in una sartàina s'ògiu ghermanu e s'isparagu samunadu e segadu. Agiunghide abba in ue at cotu sa pasta fintzas chi non siant moddes. Agiunghide a s'isparagu sos cambos de s'àgiu de sartu segados a piticu a piticu. In sa sartàina agiunghide a s'isparagu sa pasta chi non siat cota meda e coghide unu pagu a fogu crisperu. Ponide pasta e cundimentu in su pratu de portada o in sos pratos pro onni persone. Agiunghide su rescotu salidu e medas fitas finas de tartufu biancu de Sarcidanu.

Tagliatelle with wild asparagus and white truffles of the Sarcidano region

Ingredients for 4 people:

For the pasta: 300 g. flour, 3 whole eggs and two yolks, 10 g. salt, one Tb extra virgin olive oil.

For the sauce: 100 g. wild asparagus, 3 stalks of wild garlic, 40 g. aged ricotta, extra virgin olive oil as needed, salt and pepper, white tartufo of the Sarcidano region.

Procedure:

Lay out the ingredients for the dough on a flat surface. You can start mixing with a fork and then continue with your hands. Once you have obtained a nice, smooth dough, set it aside for 10 minutes. Roll out the dough and cut in strips to form tagliatelle noodles. Put the olive oil in a pan and then add the asparagus stalks which have been washed and cut in half. Add a little of the cooking water from the pasta and let cook until the asparagus is tender. Finely chop the wild garlic and add it to the asparagus. Once the pasta is al dente, drain and add it to the pan with the asparagus. Mix together well and then place on a serving plate or plates. Top with the salted ricotta and sprinkle generously with the slices of white Sarcidano truffle.



MARZO 2012
MARTZU
MARCH

1	Giovedì Giobia Thursday
2	Venerdì Chenàbura Friday
3	Sabato Sàbadu Saturday
4	Domenica Duminiga Sunday
5	Lunedì Lunis Monday
6	Martedì Martis Tuesday
7	Mercoledì Mercuris Wednesday
8	Giovedì Giobia Thursday
9	Venerdì Chenàbura Friday
10	Sabato Sàbadu Saturday
11	Domenica Duminiga Sunday
12	Lunedì Lunis Monday
13	Martedì Martis Tuesday
14	Mercoledì Mercuris Wednesday
15	Giovedì Giobia Thursday
16	Venerdì Chenàbura Friday
17	Sabato Sàbadu Saturday
18	Domenica Duminiga Sunday
19	Lunedì Lunis Monday
20	Martedì Martis Tuesday
21	Mercoledì Mercuris Wednesday
22	Giovedì Giobia Thursday
23	Venerdì Chenàbura Friday
24	Sabato Sàbadu Saturday
25	Domenica Duminiga Sunday
26	Lunedì Lunis Monday
27	Martedì Martis Tuesday
28	Mercoledì Mercuris Wednesday
29	Giovedì Giobia Thursday
30	Venerdì Chenàbura Friday
31	Sabato Sàbadu Saturday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

Ravioli ripieni di ricci e bottarga di muggine di Cabras

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta

350 g. di semola di grano duro fine, 3 uova, sale.

Per il ripieno

200 g. di polpa di riccio, 150 g. di bottarga, olio extravergine d'oliva.

Disponete a fontana la semola, mettete al centro le uova e un pizzico di sale, dopodiché impastate fino ad ottenere una massa soda e liscia. Avvolgetela in un tovagliolo e lasciatela riposare in frigo per circa mezzora. Per il ripieno, versate in una terrina la polpa di riccio, circa 75 g. di bottarga grattugiata e l'olio extravergine di oliva, amalgamate il tutto. Tirate l'impasto un pezzo per volta fino a ottenere una sfoglia molto sottile, mettete abbastanza distanziati dei cucchiaini di ripieno e rigirate la pasta in modo da rivestirli. Cucinateli in abbondante acqua salata e saltateli in padella con l'olio extravergine di oliva, quindi spolverate sopra la bottarga grattugiata e servite.

Culurgiones de arritzones e butàriga de pische iscata de Crabas

Ingredientes pro 4 persones:

Pro sa pasta

350 g. de simula fina, 3 oos, sale.

Pro su prenimentu:

200 g. de arritzones pulidos, 150 g. de butàriga, ògiu ghermanu.

Impastade sa simula cun sos oos e una pispada de sale e traballade fintzas a tènnere unu cumassu lisiu e tostu a puntu giustu. Imboligade su cumassu cun unu pannigheddu e lassade-ddu pausare pro una mesa ora in frigoriferu. Pro su prenimentu, ponide in una latiera sa purpa de sos arritzones, unos 75 g. de butàriga tratagasada, s'ògiu ghermanu e amesturade totu. Dae su cumassu faghide istriscias finas meda de sa pasta, ponide su prenimentu a cutzerinos istesiados s'unu dae s'àteru e amuntade cun sa pasta. Coghide-ddos in abba meda e salida e a pustis a fogu crispu in una sartàina cun s'ògiu ghermanu; acabade cun una bella pispada de butàriga tratagasada.

Ravioli filled with Sea Urchins and Bottarga from Cabras

Ingredients for 4 people:

For the pasta

350 g. o fine, durum wheat semolina, 3 eggs, salt.

For the filling

200 g. sea urchin pulp, 150 g. bottarga, extra virgin olive oil.

Pour the semolina on a flat surface and make a well in the centre. Put the eggs and a pinch of salt in the middle of this. Knead this mixture until you have a smooth, uniform ball of dough. Wrap a dishcloth around the dough and leave it in the fridge for about 30 minutes. For the filling, mix the sea urchin pulp and 75g. of grated bottarga together in a bowl with the olive oil.

Roll the dough out thinly and put spoons of filling at a suitable distance apart to form ravioli. Cover with another sheet of pasta and cut into squares. Cook in abundant salted water until they come to the surface. Sauté for a moment in a frying pan with olive oil and serve with grated bottarga sprinkled on top.



ORISTANO



APRILE 2012
ABRILE
APRIL

1	Domenica Dominica Sunday
2	Lunedì Lunis Monday
3	Martedì Martis Tuesday
4	Mercoledì Mercuris Wednesday
5	Giovedì Giobia Thursday
6	Venerdì Chenàbura Friday
7	Sabato Sàbadu Saturday
8	Domenica Dominica Sunday
9	Lunedì Lunis Monday
10	Martedì Martis Tuesday
11	Mercoledì Mercuris Wednesday
12	Giovedì Giobia Thursday
13	Venerdì Chenàbura Friday
14	Sabato Sàbadu Saturday
15	Domenica Dominica Sunday
16	Lunedì Lunis Monday
17	Martedì Martis Tuesday
18	Mercoledì Mercuris Wednesday
19	Giovedì Giobia Thursday
20	Venerdì Chenàbura Friday
21	Sabato Sàbadu Saturday
22	Domenica Dominica Sunday
23	Lunedì Lunis Monday
24	Martedì Martis Tuesday
25	Mercoledì Mercuris Wednesday
26	Giovedì Giobia Thursday
27	Venerdì Chenàbura Friday
28	Sabato Sàbadu Saturday
29	Domenica Dominica Sunday
30	Lunedì Lunis Monday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

Il raviolo di Nonna Nina



Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta

200 g. di semola, 100 g. di acqua, 10 g. di olio extra vergine di oliva.

Per il ripieno

100 g. di macinato di **Bue Rosso**, 150 g. di erbe di campo (finocchietto, mentuccia, borragine), 50 g. di pane grattugiato, 20 g. di porro selvatico, 1 spicchio di aglio, 1 pomodoro salato, 1 uovo, olio sale e pepe q.b.

Modalità di preparazione

Alla brace

Per la pasta:

Unite la semola all'acqua e impastate energicamente, aggiungete l'olio e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare in frigo per circa mezzora.

Per il ripieno:

In un tegame di terracotta posto sulle braci, rosolate la carne con lo spicchio d'aglio e il porro, unite successivamente le erbe e il pomodoro secco tagliato a julienne e portate a cottura regolando di sale e di pepe. A cottura ultimata, una volta raffreddato il composto, unite l'uovo, il pane grattugiato fino a quando l'impasto sia morbido e malleabile. Nel mentre, dopo aver fatto stufare le erbe selvatiche con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio, le metterete da parte in quanto vi serviranno per la strutturazione del piatto.

Esecuzione del piatto e cottura:

Stendete la pasta dello spessore di circa 3 mm, poneteci sopra il composto e richiudete dando la forma di un grande raviolo. Ricavato uno spazio circolare tra le braci (prestando attenzione a ripulire il fondo del camino in modo da eliminare eventuali residui di cenere) e, posto il raviolo al centro del cerchio, lasciate cuocere per circa 8 minuti.

Sul piatto, ponete sotto il raviolo le erbe aromatiche messe da parte preventivamente e ultimate con un filo d'olio e qualche chicco di sale marino sardo.



Su cullurzone de iaja Nina



Ingredientes pro 4 persones:

Pro sa pasta

200 g. de simula, 100 g. de abba, 10 g. de ògiu ghermanu.

Pro su prenimentu:

100 g. de petza mòlida de **Bue Rosso**; 150 g. de fenugru de sartu, abuleu, limbuda; 50 g. de pane tratagasadu; 20 g. de porru de campu; 1 siliba de àgiu; 1 tomata sicada; 1 ou; ògiu; sale e pibere.

Cuncordu:

Pro sa pasta:

Impastare sa simula cun s'abba e traballare cun forza; agiunghere s'ògiu e sighide a traballare fintzas chi s'impastu est lisu. Ponide s'impastu in frigoriferu e lassade-ddu pro una mesa ora.

Pro su prenimentu:

In una ischissionera de terracota posta in pitzu de sa bràsia, rubiade sa petza cun una siliba de àgiu e su porru, agiunghide a pustis sas erbas e sa tomata sicada segada a fitigheddass finas finas; acontzade de sale e pibere e acabbade de còghere. Cando est cotu e infritadu, agiunghide s'ou, su pane tratagasadu fintzas a tènnere un'impastu chi non siat tostu meda.

In su mentres, coghide a cassola su fenugru de sartu, s'abuleu e sa limbuda cun una siliba de àgiu e pagu pagu de ògiu; ant a serbire pro cuncordare su pratu.

Cuncordu:

Faghide unu pigiu de pasta chi siat grossa unos 3 mm, ponide-ddi in pitzu su prenimentu e ammontade-ddu cun sa



pasta faghende unu culurgione mannu. Pulide bene dae sas bràsas e dae sa chinisa parte de su fundu de sa ziminerà e ddue ponides a còghere su culurgione pro unos 8 minutos. In unu pratu de portada ponide sas erbas aromáticas cotas e in pitzu su culurgione; cundide cun pagu pagu de ògiu e carchi granu de sale sardu.

Nonna Nina's Raviolo



Ingredients for 4 people:

For the pasta

200 g. of semolina, 100 g. water, 10 g. of extra virgin olive oil.

For the filling

100 g. ground **Bue Rosso** beef, 150 g. of wild herbs(wild

fennel, borage and calamint).

50 g. bread crumbs, 20 g. wild leeks, one clove of garlic, one salted tomato, 1 egg, oil, salt and pepper as needed.

Preparation

In the fireplace.

For the pasta:

Mix the semolina and the water and stir vigorously. Add the oil and continue mixing until you have an even, smooth, dough. Leave in the fridge for at least 30 minutes.

For the filling:

Cook the meat with the garlic and the leeks in a terracotta pot placed on hot embers in the fireplace. Add the herbs and the dried tomatoes cut in thin strips. Cook all, adding salt and pepper to taste. Once cooked, remove from the

heat and cool. Add the egg and breadcrumbs to form a homogenous mixture. At the same time, stew the Swiss chard and a bit of oil and set it aside.

Dish assembly and cooking:

Roll out the dough to a thickness of 1/8". Spread the filling on half of the dough and then pull the other half over to close it, making a large raviolo. Clear a circular area in the bottom of the fireplace, being careful to remove the hot embers and ash, and place the raviolo directly on the hot surface. Let it cook for eight minutes. On a plate, place the herbs you had set aside, and lay the raviolo on top. A drizzle of oil and a few grains of sea salt complete the dish.

MAGGIO 2012
MAJU
MAY

1	Martedì Martis Tuesday
2	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
3	Giovedì Giòbia Thursday
4	Venerdì Chenàbura Friday
5	Sabato Sàbadu Saturday
6	Domenica Dòminiga Sunday
7	Lunedì Lunis Monday
8	Martedì Martis Tuesday
9	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
10	Giovedì Giòbia Thursday
11	Venerdì Chenàbura Friday
12	Sabato Sàbadu Saturday
13	Domenica Dòminiga Sunday
14	Lunedì Lunis Monday
15	Martedì Martis Tuesday
16	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
17	Giovedì Giòbia Thursday
18	Venerdì Chenàbura Friday
19	Sabato Sàbadu Saturday
20	Domenica Dòminiga Sunday
21	Lunedì Lunis Monday
22	Martedì Martis Tuesday
23	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
24	Giovedì Giòbia Thursday
25	Venerdì Chenàbura Friday
26	Sabato Sàbadu Saturday
27	Domenica Dòminiga Sunday
28	Lunedì Lunis Monday
29	Martedì Martis Tuesday
30	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
31	Giovedì Giòbia Thursday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

ORISTANO



GIUGNO 2012
LÀMPADAS
JUNE

Spigola alla vernaccia di Oristano



Ingredienti per 3 persone:

1 spigola grande (1.000 g. circa), 2 spicchi d'aglio tagliato a lamelle, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 dl. di vernaccia, farina, olio di semi e d'oliva extravergine, sale, pepe.

Procedimento:

Squamare ed eviscerare il pesce, lavarlo accuratamente, asciugarlo dopodiché infarinarlo e metterlo in padella con poco olio di semi a fuoco lento, cuocere 5 minuti per lato dopodiché eliminare l'olio di cottura. Aggiungere 4 cucchiaini di olio extravergine, scaldare a fuoco lento, aggiungere un pizzico di prezzemolo tritato, e versare sopra la vernaccia di Oristano, quindi coprire con fumetto di pesce e far cuocere tre minuti per lato.

Fumetto: brodo ottenuto dalla cottura di lisce e ritagli di pesce, con verdure come porro, carota, cipolla e poi filtrato con un panno di cotone.

Isipritu cun cranatza de Aristanis



Ingredientes pro 3 persones:

1 isipritu mannu (1.000 g.), 2 silibas de àgiu segadu a fitigheddass finas, 2 culleras de pedrusimula pistadu, 2 dl. de cranatza, farina, ògiu de sèmene e ghermanu, sale, pibere.

Cuncordu:

Iscatade e bogade sa matza a su pische, samunade-ddu bene, assutade-ddu, passade-ddu in sa farina e ponide-ddu a còghere a fogu lenu in sa sartàina cun pagu ògiu de sèmene. Coghide pro 5 minutos, furriade su pische e coghide pro àteros 5 minutos. Cun ischinas e iscartos de pische, porru, pistinaga e chibudda cuncordade unu brodu chi pois colades cun unu pannu de de cotone (*fumetto*). Fuliade s'ògiu in ue at cotu su pische, agiunghide 4 culleras de ògiu ghermanu, callentade a fogu lenu, agiunghide una pispia de pedrusimula pistadu; betade in pitzu sa cranatza de Aristanis, amuntade cun su fumetto e coghide tres minutos pro onni parte.

Sea bass with Vernaccia from Oristano



Ingredients for 3 people:

1 large sea bass (about 1kg.), 2 cloves of garlic cut in very thin slices, 2 Tb minced parsley, 1 cup Vernaccia, flour, vegetable oil and extra virgin olive oil, salt and pepper.

Procedure:

Remove the scales and insides from the fish. Wash and dry carefully before dusting the fish with flour. Heat a little vegetable oil in a frying pan and place the fish in it. Cook the fish over low heat for 5 minutes on each side, then eliminate the cooking oil. Add 4 Tb of the olive oil and continue heating over low heat. Add a pinch of the parsley and pour the Vernaccia over the top. Then cover with a fish broth (see below) and cook for 3 more minutes on each side.

"Fumetto" or fish broth: broth obtained by stewing the bones and head of the fish with vegetables such as leeks, carrots and onions. The broth is then passed through a cloth to filter it.



1	Venerdì Chenàbura Friday
2	Sabato Sàbadu Saturday
3	Domenica Dominiga Sunday
4	Lunedì Lunis Monday
5	Martedì Martis Tuesday
6	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
7	Giovedì Giobia Thursday
8	Venerdì Chenàbura Friday
9	Sabato Sàbadu Saturday
10	Domenica Dominiga Sunday
11	Lunedì Lunis Monday
12	Martedì Martis Tuesday
13	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
14	Giovedì Giobia Thursday
15	Venerdì Chenàbura Friday
16	Sabato Sàbadu Saturday
17	Domenica Dominiga Sunday
18	Lunedì Lunis Monday
19	Martedì Martis Tuesday
20	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
21	Giovedì Giobia Thursday
22	Venerdì Chenàbura Friday
23	Sabato Sàbadu Saturday
24	Domenica Dominiga Sunday
25	Lunedì Lunis Monday
26	Martedì Martis Tuesday
27	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
28	Giovedì Giobia Thursday
29	Venerdì Chenàbura Friday
30	Sabato Sàbadu Saturday



Spaghetti arselle e bottarga



Ingredienti per 4 persone:

360 g. di spaghetti, 500-600 g. di arselle, una baffa di bottarga di muggine, olio extra vergine d'oliva q.b., 4 spicchi di aglio, prezzemolo, peperoncino.

Preparazione:

Fate spurgare le arselle per un'oretta in abbondante acqua salata. Poi mettete le stesse in una padella antiaderente con pochissimo olio, coprite, mettete la fiamma al massimo e quando tutti i gusci sono aperti spegnete il fuoco. Ora filtrate il loro liquido di cottura, prendete un padella, mettete 2-3 cucchiaini d'olio extra vergine, un pizzico di prezzemolo e aglio, l'acqua di cottura delle arselle e scaldate a fiamma bassa. Aggiungete un po' di vino bianco e fate evaporare. Una volta pronto, spegnete il fuoco e appena l'olio si è riposato aggiungete mezzo cucchiaino di bottarga e mescolate con un mestolo di legno fino ad ottenere quasi una cremina. Se il liquido è troppo denso aggiungete un po' d'olio. Prendete la bottarga di muggine e togliete la pellicola che la ricopre, quindi grattugiatela. Tagliate sottili, con un coltello, gli ultimi pezzettini e metteteli da parte. Ora cuocete la pasta e scolatela al dente, fatela saltare nella padella aggiungendo le arselle e la bottarga grattugiata. Impiattate e cospargete con bottarga grattugiata e guarnite con i pezzettini che avete messo da parte.

Macarrones longos cun cocchia e butàriga



Ingredientes pro 4 persones:

360 g. de macarrones longos, 500-600 g. de còtzula, una butàriga de pische iscata, ògiu ghermanu, 4 silibas de àgiu, pedrusimula, piberoneddu.

Cuncordu:

Faghide ispurgare sa còtzula in abba meda e salida pro un'ora. A pustis dda ponides in una sartàina chi no atachet cun pagu pagu de ògiu, ammutade cun unu crabetore, ponide su fogu bellu crispu e istudade su fogu cando totu sa còtzula at a èssere aberta. Colade s'abba chi nd'est essida coghende; in una sartàina ponide 2-3 culleras de ògiu ghermanu, unu pagu pedrusimula e àgiu pistadu, s'abba chi at bogadu sa còtzula e coghide a fogu lenu. Agiunghide unu tzicu de binu biancu e ddu faghides isfumiare. Cando est cota, istudade su fogu e cando s'ògiu si est firmadu agiunghide mesu cutzerinu de butàriga e murigade cun una terudda de linna fintzas a tènere cuasi una crema. Si est cagiadu meda agiunghide ògiu. Chirrade a sa butàriga sa còrgia chi tenet in pitzu e tratagasade-dda. Cun unu gurteddu segade a fine sos ùrtimos cantigheddos e ddos ponides a parte. Coghide sa pasta, chi non resurtet modde ma giusta de cotura, dd'iscolades e dda sighides a còghere unu pagu a fogu crispu in sa sartàina paris cun sa còtzula e sa butàriga tratagasada. Ponide in su pratu e agiunghide in pitzu sa butàriga tratagasada e guarnide cun sos cantigheddos de butàriga.

Spaghetti with arselle and bottarga



Ingredients for 4 people:

360 g. spaghetti, 500-600 g. clams, one whole piece of mullet bottarga, extra virgin olive oil as needed, 4 garlic cloves, parsley, chilli pepper.

Preparation:

Leave the clams in abundant salted for one hour so that they become free of sand and impurities. Now put them in a non-stick pan with a small amount of oil. Cover and cook over high heat until all the shells have opened. Remove them from the heat. Now sieve the cooking liquid. Heat 2-3 Tb of olive oil in a pan, add a dash of parsley and the garlic. Next add the cooking water from the clams and let it simmer over a low flame. Pour in a little white wine, and let it evaporate. Once this is ready, remove from the heat and add half a teaspoon of bottarga. Mix to a creamy consistency. If the liquid is too dense, add a little oil.

Take the bottarga, discard its outer skin and grate it. Cut the remaining little pieces into thin slices and set them aside. Now cook the pasta in salted water until it is al dente. Drain it, and put it in the pan with the clams and the grated bottarga and mix all together. Place in a serving bowl and top with the thinly-sliced bottarga pieces you have set aside.



1	Domenica Dominiga Sunday
2	Lunedì Lunis Monday
3	Martedì Martis Tuesday
4	Mercoledì Mercuris Wednesday
5	Giovedì Giobia Thursday
6	Venerdì Chenàbura Friday
7	Sabato Sàbadu Saturday
8	Domenica Dominiga Sunday
9	Lunedì Lunis Monday
10	Martedì Martis Tuesday
11	Mercoledì Mercuris Wednesday
12	Giovedì Giobia Thursday
13	Venerdì Chenàbura Friday
14	Sabato Sàbadu Saturday
15	Domenica Dominiga Sunday
16	Lunedì Lunis Monday
17	Martedì Martis Tuesday
18	Mercoledì Mercuris Wednesday
19	Giovedì Giobia Thursday
20	Venerdì Chenàbura Friday
21	Sabato Sàbadu Saturday
22	Domenica Dominiga Sunday
23	Lunedì Lunis Monday
24	Martedì Martis Tuesday
25	Mercoledì Mercuris Wednesday
26	Giovedì Giobia Thursday
27	Venerdì Chenàbura Friday
28	Sabato Sàbadu Saturday
29	Domenica Dominiga Sunday
30	Lunedì Lunis Monday
31	Martedì Martis Tuesday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

Aragosta alla catalana



Ingredienti per 2 persone:

Un'aragosta, succo di limone, olio extravergine di oliva, cipolle bianche dolci, pomodori da insalata maturi, sale, pepe.

Procedimento:

Fate lessare l'aragosta in abbondante acqua salata, per circa 15/20 minuti, a seconda della grandezza. Levatela dall'acqua e fatela raffreddare su un tagliere. Nel frattempo in un contenitore mettete il succo del limone, aggiungete pari quantità di olio di oliva, sale, pepe e sbattete con un forchetta. Aprite l'aragosta in verticale con delle forbici da potare. Estraete dalla testa il liquido scuro, raccoglietelo con il cucchiaino e versatelo nella terrina di olio e limone, emulsionate il tutto, otterrete un salsa gialla, aggiungete sale e pepe quanto basta. Ora tagliate in pezzi le due metà, compresa la testa. Mettete i pezzi in un piatto da portata, aggiungete i pomodori affettati non troppo sottili e la cipolla affettata, con il cucchiaino versate ovunque la salsina. Servite non prima di quattro o cinque ore.

Aligusta a sa catalana



Ingredientes pro 2 persones:

Un'aligusta, sutzu de limone, ògiu ghermanu, chibudda bianca durche, tomata cota pro insalada, sale, pibere.

Cuncordu:

Còghere a buddidu s'aligusta in abba meda e salida, pagu prus pagu mancu 15/20 minutos, a segunda de sa mannària. Chirrade-dda dae s'abba e faghide-dda isfritare in unu tagieri. In su mentres in un'istèrgiu ponide su sutzu de su limone, agiunghide una cantidade paris de ògiu ghermanu, sale e pibere e amesturade bene cun una furchita. Cun sos serros aperide a longu s'aligusta. Bogade dae sa conca su licidu iscuru, collide-ddu cun unu cutzarinu e ghetade-ddu in sa latiera cun s'ògiu e su limone; amesturade totu bene meda fintzas a tènnere un salsa groga, agiunghide sale e pibere.

Segade s'aligusta a cantos, fintzas sa conca. Ponide sos cantos in unu pratu de portada, agiunghide sa tomata a fitas non finas meda e sa chibudda a fitas, cun sa cullera ponide in pitzu sa salsa. A pustis de a su mancu bator o chimbe oras est pronta a dda mandigare.

Catalan-style Lobster



Ingredients for 2 people:

One lobster, lemon juice, extra virgin olive oil, sweet white onions, ripe salad tomatoes, salt and pepper

Procedure:

Boil the lobster in abundant salted water for 15-20 minutes depending on its size. Remove from the water and let it cool on a cutting board. Meanwhile, put the lemon juice in a small bowl, add a similar amount of olive oil, some salt and pepper, and beat with a fork. Open the lobster up the front with a pair of scissors. Remove the dark liquid from the head, scoop it up with a spoon and add it to the lemon juice and oil mixture. Beat this together to obtain a yellow sauce, adding salt and pepper as desired.

Next, cut the two halves of the lobster into small pieces, including the head. Arrange the pieces on a platter, cover with thick tomato slices and the sliced onions. Spoon the sauce over the platter. Let it sit for at least 4 or 5 hours before serving.



AGOSTO
AUSTU
AUGUST



1	Mercoledì Mercuris Wednesday
2	Giovedì Giobia Thursday
3	Venerdì Chenàbura Friday
4	Sabato Sabadu Saturday
5	Domenica Dominga Sunday
6	Lunedì Lunis Monday
7	Martedì Martis Tuesday
8	Mercoledì Mercuris Wednesday
9	Giovedì Giobia Thursday
10	Venerdì Chenàbura Friday
11	Sabato Sabadu Saturday
12	Domenica Dominga Sunday
13	Lunedì Lunis Monday
14	Martedì Martis Tuesday
15	Mercoledì Mercuris Wednesday
16	Giovedì Giobia Thursday
17	Venerdì Chenàbura Friday
18	Sabato Sabadu Saturday
19	Domenica Dominga Sunday
20	Lunedì Lunis Monday
21	Martedì Martis Tuesday
22	Mercoledì Mercuris Wednesday
23	Giovedì Giobia Thursday
24	Venerdì Chenàbura Friday
25	Sabato Sabadu Saturday
26	Domenica Dominga Sunday
27	Lunedì Lunis Monday
28	Martedì Martis Tuesday
29	Mercoledì Mercuris Wednesday
30	Giovedì Giobia Thursday
31	Venerdì Chenàbura Friday

ORISTANO



SETTEMBRE
CABUDANNI
SEPTEMBER

Azzada

Ingredienti per 4 persone:

250 g. di razza, mezza cipolla, uno spicchio d'aglio, un peperoncino, 2 foglie di alloro, 350 g. di passata di pomodoro, 2 bicchieri di vino bianco, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva e sale quanto basta.

Procedimento:

Pulire la razza privandola della pelle, lavarla in acqua corrente fredda, asciugarla con cura e tagliarla in trancie. Preparare un trito di cipolla, aglio, peperoncino, alloro e soffriggerlo in olio extravergine di oliva. Non appena il soffritto prende colore, aggiungere la polpa di pomodoro, salare e far cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Completare la cottura con il vino, quindi aggiungere il pesce, salare e lasciar cuocere per quindici minuti. A cottura ultimata aggiungere l'aceto e servire dopo qualche minuto.

Azada

Ingredientes pro 4 persones:

250 g. de iscrita, sa metade de una chibudda, una siliba de àgiu, unu piberoneddu, 2 fògias de làure, 350 g. de tomata passada, 2 tassas de binu biancu, 2 culleras de aghedu de binu biancu, ògiu ghermanu e sale.

Cuncordu:

Iscorgiade s'iscrita, samunade-dda in suta de s'abba frita, assutade-dda bene e segade-dda a cantos. Faghide unu sufrissiu cun ògiu ghermanu e chibudda, àgiu, piberoneddu e làure picados; cando comintzat a leare colore, agiunghide sa tomata passada, salide e coghide a fogu lenu pro carchi minutu. Cando sa bagna est belle che cota agiunghide su binu e a pustis su pische; salide e coghide pro unu quartu de ora. Cando est cotu agiunghide s'aghedu; lassade pausare pro carchi minutu prima de ddu mandigare.

* Mancari bortas meda su nòmene de custa retzeta si atzapet iscritu *azzada*, pro su sonu de su faeddu, s'etimologia (benit dae azu, 'aglio') e sas règulas ortogràficas est giustu iscriere *azada*.

Azzada

Ingredients for 4 people:

250 g. white skate, half an onion, a clove of garlic, one chilli pepper, 2 bay leaves, 350 g. tomato sauce, 2 glasses of white wine, 2 Tb white wine vinegar, extra virgin olive oil and salt to taste

Procedure:

Clean the skate and remove the skin. Wash it in cold water, dry thoroughly and cut into slices. Dice the garlic and onion and sauté in olive oil with the chilli pepper and the bay leaves. As soon as the onions begin to brown, add the tomato sauce and salt, and let simmer over low heat for a few minutes. Add the wine, and finally, the fish. Salt if necessary and cook for 15 minutes. Upon completion, add the vinegar, let it sit for a few minutes and then serve.



1	Sabato Sàbadu Saturday
2	Domenica Dominiga Sunday
3	Lunedì Lunis Monday
4	Martedì Martis Tuesday
5	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
6	Giovedì Giòbia Thursday
7	Venerdì Chenàbura Friday
8	Sabato Sàbadu Saturday
9	Domenica Dominiga Sunday
10	Lunedì Lunis Monday
11	Martedì Martis Tuesday
12	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
13	Giovedì Giòbia Thursday
14	Venerdì Chenàbura Friday
15	Sabato Sàbadu Saturday
16	Domenica Dominiga Sunday
17	Lunedì Lunis Monday
18	Martedì Martis Tuesday
19	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
20	Giovedì Giòbia Thursday
21	Venerdì Chenàbura Friday
22	Sabato Sàbadu Saturday
23	Domenica Dominiga Sunday
24	Lunedì Lunis Monday
25	Martedì Martis Tuesday
26	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
27	Giovedì Giòbia Thursday
28	Venerdì Chenàbura Friday
29	Sabato Sàbadu Saturday
30	Domenica Dominiga Sunday



Su Succu a sa busachesa



Ingredienti per 4 persone:

300 g. di tagliolini freschi, almeno 30 fili di zafferano polverizzato sul momento, 300 g. di formaggio pecorino fresco acido, fermentato almeno due giorni a temperatura ambiente, 4 cucchiaini di pecorino stagionato, sale q.b.

Brodo: carne mista (350 g. manzo, 250 g. agnellone o pecora, 200 gallina), 2 pomodori secchi, una cipolla, 2 carote, 2 coste di sedano, sale.

Preparazione:

Preparare il brodo immergendo le carni indicate in una pentola con 2 litri d'acqua salata, aggiungere le verdure e far bollire lentamente per almeno un paio d'ore. Sciogliere lo zafferano in pochissimo brodo (circa 3 cucchiaini). Portare il restante brodo, colato, ad ebollizione. Aggiungere lo zafferano dosandolo con un cucchiaino, sino ad ottenere una colorazione intensa. Aggiungere circa 150 g. di formaggio fresco acido sminuzzato e due cucchiaini di formaggio stagionato, quindi riportare il brodo a forte ebollizione, aggiungere i tagliolini secchi e spegnere dopo un minuto. Ricoprire con formaggio fresco tagliato a fette e una spolverata di formaggio secco. Decorare col rimanente zafferano sciolto nel brodo, spegnere il fornello, coprire e lasciar stufare per almeno venti minuti prima di consumarlo.

Su Sucu (succu) a sa busachesa



Ingredientes pro 4 persones:

300 g. de pasta frisca pro fàghere su succu (o filindeos), a su mancu 30 benas de tzafaranu pistadu in su momentu, 300 g. de casu friscu de berbeghe, lassadu imbischiare a su mancu duas dies, 4 culleras de casu betzu de berbeghe, sale.

Brou: petza amisciada (350 g. petza bula, 250 g. de petza de sacàgiu o berbeghe, 200 petza de pudda), 2 tomatas sicadas, una chibudda, 2 pistinagas, 2 costas de àpiu, sale.

Cuncordu:

Preparade su brou faghende buddire a bellu a bellu pro a su mancu duas oras sa petza cun sas berduras. Iscagiare su tzafaranu in unu pagu de brou (unas 3 culleras). Colade totu su brou, torrade-ddu a pònnere in pitzu de su fogu e cando torrat a buddire agiunghide cun unu cutzerinu su tzafaranu fintzas a tènnere unu colore forte. Agiunghide unos 150 g. de casu friscu ischidu segadu a cantigheddos e duas culleras de casu betzu; cando torrat a buddire a forte agiunghide sas lisangeddas, istudade su fogu e lassade pausare carchi minutu. Ponide in pitzu casu friscu segadu a fitas e casu betzu tratagasadu. Betade in pitzu su tzafaranu iscagiadu in su brou, su chi est abarradu, istudade su forreddu, ammundade su succu e lassade-ddu pasare pro a su mancu binti minutos prima de ddu papare.

* Mancari bortas meda su nòmene de custu retzeta si atzapet iscritu *succu*, pro sas règulas ortogràficas indicadas dae sa Commissione regionale est istadu seberadu de iscriere *sucu*.

Su Succu a sa busachesa



Ingredients for 4 people:

300 g. fresh tagliolini pasta, at least 30 strings of saffron-freshly ground, 300 g. fresh pecorino which has been left at least two days at room temperature, 4 Tb aged pecorino, salt as needed.

Broth: mixed meats (350 g. beef, 250 g. lamb or sheep, 200g chicken), 2 dried tomatoes, one onion, 2 carrots, 2 celery stalks, salt.

Preparation:

Put the meats for the broth together in a large stock pot with 2 litres of salted water, add the vegetables, and let simmer for at least 2 hours. Melt the saffron in 3 Tb of broth, run it through a sieve, and then bring it to a boil. Spoon the saffron in slowly until the broth obtains a deep yellow colour. Next, add 150g of the fresh pecorino which has been cut up into very small pieces. Add the aged pecorino and bring the broth to a rolling boil, put in the fresh tagliolini and let them cook for one minute. Drain the pasta, dress with slices of the fresh cheese and a dusting of the grated aged cheese. Garnish with the remaining saffron, switch off the cooker and leave the pot covered for at least twenty minutes before serving.



1	Lunedì Lunis Monday
2	Martedì Martis Tuesday
3	Mercoledì Mercuris Wednesday
4	Giovedì Giobia Thursday
5	Venerdì Chenàbura Friday
6	Sabato Sàbadu Saturday
7	Domenica Dominiga Sunday
8	Lunedì Lunis Monday
9	Martedì Martis Tuesday
10	Mercoledì Mercuris Wednesday
11	Giovedì Giobia Thursday
12	Venerdì Chenàbura Friday
13	Sabato Sàbadu Saturday
14	Domenica Dominiga Sunday
15	Lunedì Lunis Monday
16	Martedì Martis Tuesday
17	Mercoledì Mercuris Wednesday
18	Giovedì Giobia Thursday
19	Venerdì Chenàbura Friday
20	Sabato Sàbadu Saturday
21	Domenica Dominiga Sunday
22	Lunedì Lunis Monday
23	Martedì Martis Tuesday
24	Mercoledì Mercuris Wednesday
25	Giovedì Giobia Thursday
26	Venerdì Chenàbura Friday
27	Sabato Sàbadu Saturday
28	Domenica Dominiga Sunday
29	Lunedì Lunis Monday
30	Martedì Martis Tuesday
31	Mercoledì Mercuris Wednesday



Ravioli di ricotta e funghi con olio alle erbe e pecorino

Ingredienti per 4 persone:

350 g. pasta all'uovo

Per la farcia

200 g. di funghi, 30 g. di cipolla tritata, ½ spicchio d'aglio, 150 g. di ricotta ovina, 1 uovo, 20 g. di pecorino grattugiato, prezzemolo tritato, sale e pepe nero q.b..

Per la finitura

olio extravergine d'oliva, erbe selvatiche (aglio, menta, salvia, rosmarino, timo), pecorino grattugiato, prezzemolo pestato, sale e pepe q.b.

Procedimento:

Mondare e lavare i funghi, tagliarli e passarli in padella con cipolla tritata, aglio, sale e pepe. Tenerli da parte. Lavorare con un cucchiaino la ricotta e unire gli altri ingredienti, correggere di sale e pepe. Ricavare, da una striscia di pasta all'uovo stesa, dei quadrati di 5cm x 5cm e disporre, con l'aiuto di un sac à poche, la farcia al centro del quadrato stesso, chiudere portando gli angoli verso il centro e schiacciandoli fino a saldarli bene, in modo da ottenere dei piccoli fagottini. Cucinarli in abbondante acqua salata e saltarli in padella con l'olio alle erbe tritate fini. Impiattare al centro del piatto e cospargere con pecorino grattugiato.

Culurgiones de rescotu e antunna cun ògiu aromatizadu e casu de berbeghe

Ingredientes pro 4 persones:

350 g. pasta traballada cun ou

Pro su prenimentu:

200 g. de antunna, 30 g. de chibudda pistada, ½ siliba de àgiu, 150 g. de rescotu de berbeghe, 1 ou, 20 g. de casu tratagasadu de berbeghe, pedrusimula pistadu, sale e pibere nieddu.

Pro cuncordare su pratu de portada:

ògiu ghermanu, àgiu, menta, sàlvia, romasinu, armidda, casu tratagasadu de berbeghe.

Cuncordu:

Pulide e samunade s'antunna, segade-dda e coghide-dda in una ischissionera cun chibudda pistada, àgiu, sale e pibere. Murigade bene cun una cullera su rescotu e amesturade sos àteros ingredientes, ponide su sale e su pibere.

Faghide sa pasta a pigios, dda segade a cantos cuadros de 5 cm x 5 cm e in mesu de onniunu ponide cun su cuneddu su prenimentu; serrade sos cuadros tirende sos picos pro amuntare su prenimentu e ddos carcades fintzas a ddos atacare bene paris pro serrare sos culurgiones; depent essire comente una imboligada pitica de pasta. Coghide sos culurgiones in abba salida e acabade de còghere pro carchi minutu a fogu crìspu in una sartàina cun ògiu e sas erbas segadas a fine. Ponide in unu pratu de portada e ponide in pitzu casu de berbeghe tratagasadu.

Mushroom and Ricotta Ravioli with Aromatic Oil and pecorino Cheese

Ingredients for 4 people:

350 g. fresh egg pasta

For the filling

200 g. mushrooms, 30 g. chopped onions, ½ garlic clove, 150 g. ricotta made of sheep cheese, 1 egg, 20 g. grated pecorino, chopped parsley, salt and black pepper to taste.

For the garnish

Extra virgin olive oil, herbs (garlic, mint, sage, rosemary, thyme), grated pecorino cheese

Procedure:

Wash the mushrooms and put them in a pan with chopped onion, garlic, salt and pepper. Stir the ricotta well and add the other ingredients to it. Salt and pepper to taste.

Roll out the fresh pasta and cut squares of approximately 5cm by 5cm. With the help of a pastry filler, place some filling in the centre of each square.

Close each individual square by pulling the four corners up around the filling and pinching them shut together. In this way, they should look like little sacks made of pasta.

Cook the pasta in abundant, salted water until they rise to the surface. Remove from heat, drain, and toss for minute in a heated frying pan with oil and the chopped herbs.

Serve on a plate, sprinkled with grated pecorino.



1	Giovedì Giobia Thursday
2	Venerdì Chenàbura Friday
3	Sabato Sàbadu Saturday
4	Domenica Dominiga Sunday
5	Lunedì Lunis Monday
6	Martedì Martis Tuesday
7	Mercoledì Mercuris Wednesday
8	Giovedì Giobia Thursday
9	Venerdì Chenàbura Friday
10	Sabato Sàbadu Saturday
11	Domenica Dominiga Sunday
12	Lunedì Lunis Monday
13	Martedì Martis Tuesday
14	Mercoledì Mercuris Wednesday
15	Giovedì Giobia Thursday
16	Venerdì Chenàbura Friday
17	Sabato Sàbadu Saturday
18	Domenica Dominiga Sunday
19	Lunedì Lunis Monday
20	Martedì Martis Tuesday
21	Mercoledì Mercuris Wednesday
22	Giovedì Giobia Thursday
23	Venerdì Chenàbura Friday
24	Sabato Sàbadu Saturday
25	Domenica Dominiga Sunday
26	Lunedì Lunis Monday
27	Martedì Martis Tuesday
28	Mercoledì Mercuris Wednesday
29	Giovedì Giobia Thursday
30	Venerdì Chenàbura Friday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

Rollatina d'agnello con menta e limone

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di polpa d'agnello in unico pezzo, 100 g. di zucchine, 30 g. di scorza di limone, 8 foglie di menta fresca, sale, pepe nero e olio extravergine q.b.

Procedimento:

Aprire la polpa d'agnello come per ricavare un'unica fettina di forma il più rettangolare possibile e abbassarla con l'aiuto di un batticarne fino allo spessore di ½ cm.

Mondare e lavare le zucchine, tagliarle a listarelle regolari e passarle in padella calda, velocemente, con olio e insaporirle con sale e pepe. Tenerle da parte. Grattugiare il limone.

Tenere le foglie di menta da parte.

Disporre, sul tavolo, un foglio di carta stagnola di almeno 30 cm., sistemare al centro dello stesso un rettangolo di carta da forno di 20 cm. quindi cospargere con sale, pepe, olio. Adagiarvi la fettina di carne ottenuta, insaporire con sale, pepe, mettere al centro le listarelle di zucchine, le foglie di menta e il limone grattugiato. Aiutandosi con la carta stagnola, arrotolare la carne e stringere i lati come fosse una caramella. Passare in griglia e rotolandolo, fare rosolare tutta la superficie esterna. Terminare la cottura in forno per 10 min. a 170° C.

Far riposare e successivamente aprire la stagnola, recuperare in una terrina, il liquido formatosi, emulsionare con olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Tagliare la rollatina in fette di ½ cm., disporre le stesse su un letto di insalatina, cospargere di salsa e servire.

Petza de angione cun menta e limone

Ingredientes pro 4 persones:

500 g. de purpa de angione a cantu intreu, 100 g. de curcurighedda, 30 g. de iscòrgia de limone, 8 fògias de menta frisca, sale, pibere nieddu e ògiu ghermanu.

Cuncordu:

Aperide sa purpa de s'angione pro nde fàghere una fita ebbia chi tèngia su prus possibile forma retangulare e dda pistades pro dda fàghere grussa ½ cm.

Pulide e samunade sa curcurighedda, segade-dda a lisanzeddas su prus possibile uguales e coghide-dda a sa lestra in una sartàina callente cun ògiu; agiunghide sale e pibere. Tratagasade su limone; pulide sas fògias de sa menta.

In sa mesa ponide unu fòlliu de carta istagnola de a su mancu 30 cm. cun in pitzu unu cantu de carta forno longu 20 cm., pispide sale e pibere, ponide unu pagu de ògiu e sa petza. In pitzu de sa petza, in mesu, ponide sale, pibere, sa curcuriga segada a lisanzeddas istrintas istrintas, sas fògias de menta e su limone tratagasadu. Cun s'agiudu de sa carta istagnola, serrade e imboligade sa petza e istringhide comente chi siat una caramella. Ponide sa petza in una grillia e dda faghides rubiare bene. Acabare de còghere in su forru unos 10 minutos a 170° C. A pustis de dd'àere fata pausare unu pagu, aperide sa carta istagnola, ponide in unu istèrgiu su licuidu chi si est formadu e ddu amesturade bene bene cun ògiu ghermanu, sale e pibere. Segade sa petza a fitas de ½ cm. e ponide dda in pitzu de una insaladedda; ponide in pitzu sa salsa e serbide.

Lamb Roll with Mint and Lemons

Ingredients for 4 people:

500 g. lamb meat in a single piece, 100 g. courgettes, 30 g. lemon peel, 8 fresh mint leaves, salt, black pepper and extra virgin olive oil to taste.

Procedure:

Cut the lamb open in order to create a single slice in as rectangular a shape as possible. Flatten it down with a meat cleaver to a thickness of ¼". Wash the courgettes, cut them in regular rounds and sauté them lightly in a hot pan with oil, salt

and pepper. Set aside. Grate the lemon.

Wash and set the mint leaves aside. Lay out a 12" long sheet of aluminium foil, and then lay a 11" sheet of oven paper in the centre of this. Sprinkle with salt, pepper and oil. Place the lamb piece in the centre of the oven paper, sprinkle with salt and pepper and then cover with the courgette slices, the mint leaves and the grated lemon peel. Roll the lamb up in the aluminium foil and tie up the ends as if it were a giant candy. Place the meat on the grill, turning it so that all sides can cook. Complete the cooking by putting the roll in a preheated oven at 340F for 10 minutes. Once cooked, let the meat sit for a few moments before opening. Transfer the cooking juices from the pan to a bowl and mix together with extra virgin olive oil, salt and pepper. Slice the roll in ¼" slices and lay them on a bed of salad. Spoon the sauce over the top and serve.



ORISTANO



DICEMBRE
MESE DE NADALE / MESE DE IDAS
DECEMBER

1	Sabato Sàbadu Saturday
2	Domenica Dominiga Sunday
3	Lunedì Lunis Monday
4	Martedì Martis Tuesday
5	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
6	Giovedì Giòbia Thursday
7	Venerdì Chenàbura Friday
8	Sabato Sàbadu Saturday
9	Domenica Dominiga Sunday
10	Lunedì Lunis Monday
11	Martedì Martis Tuesday
12	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
13	Giovedì Giòbia Thursday
14	Venerdì Chenàbura Friday
15	Sabato Sàbadu Saturday
16	Domenica Dominiga Sunday
17	Lunedì Lunis Monday
18	Martedì Martis Tuesday
19	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
20	Giovedì Giòbia Thursday
21	Venerdì Chenàbura Friday
22	Sabato Sàbadu Saturday
23	Domenica Dominiga Sunday
24	Lunedì Lunis Monday
25	Martedì Martis Tuesday
26	Mercoledì Mèrcuris Wednesday
27	Giovedì Giòbia Thursday
28	Venerdì Chenàbura Friday
29	Sabato Sàbadu Saturday
30	Domenica Dominiga Sunday
31	Lunedì Lunis Monday



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT



PANE



L'acqua, l'aria, il terreno, i tipi di grano e il lievito sono ingredienti che determinano la personalità del cibo più semplice ed antico del mondo. Ogni pane è l'espressione peculiare del suo territorio di produzione. Nella zona dell'oristanese quest'ultimo assume anche forme artistiche, è espressione della creatività femminile che nel tempo ha creato delle tipologie che fanno di ogni pezzo una piccola scultura. È soprattutto nelle paste dure, di semola o di farina bianca: tzichi, coccoi, palzida che l'estro della panificatrice si esercita al meglio. Oltre a questi, i pani tipici dell'oristanese sono innumerevoli: su civraxiu, sa farrighingiada, su muffuittu, su pistoccu, su pani cun gerdas e tanti altri.

PANE



S'abba, s'àera, sa terra, sas calidades de trigu e sa madrighe dant sapore diferente a su pane, su màndigu prus antigu de su mundu. Ogni pane - cun sos ingredientes e sas formas artisticas de sos cocois - contat de su territòriu suo e mustrat sas capatzidades mannas de sas massajas in su fàghere custas isculturas piticas pro mannària ma mannas pro sa bellezza. In sas biddas de sa Provintzia de Aristanis sas fèminas sighint a fàghere pane diferente pro papare ogni die e àteru pro sas dies de festa: simula pintada, tzichi, cocoi, paltzida, civràxiu, farrighingiada, bufulitu, pistocu, pane cun gerdas e àteros.

BREAD



Water, air, soil, different types of grains and yeast are all ingredients which determine the personality of the oldest and simplest food in the world- bread. Each bread pays tribute to the territory in which it is produced. Around Oristano, some of these breads even assume artistic shapes and are an expression of feminine creativity. Over time, some types of bread have developed for which each piece is like a miniature sculpture. It is especially in the breads made of hard wheat such as semolina or white flour that the artistry of the bread maker is most apparent. Breads like tzichi, coccoi and palzida are examples of this. There are many other breads which are typical of Oristano: su civraxiu, sa farrighingiada, su muffuittu, su pistoccu, and su pani gerdas are some of these.



BOTTARGA



Sicuramente tra i prodotti ittici dell'Oristanese, la Bottarga è quella che ha una lunga storia e altrettanto lunga fama, per la per la bontà della materia prima, il muggine o cefalo degli stagni di Cabras e, per la capacità di trasformazione da parte dei lavoratori delle peschiere. Viene prodotta dalle uova di muggine, pressate, salate, essiccate e lavorate in modo da poterne garantire la conservazione nel migliore dei modi. L'estrazione e la successiva salagione ed essicazione richiedono la conoscenza tramandata di padre in figlio, sulla base dell'esperienza acquisita nei secoli. È ottima consumata a pezzetti o fettine, condita con un filo di olio extravergine d'oliva oppure abbinandola a vari ortaggi quali carciofi, sedano, rucola. Grattugiata, condisce saporiti piatti come gli spaghetti alla bottarga, la fregola con carciofi e bottarga e molti altri.

BUTÀRIGA



De sos produtos iticos de sa zona de Aristanis, de seguru sa butàriga est su prus connotu pro s'istòria, pro sa calidade bona meda de su pische iscata de sos istànnios de Crabas e pro sa capatzidade chi tenent sos chi traballant in sas pischeras pro dda cuncordare. Benit fata cun sos oos de pische iscata, postos suta de unu pesu, salidos, sicados e traballados in manera de pòdere mantènnere sa butàriga in su modu mègius. Comente bogare sos oos, comenteddos salire e sicare est un'esperientzia de sèculos chi passat dae babbu a figiu. Est bona meda papada a cantigheddos o a fitas fines, cundida cun pagu ògiu ghermanu o paris a cartzofa, àpiu, rughita. Tratagasada, si ponet pro cundire sos macarrones longos, sa frègula cun cartzofa e àteros màndigos.

BOTTARGA



As far as seafood is concerned, Bottarga is certainly the product which has the longest history and the greatest fame in the Oristano region. This is thanks both to the quality of the mullets from the Cabras lagoon, and to the skill of the fishery workers in transforming the raw material into product. Bottarga is made from the eggs of the mullet, which are pressed, salted, dried and conserved. The whole process, starting with the removal of the eggs from the fish to the salting and drying, requires knowledge and skill which is handed down from father to son on the basis of centuries of experience. Bottarga is excellent when eaten in slices or small pieces drizzled with olive oil, or when mixed with vegetables such as artichokes, celery and rocket. When grated, it is delicious in dishes such as spaghetti with bottarga, fregola with artichokes and bottarga, and many others.

ORISTANO



FORMAGGI



I formaggi sardi sono ottenuti dalla lavorazione di latte che conserva i profumi e le essenze dei pascoli incontaminati della Sardegna, coperti di cespugli selvatici ed erbe aromatiche. La zona della Provincia di Oristano ha mantenuto una tradizione pastorale molto antica, tramandando i segreti della produzione del latte e della sua trasformazione nelle varie linee di formaggi ovini, caprini e vaccini. Tra i più pregiati troviamo il Fiore Sardo D.O.P. e il Pecorino Sardo D.O.P., dal sapore aromatico e acidulo, poi le ottime ricotte e i formaggi freschi di latte ovino e vaccino, tra i quali il caratteristico Casizolu dalla forma a pera, prodotto con latte di vacche di razza Sarda-Modicana “Bue Rosso” e Bruno-Sarda “Melina”.

CASU



Su casu sardu est fatu cun late chi mantenet su nscu de sas pasturas innidas de sa Sardigna fatas de molas e erbas aromáticas. Su territòriu de sa Provintzia de Aristanis at mantènnidu sas traditziones antigas meda de sos pastores, chi conoschent sos segretos chi pertocant sa produtzione de su late e de su casu de berbeghe, craba e bacca: Fiore Sardo D.O.P., Pecorino Sardo D.O.P., su Casizolu fatu cun late de bacas rujas de ratza Sarda-Modicana “Bue Rosso” e Bruno-Sarda “Melina”, su rescotu e àteros casos friscos.

CHEESE



Sardinian cheeses are obtained from milk containing the flavours and essences of the uncontaminated pastures of Sardinia which are covered with wild bushes and aromatic herbs. The province of Oristano has maintained its ancient traditions. The secrets of the production of milk from cows, sheep and goats, and its transformation into various types of cheese have been handed down from generation to generation. Some of the most prestigious cheeses are the Fiore Sardo D.O.P. and the Pecorino Sardo D.O.P. with their aromatic and slightly sour flavour. There are also delicious ricottas and fresh cheeses made of sheep and cows' milk. One of these is the characteristic, pear-shaped Casizolu, which is produced with milk from the Sarda-Modicana “Bue Rosso” and Bruno-Sarda “Melina” cow.



DOLCI



Preparati con gli ingredienti tipici dell'economia agropastorale e lavorati con sapiente maestria, i dolci sardi conquistano il palato con il loro sapore unico ed inconfondibile. Le tradizioni secolari legate a particolari avvenimenti della vita come battesimi, comunioni, matrimoni, feste sono rappresentati attraverso i loro sapori e profumi. I dolci dell'Oristanese, per semplicità, ripropongono antiche genuine ricette e racchiudono gli ingredienti naturali della nostra terra (miele, mandorle, noci, uova, farina). Un posto di rilievo occupano quelli a base di mandorle tra i quali i “gueffus”, il “gattò”, gli amaretti, ci sono poi i mostaccioli, le zippole, le pardule etc.,

DURCHES



Fatos cun sos ingredientes tipicos de s'economia agropastorale e cuncordados cun sabidoria manna, sos durches sardos tenent unu sapore chi agradat meda. Su sapore e su nscu bellu de sos durches acumpàngiant sas traditziones antigas de sas festas in famiglia comentese batgiare, sas comuniones e sos isposòrios. Sos durches de sas biddas de sa Provintzia de Aristanis sunt cuncordados cun ingredientes de sa terra nostra - mele, mèndula, nughe, oos, farina - e cun retzetas antigas e sintzillas. Apretziados meda sunt sos mustatzolos, sas tzipulas, sas pàrdulas e sos durches a matza de mèndula comentese sos guefus, su gatò, sos marigosos.

SWEETS



Sardinian sweets are prepared with ingredients that are typical of local production. Made by skilled hands, they are appreciated by all who taste them for their unique flavours. Their tastes and scents are an integral part of century-old traditions linked to events like baptisms, communions, weddings and other celebrations which mark important moments in life. The sweets from the area of Oristano simply offer us genuine traditional recipes involving the natural ingredients of our land (honey, almonds, walnuts, eggs and flour). Almonds, in particular, have a place of honour here. Some examples of almond pastries are the “gueffus”, the “gattò” and “amaretti”. Furthermore there are mostaccioli, zippole, pardule etc.



VERNACCIA DI ORISTANO



La provincia di Oristano vanta un'antica tradizione da cui provengono vini di ottima qualità, robusti e di gradazione piuttosto elevata. Tra questi uno dei più famosi ed apprezzati è la “Vernaccia di Oristano” che propone ed evidenzia le peculiarità di una terra antica, ricca di sapori e cultura. Attraverso un naturale processo di ossidazione per opera di una particolare flora di lieviti (“flor”) e l'invecchiamento per tre, quattro anni in botti di rovere o castagno parzialmente scolme, si riesce ad ottenere questo prodotto unico e caratteristico. È un vino da meditazione, dal colore giallo ambrato e dal sapore mandorlato, che raggiunge un'alta gradazione alcolica (15°-16°). È un vino che può essere servito freddo come aperitivo, o in abbinamento a preparazioni di pesce dai toni gusto-olfattivi particolarmente accentuati, come bottarga (uova di muggine o di tonno), formaggi piccanti o affumicati. Eccellente come vino da dessert, in particolare con i dolci di mandorla tipici della Sardegna

CRANATZA DE ARISTANIS



Sa provintzia de Aristanis bantat una traditzione antiga de binu de calidade bona meda, fortes e cun gradatzione arta. Unu de sos prus connotos e apretziados est sa “Vernaccia di Oristano” chi tenet sas carateristicas de una terra antiga, rica de sabores e cultura. Cun unu protzessu naturale de ossidatzione tenta cun una flora de fermentos (“flor”) e a pustis de dd'àere lassadu pausare pro tres, bator annos in cubas de linna de cherchu o castàngia non prenas de su totu, si otenet custu binu unicu e carateristicu. Est unu binu de meditatzione, in colore de mele, chi de sapore ammentat sa mèndula e chi arribat a una gradatzione alcòlica arta (15°-16°). Est unu binu chi podet èssere bufadu fritu comentese aperitivu o papende màndigos de pische de sapore forte, comentese sa butàriga (oos de pische iscata o de tunina), casu picante o afumadu. Est unu binu bonu meda de bufare papende durches, spètzie cussos sardos de mèndula.

VERNACCIA FROM ORISTANO



The province of Oristano has a longstanding tradition of winemaking which has given us many excellent wines. Often they are robust wines with a rather high alcohol content. One of the most appreciated of these is the “Vernaccia of Oristano” which brings us the taste and personality of a land rich in flavour and culture. This unique product, characteristic of this region, is created through a natural process of oxidation thanks to a particular strain of yeast and to the 3 or 4 years it spends aging in chestnut or oak barrels which are not completely filled to the top. This is a wine which requires some meditation and is not to be drunk in a hurry. It possesses an amber colour, an almond-like flavour and can reach 15 to 16 degrees of alcohol content. Vernaccia can be served cold as an aperitif, or along with fish dishes, especially those with a strong flavour, such as fresh tuna or mullet-egg bottarga. It also goes well with spicy or smoked cheeses, and is especially excellent as a dessert wine with Sardinian sweets. Its flavour goes particularly well with almond-based sweets which are common in Sardinia.

La Provincia di Oristano

Oristano è situata al centro della vasta pianura del Campidano Oristanese ed al centro della Sardegna lungo la costa occidentale. Pur non essendo molto vasto, il suo territorio offre comunque una notevole varietà paesaggistica, dalle spiagge sabbiose agli altipiani basaltici ai ripidi dirupi del Montiferru.

La sopravvivenza dell'uomo è in tal modo sempre stata garantita da spiagge riparate con insenature protette dai venti, approdi facili e pescosi; zone erbose per allevare gli animali e terreni pianeggianti per la coltivazione; montagne con boschi ricchi di legname ed inaccessibili punti di difesa.

La presenza di selvaggina e stagni favorì l'insediamento dell'uomo anche nelle zone interne.

Il deserto sabbioso del Sinis, la pianura del Campidano, i vasti stagni pescosi, i monti Arci, Grighini e il Montiferru, le vallate del Tirso e del Temo hanno impresso il segno della varietà a tutto l'ambiente condizionando la vita degli abitanti.

Geologicamente il territorio è figlio di notevoli sommovimenti vulcanici (i monti intorno alla zona erano attivissimi vulcani la cui lava scendeva fino al mare e di essi zimangono esempi le impressionanti falesie della costa settentrionale) a cui seguì una lenta azione di erosione da parte delle piogge e dei fiumi che colmarono la fossa campidanese ed originarono l'attuale pianura.

L'origine vulcanica del territorio è facilmente riconoscibile dalla presenza di rocce laviche e di fenomeni termali presenti in molti luoghi (famose le acque di Fordongianus).

Il suolo è sabbioso e leggero e adatto a ogni tipo di coltura. Oltre a queste notevoli attrattive naturali Oristano e la sua provincia si presentano anche come centri di notevole interesse per il loro passato storico di cui conservano notevoli testimonianze.

The Province of Oristano

Oristano is situated in the centre of the Campidano Ori-stanese vast plain, in the centre of Sardinia along the Western coast. For a territory that's not very large it offers a great variety of landscapes, from sandy beaches to basalt high plains to the steep precipices of Montiferru.

The survival of man has been guaranteed through the centuries by the sheltered beaches with inlets protected from the wind, safe and fish abundant ports, grasscovered areas to graze animals and level terrain suitable for agriculture, mountains with woods rich in timber and inaccessible points of defence.

The presence of game and ponds has also aided the development of human settlements inland also.

The sandy desert of Sinis, the plain of Campidano, the vast, fish abundant ponds, the Monti Arci, the Tirso and Temo valleys, Grighini and Montiferru have all imprinted their mark on the environment, influencing the life of the inhabitants.

Geologically the territory is the result of considerable volcanic activity, the surrounding mountains were highly active volcanoes whose lava flowed down to the sea and now remains as impressive cliffs on the Northern coast. Following this, there was a slow process of erosion caused by rain and rivers, which filled the Campidanese trench creating the present plain. The volcanic origin of the territory is easily recognisable by the presence of lava rock and thermal phenomenon present in many places, for example the springs at Fordongianus.

The soil is sandy and light, making it suitable for all kinds of cultivation. Other than these considerable natural attractions Oristano and its province also contain remarkable centres of historical interest, preserving valuable evidence of the past.



S.T.L. Sistema Turistico Locale Sardegna Centro Occidentale "Eleonora D'Arborea".

Il Sistema Turistico Locale viene costituito nel dicembre 2005 attraverso l'aggregazione di operatori pubblici e privati con l'obiettivo di sviluppare una forte relazione per rafforzare l'offerta locale e creare una filiera turistica integrata in grado di sollecitare nuove metodologie sia di tipo produttivo che strategico attraverso dinamiche di "distretto".

La Provincia di Oristano e il STL Eleonora d'Arborea propongono un turismo nuovo, lontano dagli stereotipi e destinato a quanti prediligono una vacanza tematica coerente con la vocazione del territorio, che risponde all'esigenza di costruire un vero e proprio prodotto e un sistema di offerta che riunisca gli elementi di forza del territorio.

Club di Prodotto

È un'aggregazione volontaria che mira ad offrire al turista moderno una vacanza in linea con i suoi reali bisogni e motivazioni. L'aggregazione avviene tra diversi tipi di operatori: quelli dell'attività su cui si fonda il CdP stesso (golf, mare, turismo attivo, turismo equestre, identità e tradizioni), quelli dell'ospitalità (alberghi, agriturismo, ristoranti etc.) e quelli dei servizi (trasporti, noleggi, centri assistenza, agenzie viaggi).

Affinché quest'aggregazione funzioni e diventi effettivamente un "prodotto garantito", viene predisposto e sottoscritto un disciplinare dove sono definiti i criteri e gli standard che ogni operatore si impegna a rispettare, oltre a un organo di controllo preposto alla verifica dell'attendibilità degli standard. Vengono inoltre definite le modalità d'uso del marchio STL e le attività di promozione del prodotto.

Local Tourist System Central-Western Sardinia 'Eleonora D'Arborea'

The Local Tourist System was established in December 2005 by a group of public and private operators whose aim was to develop a strong partnership to enhance local offer, while creating an integrated tourism chain suitable for promoting new methodologies, either productive and strategic, through 'district'-type dynamic processes. The Province of Oristano and the Local Tourist System 'Eleonora D'Arborea' are promoting an innovative tourism. Far from stereotypes, it is specifically designed for those who prefer theme-holidays in accordance with the vocation of a territory. Thus, it meets the requirement to create a real product and an offer system that can gather the strengths of a region.

Product Clubs

Is a voluntary aggregation aiming at offering modern tourists a holiday in line with their real needs and motivations. Aggregation occurs by gathering different types of operators: those involved in activities onto which a Product Club itself is conceived (golfing, seaside tourism, active tourism, horse-riding tourism, local identity and traditions), those related to hospitality (hotels, farm-stays, restaurants etc.) and those associated to services (transports, rentals, assistance centres, travel agencies). In order to make this aggregation work and turn into an actual, 'guaranteed product', a regulation has been worked out and agreed upon, to define criteria and standards to be complied with by every operator and to identify a supervising authority ensuring the assessment of standard reliability. In addition, the utilization modes of the Local Tourist System brand are defined, as well as product promotional activities.



Provincia di Oristano
Assessorato al Turismo



eleonora d'arborea
SISTEMA TURISTICO LOCALE
PROVINCIA DI ORISTANO
WWW.ORISTANOWESTSARDINIA.IT

SARDEGNA

