



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# Itinéraires touristiques sur les chemins de la transhumance

Édité par les élèves de la 4e classe



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



metaVIE

# NURRI

Édité par Chiara Pau, Elisa M, Elisa P. e Giuseppe Deidda



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# Nurri



Aujourd'hui nous les filles,  
Elisa M., Chiara, Erika,  
Elisa P. et Giuseppe vous  
présenteront un itinéraire  
touristique de notre beau  
pays: Nurri



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée

# NURRI

Nurri se trouve à une altitude de 600 mètres sur la crête d'un volcan éteint ; c'est un centre agro-pastoral d'un peu plus de deux mille habitants dans la région de Sarcidano, à la frontière entre le sud de la Sardaigne, la Barbagia et l'Ogliastra, et à environ 70 km de Cagliari.



Il se dresse au centre d'un bel espace naturel entre le lac Flumendosa et le lac Mulargia : c'est un village caractéristique consacré avant tout à l'élevage ovin et à l'agriculture. La végétation typique du maquis méditerranéen, s'accompagne ici de forêts de chênes verts, de chênes verts et de lièges, responsables d'un climat particulièrement frais même en été.

# NURRI

## L'économie

Nurri a une zone industrielle pleine d'entreprises, telles que: la coopérative "Unione pastori", où les bergers de Nurri et des environs transportent le lait produit dans les différentes entreprises. La coopérative transforme et transforme le lait collecté, puis exporte le produit final également à l'étranger. À cet égard, nous avons interrogé le président.



Fondée en 1962, la coopérative de bergers est une réalité productive enracinée dans le territoire, une pure synthèse de haute compétence, de culture et de tradition. L'amour de la terre crée l'élément d'inspiration, et le lien entre l'homme et le territoire est la force qui permet la production de fromages typiques de haute qualité.

# NURRI

Une autre entreprise locale importante est le moulin "pierre et grain".

Depuis 1931, le Moulin "la Pietra e il Grano" de Nurri s'occupe de la mouture du blé dur cultivé en Sardaigne et de la vente de ses farines, et depuis 1999 il les certifie avec la marque biologique.



Le système de broyage à la pierre permet la transformation de la céréale en farine, en préservant intacts ses composants essentiels, et sans priver la céréale de son germe, qui représente la partie vitale du grain.

# NURRI

## Visite à l'intérieur du pays

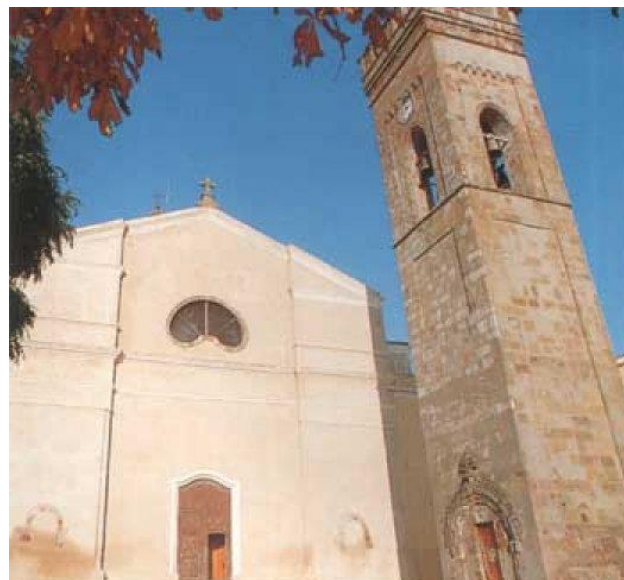
A l'intérieur de la ville, le long de Corso Italia, nous trouvons l'église de San Michele Arcangelo.

La première construction a eu lieu en 1500, dans le style gothique-aragonais. Par la suite, l'église a été rénovée à plusieurs reprises et finalement reconstruite dans le style baroque, avec un projet qui impliquait une construction en forme de croix latine avec l'incorporation du clocher qui avait appartenu à l'église précédente.

À la fin, il a été décidé de conserver la construction de plan grec, comme on le voit aujourd'hui, avec le beau clocher, d'environ 18 mètres de haut, également construit en 1500 et caractérisé par une porte d'entrée en brique, séparée.



A l'intérieur de l'église, juste à l'intersection de la nef principale avec le transept, s'élève la majestueuse coupole à base octogonale. La caractéristique est le maître-autel daté de 1851.



# NURRI



Dans la partie basse de la ville, nous trouvons l'église de Santa Rosa da Viterbo, construite en 1643 avec le couvent adjacent.

Il s'agit d'une église franciscaine de style gothique tardif, construite à une altitude plus élevée que le couvent et accessible par un escalier en grès. Le portail d'entrée est surmonté d'une plaque de pierre qui indique, en latin, l'année de fondation, et plus haut se trouve une rosace circulaire.

Au couvent des Capucins, les frères y vécurent jusqu'en 1866. A l'intérieur se trouve un cloître avec un beau puits creusé dans le grès au centre. Tout autour, de nombreuses salles aux voûtes en berceau anciennes ; au premier étage se trouvaient les cellules des frères et une chapelle privée. Après le départ des frères, le couvent, anciennement propriété de la municipalité, a servi d'école et de caserne aux carabinieri, jusqu'à ce qu'il soit cédé aux religieuses Clarisse, qui y ont résidé jusqu'en 1988. Ces dernières années, il est redevenu propriété de la municipalité, accueille occasionnellement des expositions d'art et des expositions.





# NURRI

Le bâtiment qui abrite actuellement la municipalité de Nurri a été construit par les Pères Jésuites, qui vivaient à Nurri et voulaient donner aux habitants de la ville la possibilité de s'instruire, conformément à l'esprit des Pères eux-mêmes. Elle a été fondée en 1721.



# NURRI

## Visite autour de la ville

Dans la région de Nurri, il existe de nombreux sites d'intérêt archéologique: de l'époque pré-nuragique, avec les domus de janus qui étaient des tombes creusées dans la roche, et de l'époque nuragique, avec les constructions en pierre en forme de cône tronqué de les nuraghes.

Les mieux conservés à ce jour sont les domus de janus de "Frissas", le nuraghe "Is Canaialis" et le nuraghe "Corongiu de Maria".



Le nuraghe «Corongiu de Maria»: une construction appartenant à la catégorie des nuraghi avec un couloir de section ogivale, donc avec un arc brisé.



La domus de janus di "Frissas": sepolcro scavato su una roccia basaltica.



Le nuraghe « Is Cangialis » : se dresse à 700 mètres d'altitude sur le plateau de Taccu, dominant la splendide vallée de Flumendosa.

# NURRI

## Il Lago Flumendosa

A circa tre km dal paese, troviamo il lago del Basso Flumendosa, formato da una delle due dighe lungo il tratto appunto del fiume Flumendosa, che con i suoi 127 km di lunghezza è il secondo fiume della Sardegna.



Il Flumendosa nasce dal monte Gennargentu. E' il primo nell'isola per portata media annua alla foce. Il fiume era denominato Saeprus dagli antichi Romani.

# NURRI

**Il lago si presenta agli occhi dei visitatori come una pietra luccicante: le acque brillano e sembrano incastonate tra le montagne.**



**Nel lago sono praticabili vari sport, quali canoa, wake-boarding, kayak e pesca.**

# NURRI

**Il lago rappresenta un'attrattiva sportiva e turistica di incantevole bellezza, grazie anche alle suggestive escursioni in battello.**



**L'imbarcazione, in stile Mississippi, con ruote a pala a poppa, può ospitare 172 passeggeri e ha un ponte superiore dal quale ammirare lo splendido paesaggio selvaggio e senza tempo.**

# NURRI

Sulle sponde del lago troviamo il complesso Turistico "ISTELLAS", circondato dal verde e con una cornice naturale e tranquilla che contribuisce a rendere estremamente piacevole la permanenza nel territorio.



L'hotel-ristorante con annesso centro nautico, dispone di due piscine con vista sul lago e può offrire soggiorni rigeneranti e rilassanti. Tutto ciò diventa il giusto contorno ad un luogo paradisiaco.



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# MEANA SARDO

A cura di Francesca, Manuela e Federica



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



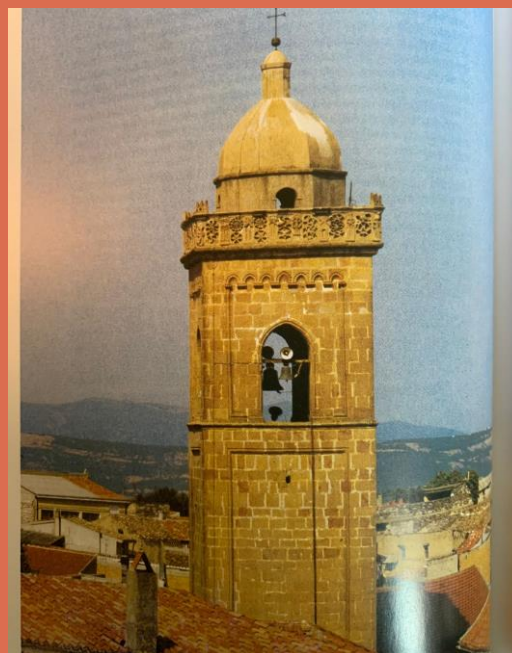
**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# Itinerario Meana Sardo



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



# MEANA SARDO

## Il territorio:

Meana Sardo è un comune di 1709 abitanti, che si trova al centro della Sardegna, in provincia di Nuoro, situato nella regione della Barbagia di Belvi'.

# MEANA SARDO

Il suo territorio è prevalentemente collinare e montuoso, è diviso in aree dove viene eseguita la semina e aree adibite al pascolo e un'area più vasta, incolta e ricca di legna. Nel territorio meanese, possiamo trovare tantissime vigne, frutteti, oliveti e orti.



# MEANA SARDO

Cosa si può visitare?



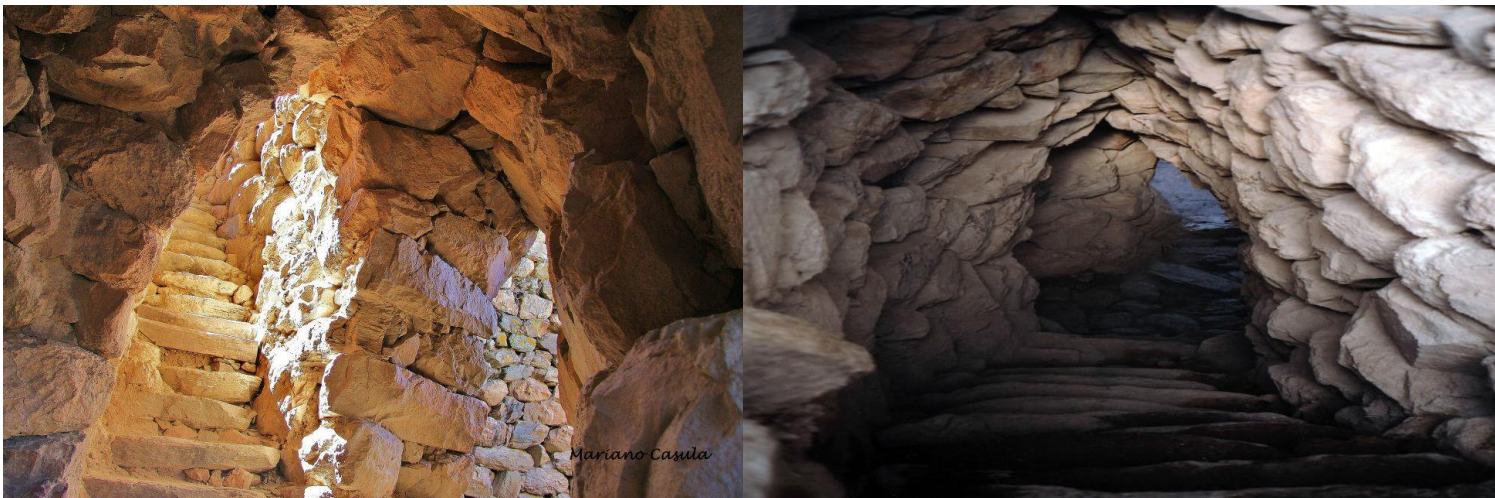
# MEANA SARDO

## Nuraghe Nolza

Il nuraghe Nolza è un sito archeologico situato a pochi km dal comune di [Meana sardo](#). Il [nuraghe](#) è un complesso di tipo [quadrilobato](#) e sorge su un rilievo detto "[Cùcuru de Noltza](#)" a 739,40 sul livello del mare. La torre principale ha un'altezza di circa 13 metri, attorno al nuraghe si estende un villaggio di circa 2,5 ettari. Le indagini archeologiche, iniziate nel febbraio del 1994, hanno consentito ad oggi di liberare gran parte del nuraghe complesso di pianta quadrilobata dai possenti crolli.

# MEANA SARDO

Gli scavi più recenti hanno messo in luce diversi ambienti interni del monumento: di particolare interesse la scala interna che permette al visitatore di accedere alla parte superiore e osservare il magnifico panorama che circonda l' area archeologica.



# MEANA SARDO

Sono stati ritrovati diversi reperti, tra cui diverse ceramiche: ciotole, tegami, macinelli in trachite e granito, pestelli ed elementi di falchetto in ossidiana, oltre a ossa animali.

Possono essere eseguite delle visite guidate, audio guide, laboratori didattico - educativi, dal martedì alla domenica.

# MEANA SARDO

## Nuraghe Maria incantada

Un altro monumento storico di Meana è il nuraghe Maria Incantada a cui si lega la leggenda della Jana (fata) innamorata. Secondo un racconto popolare Maria Incantada abitava nel nuraghe, e, mentre tesseva sul telaio d'oro, con voce melodiosa cantava per il suo innamorato che si trovava in Su Cuccuru de Nolza, tenuto prigioniero da un gigante che custodiva un grande tesoro.

# MEANA SARDO

## Chiesa san Bartolomeo

situata al centro del paese, l'edificio è stato realizzato intorno al 1589. L'edificio è formata da una struttura a tre navate con sette cappelle e da un presbiterio quadrato. A destra della facciata c'è un campanile a base quadrata, cui lavori di costruzione iniziarono nel 1653.





# MEANA SARDO

## Chiesa di san Francesco

La costruzione di questa chiesa risale al XX secolo.



# MEANA SARDO

## Chiesa sant' Antonio

E' una piccolissima chiesa, situata nel quartiere di Sant'Antonio. Presenta un ambiente unico di forma rettangolare e viene utilizzata poco, quasi esclusivamente in occasione della ricorrenza di Sant'Antonio, dove dopo la celebrazione della messa, nella piazza adiacente viene realizzato il falò.



# MEANA SARDO

## Chiesa san Salvatore

La sua costruzione risale al XV secolo, la chiesa è stata rivoluzionata molte volte.



# MEANA SARDO

## Chiesa santu Lussurgiu (san Lussorio)

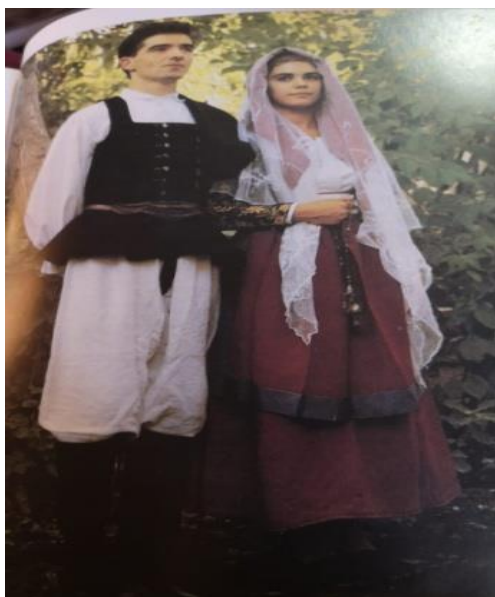
Chiesa campestre di recente ricostruzione dedicata a San Lussorio, situata in una collina a nord est del paese. Vicino ad essa si possono visitare le domus de janas e il nuraghe di Maria Incantada.



# MEANA SARDO

## Percorso museale

Casa Manca e Casa Mattana/Dessi'. La Casa Manca è un'antica struttura dedicata all'arte tessile meanese, all'interno infatti possiamo trovare diversi telai antichi e l'esposizione del costume tradizionale meanese fatto in orbace, mentre la Casa Mattana/Dessi mostra la casa tipica del contadino/pastore.



# MEANA SARDO

## Funtana manna

è una fontana antica che si trova nel rione “Funtanedda”, dove gli anziani quando erano bambini si recavano con le brocche a prendere l’acqua. È stata costruita nel 1567 e inizialmente era l’unica fonte d’acqua potabile.



# MEANA SARDO

## Stazione

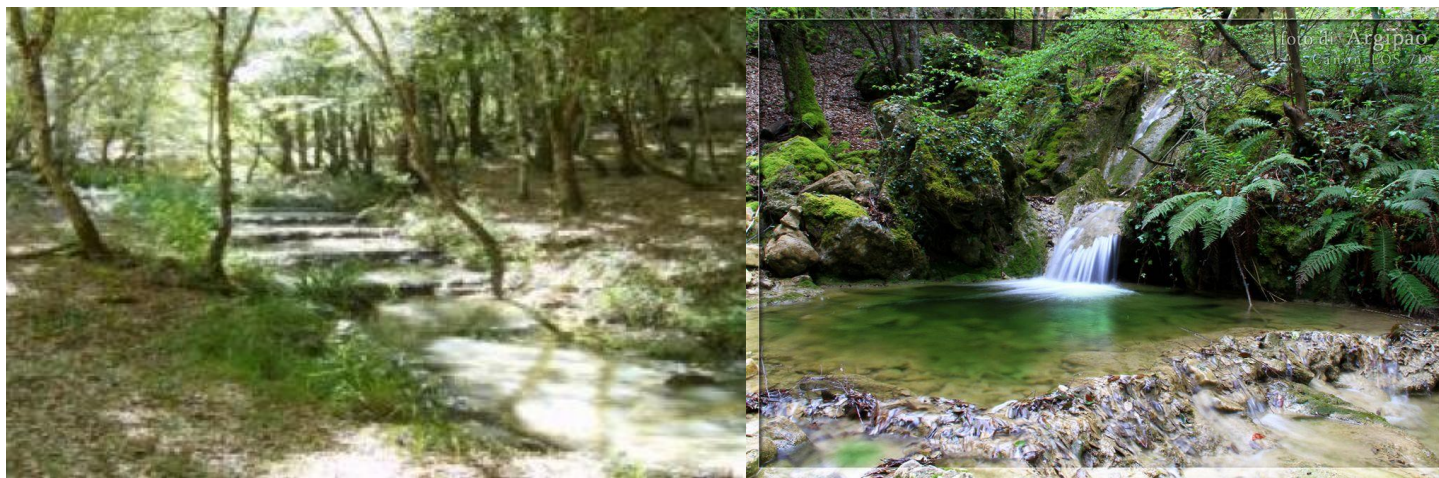
è una stazione ferroviaria posta nel comune di Meana Sardo, lungo la linea Isili-Sorgono, realizzata a fine ottocento, e dal 1997 utilizzata esclusivamente per scopi turistici.



# MEANA SARDO

## Foresta di ortuabis “su cumunali”

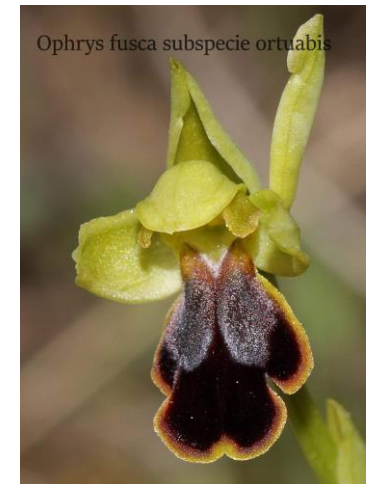
foresta di lecci e lentischi , dove è possibile fare delle escursioni. Lungo il percorso si possono trovare diversi forni della calce “is forrol de calcina” , che erano attivi fino agli anni 60, e diverse capanni “Su Pinnazzu” , inoltre è presente una struttura Campeggio Maneggio non funzionante da visitare.





# MEANA SARDO

Nella foresta di Ortuabis sono state trovate diverse specie di orchidee selvatiche: sono presenti 13 generi, 47 specie e un numero elevato di ibridi. Le orchidee sono fiori straordinari: sono piante perenni con una vita di circa 70/80anni, sono fiori molto delicati .



# MEANA SARDO

## Vecchi pastori di Meana



# MEANA SARDO

## I prodotti tipici:



### Su succu stufau:

piatto tipico pasquale. Per preparare questo pietanza occorre: "su succu", un particolare tipo di pasta fatta a mano, del formaggio pecorino fresco, del buon brodo di carne, formaggio grattugiato ( pecorino non piccante e parmigiano), strutto e pepe.



### Pani pintau o pani e coia:

Pane artistico fatto di semola e lavorato a mano con pinzette, forbicine, coltellini e rotelline. Il risultato finale di questo pane è stupore assicurato.

# MEANA SARDO

## Sa coccoi e ou (pane con l'uovo)

Questo è un pane tipico pasquale. Sono dei pani decorati con in mezzo un uovo che poi viene cotto nel forno a legna.



# MEANA SARDO

## Civalgeddu fritto

È un tipo di pane, che invece di essere cotto nel forno a legna viene cotto nel l'olio caldo.



# MEANA SARDO

## Su pani e sapa

dolce tipico pasquale a base di sapa , uva passa, nocciole. Inizialmente era un dolce povero, impastato solo con la sapa, con il passare degli anni è stato arricchito di ingredienti presenti nel territorio .



# MEANA SARDO

## Vini

nel territorio Meanese , quasi tutte le famiglie, possiedono un vigneto da cui viene prodotto ottimo vino. Sono presenti anche diverse cantine: cantina Fulghesu, cantina Demuru, cantina Meana terra del mandrolisai ...  
Il Vino che si produce è determinato fondamentalmente dall'unione di tre principali qualità di uve: Il Bovale Sardo, Cannonau e Monica. Vengono prodotti sia vini rossi che bianchi. Questi vini vengono prodotti con colture biologiche e con delle tecniche di produzione tradizionali.



# MEANA SARDO

## Formaggio

a Meana è presente il Caseificio dove vengono prodotti formaggi ovino/caprino di ottima qualità. Il latte che viene utilizzato per la realizzazione del formaggio proviene dagli allevamenti dei pastori meanesi..





# MEANA SARDO

## Eventi

Domos Antigas → primi di Ottobre.

Per l'occasione vengono aperte le case antiche, e vengono esposti e venduti i prodotti tipici alimentari e di artigianato del paese.



# MEANA SARDO

Festa di San Giovanni → 24 giugno

In occasione vengono eseguite celebrazione religiosa e il pomeriggio in piazza vengono organizzati balli. Anni fa' in occasione di tale festa veniva organizzata la sagra del formaggio, con l'esposizione, degustazione e vendita dei formaggi ovino/caprino Meanesi.



# MEANA SARDO

Festa di San Bartolomeo → 24 agosto  
è il patrono di Meana. In sua occasione  
vengono eseguite celebrazioni religiose e  
civili, per 3/4 giorni.



# MEANA SARDO

Festa di San Salvatore → 9 Settembre.

Anche in sua occasione vengono eseguite celebrazioni religiose e civili, per 3/4 giorni.



# MEANA SARDO

Su Fogadone → vengono fatti 2 “fogadonese” (fuochi) , uno in occasione di Sant’Antonio (16 Gennaio) e l’altro in occasione di San Sabastiano (19 Gennaio). I festeggiamenti iniziano con la preparazione dei falò nei due rioni, dopo di che si procede con l'accensione dei fuochi e la distribuzione di dolci e vini tipici.



# MEANA SARDO

La Pasquetta a Santu Lussulgiu → tradizione del paese è la Pasquetta in Località Santu Lussulgiu, in cui si trova la chiesa campestre dedicata a San Lussorio, dove ogni anno, viene celebrata la Santa Messa. Dopo la celebrazione della messa, l'usanza era quella di pranzare al sacco, in gruppi di amici/parenti nei terreni che circondano la chiesa, e il pomeriggio venivano organizzati balli sardi nel piazzale.

# MEANA SARDO

Lavoro a cura di: Carboni Francesca,  
Caradonio Federica & Zedda Manuela.



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# SEULO

A cura di Fanti Simone e Boi Emanuele



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée





**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# Seulo



Presentato da: Fanti Simone e Boi Emanuele



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée

# SEULO

Il territorio di Seulo presenta numerosi siti di interesse archeologico, ed in particolare alcune grotte hanno destato l'attenzione internazionale e sono state oggetto di scavi archeologici da parte di un team di studiosi, coordinati dal professor Robin Skeates del Dipartimento di archeologia dell'Università di Dhuram (Inghilterra), in collaborazione con le università di Oxford (USA) e Adelaide (Australia), che ha portato alla luce numerosi reperti tra cui una testa di una dea madre e rare pitture rupestri. La maggior parte di questi ambienti ha un'età compresa tra il Neolitico e l'Età del Bronzo, tra i quattromila e i duemila anni prima di Cristo.



# SEULO

Il paesaggio appare caratterizzato dalla macchia mediterranea.

La presenza del fiume Flumendosa, che segna il confine fra Monte Perdedu e la catena montuosa del Gennargentu, ha creato un territorio ricco di cavità e gole come "su Stampu 'e su turrunu" e la sorgente di "Piscina 'e Liconu".



Di notevole rilievo, dal punto di vista ambientale e paesaggistico, al confine con il territorio di Gadoni, si trova "Sa Stiddiosa", un laghetto naturale lungo il fiume, caratterizzato da un'enorme parete di travertino ricoperta interamente di capelvenere, in cui gocciola dell'acqua formando delle concrezioni calcaree.

# SEULO

## Su Stampu de su Turrunu

Su Stampu de su Turrunu

Un monumento naturale unico nel suo genere, risultato di un triplice fenomeno carsico, ti affascinerà alle porte della Barbagia, vicino al centro della Sardegna

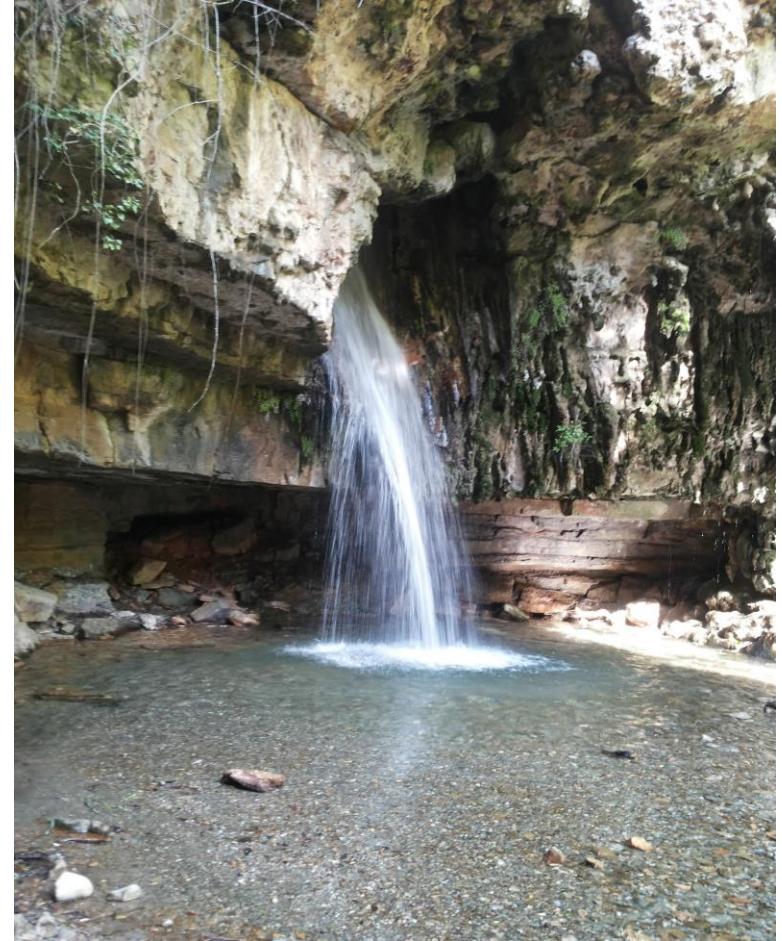


Immerso nella natura rigogliosa e incontaminata della foresta di Addolì, fra Barbagia e Ogliastra, in un territorio di confine fra Seulo e Sadali, si cela un piccolo capolavoro della natura, allo stesso tempo inghiottitoio, grotta e risorgiva con cascata e laghetto.

# SEULO

Su Stampu de su Turrunu è un singolare tunnel, sviluppatosi nelle rocce giurassiche dei Tacchi - tipici rilievi con ripide pareti - e generato dall'erosione dell'acqua, che sfocia in una piccola grotta dove ammirerai scorrere un torrente, su Longufresu, che crea una salto di 16 metri e un laghetto, per poi proseguire la sua discesa verso valle.

Il fenomeno carsico di straordinaria bellezza, lo scroscio della cascata immersa nel verde fitto che si infrange nel laghetto, i riflessi argentati di acque limpide conferiscono all'ambiente vitalità e lo rendono uno dei monumenti naturali più suggestivi della Sardegna.



# SEULO



## Sa Stiddiosa

Angolo di paradiso”, “paesaggio tropicale”, “una cascata unica”, “mai visto qualcosa di simile”, “un’esperienza fantastica”, “un incanto”, “magia pura”, “Un pezzo di Sardegna da portare negli occhi, nel cuore e sulla pelle per sempre”. Ecco i commenti di chi ha visitato sa Stiddiosa, capolavoro della natura lungo il corso del fiume Flumendosa, nel territorio di Seulo, da cui dista circa otto chilometri, al confine con quello di Gadoni.

# SEULO

Il nome significa letteralmente ‘gocciolante’ e deriva da is stiddius, ossia l’effetto delle gocce d’acqua che cadono, e in questo caso creano una cascata.

Anzi, più che cascata, una ‘pioggerella’, uno sgocciolio fitto fitto, che scende da una sorgente carsica soprastante.



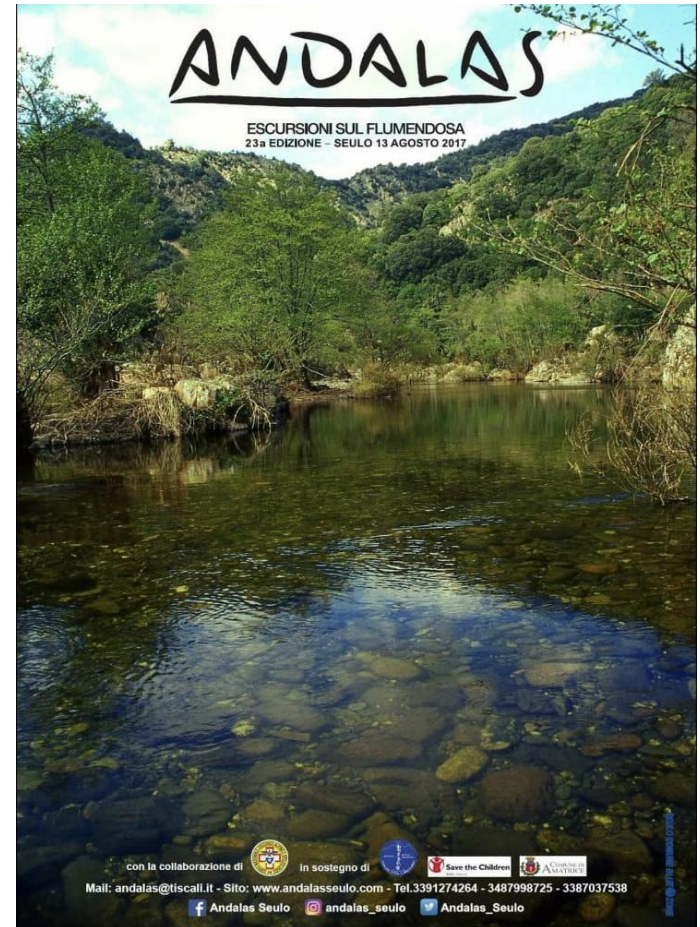
# SEULO

## Andalas

ANDALAS è una manifestazione nata nel 1995 in seno alla Pro Loco di Seulo per promuovere e tutelare la Valle dell'Alto Flumendosa.

L'idea originale era quella di preservare, istituzionalizzandola, la proverbiale ospitalità delle popolazioni locali e dedicare un'intera giornata (il 13 di agosto) alla riscoperta dei costumi ancor oggi in uso, primo fra tutti quello che nessuno è straniero a Seulo: "Su stranguiu no est allenu in bidda nosta".

ANDALAS, nel corso degli anni, è cresciuta fino a diventare uno dei più importanti eventi della Barbagia, coinvolgendo persone da tutta l'isola e non solo.





# SEULO

Il comitato di ANDALAS è composto da oltre 100 volontari (i quali contribuiscono versando la quota di partecipazione, come tutti coloro che prendono parte alla manifestazione) che per l'occasione si improvvisano guide, cuochi, camerieri, proponendo ai turisti un'escursione da favola, seguita da un pranzo succulento, a base di prodotti tipici locali, all'ombra di castagni e lecci secolari in località "Sa Funtana 'e su Predi".



La manifestazione è no profit e il ricavato è donato in parte all'associazione "Save the Children". L'obiettivo è quello di promuovere e tutelare uno degli ecosistemi più affascinanti e delicati dell'isola, che stupisce per la bellezza dei suoi paesaggi incontaminati, formando canyon e percorsi tortuosi che hanno segnato profondamente il territorio e in cui, a foreste vergini, si susseguono zone scarsamente segnate dalla presenza umana.





**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



metaVIE

# NURALLAO

A cura di Matteo Meleddu



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# NURALLAO:



**Nurallao è un paese di mille e 400 abitanti del Sarcidano, territorio di confine fra le province del sud Sardegna e di Nuoro, contraddistinto da attività agropastorali e artigianali.**



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée

# NURALLAO

E' stato un rinomato centro di produzione di calce, tegole e vasi. L'attività estrattiva, ora in declino, è testimoniata dalle cave dismesse di *Niachili* e da varie fornaci, tra cui *Funtan'e Susu*, sito di archeologia industriale. Sino agli Sessanta ci fu interazione tra cave e ferrovie 'complementari', oggi divenute tratto della linea del Trenino Verde, che da Isili porta a Sorgono passando a fianco del San Sebastiano. Nel lago si getta il rio Sarcidano dopo aver attraversato il parco di *Funtana is Arinus*, tra querce, lecci e macchia mediterranea, con salti che generano le cascate su *Craddaxioleddu*.



# Nurallao: cosa visitare

**La chiesa della Madonna della Strada**, patrona dei camionisti, venne edificata negli anni Settanta in un bel boschetto a pochi chilometri da Nurallao, lungo la strada per Isili. La chiesa, a cui si accede tramite un'ampia scalinata, è caratterizzata da un massiccio corpo centrale di forma ottagonale a cui sono collegati il presbiterio e due cappelle laterali. La facciata in pietra accoglie un bel portone ligneo sovrastato da un atrio coperto e sostenuto da pilastri in mattoncini in cotto. Al di sopra, il prospetto è alleggerito da un'apertura vetrata a forma di croce affiancata da piccole finestrelle rettangolari. Al centro della cupola ottagonale con copertura in tegole è stata collocata una statua della Madonna.



# NURALLAO: COSA VISITARE

La chiesa parrocchiale di S. Pietro Apostolo, patrono di Nurallao, si trova in un'ampia piazza nella parte alta del centro abitato. Riedificata nel suo attuale impianto durante gli anni Cinquanta, presenta un'ampia pianta longitudinale. Al centro dell'alta facciata ri-costruita con gli originali cantoni grigi e neri squadrati e alternati, si apre il portale ligneo sovrastato da un piccolo oculo di forma ottagonale. Alla sommità del semplice tetto a doppio spiovente con copertura in tegole spicca una piccola croce. Sul lato sinistro della chiesa è posto l'alto campanile in pietra; la cella campanaria è alleggerita da eleganti bifore e sormontata da una cupoletta cuspidata con croce. Al suo interno troviamo nell'altare maggiore, una statua unica in Sardegna, di San Pietro Apostolo, risalente al 1600'. Sopra di essa, vi è un quadro a forma ottagonale di un giovane artista nurallaese, raffigurante il martirio di San Pietro.

## La chiesa parrocchiale di San Pietro



Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# NURALLAO: COSA VISITARE

La tomba megalitica di Aiodda, sita in agro di Nurallao, fu scoperta nel corso di lavori agricoli e oggetto di un successivo intervento di scavo archeologico nel 1979. La tomba si presenta incassata nel declivio di una collina volto ad est. La pianta del monumento è costituito da una camera "navetiforme", a sezione trasversale ogivale, delimitata all'esterno dai resti del tumulo. Il prospetto anteriore, dovuto ad una successiva fase edilizia, rispecchia quello classico delle tombe di giganti.



# NURALLAO: COSA VISITARE

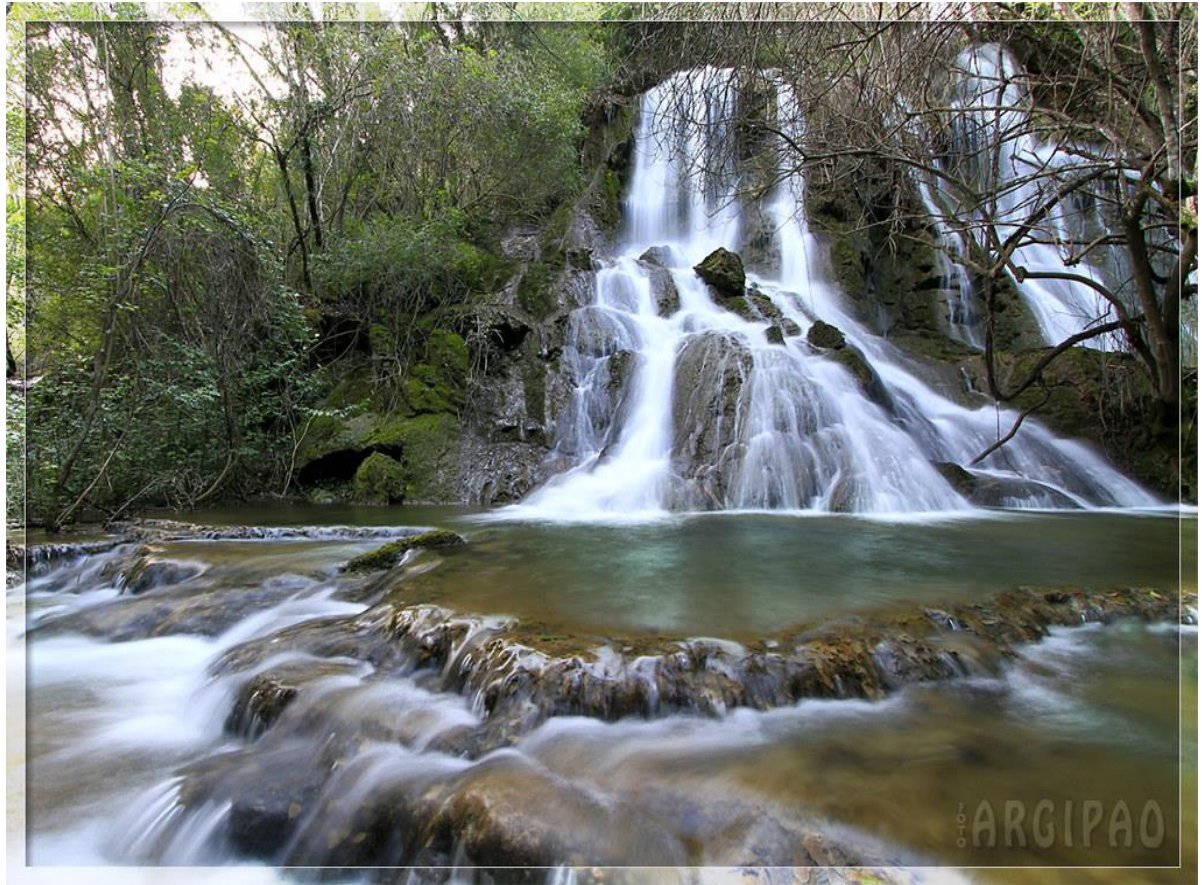
## Pozzo Sacro nuragico Nieddù e Menhir Aiòdda





# Nurallao: cosa visitare

Vicino alla fermata del Trenino Verde di *Cignoni e Nieddu*, il corso tortuoso del rio Sarcidano, prima di andare ad alimentare le acque del lago San Sebastiano (o *is Barroccus*), compie il suo salto maggiore, di venti metri, generando uno spettacolo della natura, la cascata di *su Craddaxioleddu*. È il fiore all'occhiello di un luogo magico, specie in primavera, il parco di *Funtana is Arinus* immerso nelle colline del territorio storico del Sarcidano, a pochi chilometri dal centro abitato di Nurallao, tra boschi di querce, lecci e rigogliosa macchia mediterranea. In mezzo alla fitta vegetazione risuona lo scrosciare di corsi d'acqua, una 'via dell'acqua' generata da una miriade di sorgenti.



# Nurallao: come eravamo

## Il contadino di Nurallao

Per "s'arongiu" (l'aratura), sino agli anni '40, si usava l'**aratro di legno** di leccio, "s'aradulu de linna de illixi", e, dagli anni '50, quello di ferro. Le parti principali, di cui si componeva l'aratro di legno, erano: "s'aentalli " (il dentale, cioè la parte bassa), "s'obrada" (il vomere, cioè la punta di ferro), "su pei" (il piede, cioè la parte superiore), "s'agùri" (la parte in cui s'inserisce il giogo), "sa steva" (la parte anteriore che serve da guida). **L'aratro di ferro**, invece, era composto, essenzialmente, da: "s'obrada", "sa teulla" (la parte che spingeva la terra da un lato), "sa manunza" (il manico, cioè la parte che teneva il contadino), "su pei", "su schelletru" (lo scheletro, che comprendeva su pei, sa manunza, sa teulla e s'obrada), "sa tirella" (un asticella, lunga circa 1 metro, che partiva da un gancio al centro del piede e arrivava al punto dove si attaccava la catena per il giogo), "s'orroda" (la ruota).



# Nurallao: come eravamo

## Il giogo dei buoi

La principale forza motrice animale, "su iù" (**il giogo di buoi**), rivestiva un ruolo indispensabile in quasi tutti i settori produttivi del paese, anche se si faceva ricorso frequente ad altri animali come il cavallo, "su cuaddu", l'asino "su mollenti", o il mulo, "su mullu". Il contadino nurallaese, come d'altronde in tutto il Sarcidano, prestava molta cura nell'**allevamento** e nell'**addomesticamento dell'animale**, non solo dal punto di vista pratico ma anche sotto l'aspetto estetico (la **festa di Sant'Isidoro**, ad esempio, era significativa in questo senso).



# Nurallao: come eravamo

Nurallao appartiene ad una zona che, in passato (in modo veramente consistente, fino agli inizi del secolo), era ricchissima di **boschi** e di **sorgenti**. Nel suo territorio, inoltre, erano (e in parte lo sono ancora oggi) molto diffusi i **giacimenti di argille**, così come abbondante era il **calcare**. Il nurallaese ha saputo sfruttare anche queste risorse, e non solo l'agricoltura, l'**allevamento del bestiame** e la **caccia**.

Aveva la **legna** ed ha imparato a produrre il **carbone**; c'era la pietra adatta ed ha saputo ricavarne la **calce**; c'erano diverse qualità di argilla ed ha prodotto tegole, mattoni, pianelle e, persino, brocche, vasi, conche per la panificazione. Quando si è dato il via alla costruzione della strada carrozzabile ha procurato anche la **ghiaia**.

## Brocche e vasi di argilla refrattaria



# Nurallao: caccia al cinghiale

Nel territorio di Nurallao, nel periodo di caccia grossa, è diffusa la caccia al cinghiale che attira tantissime persone che provengono da tutte le parti della Sardegna. La carne di cinghiale viene utilizzata per cucinare piatti prelibati e per fare la salsiccia.



# Nurallao: piatti tipici

## IS TARALLINUS E CINGHIALE IN UMIDO

Pasta fresca che si preparava tradizionalmente per il pranzo di Pasqua a Nurallao. Rappresentano il piatto tipico e ancora oggi tutti gli anni viene organizzata una sagra anche se la vera pasta fresca non la prepara quasi più nessuno. Si tratta di uno spaghetti molto sottile e la tradizione narra che un pastore inventò questa ricetta per utilizzare del formaggio fresco che gli si era inacidito inavvertitamente.



# Nurallao: prodotti tipici

La salsiccia di cinghiale è una prelibatezza



# Nurallao: prodotti tipici

In Sardegna la maggior parte delle aziende, quasi tutte a conduzione familiare, che raccolgono e commercializzano i tartufi si trovano nel Sarcidano, in modo particolare a Nurallao che è la capitale sarda del tartufo. Non si è in grado di stimare la quantità del prodotto raccolto annualmente (si parla approssimativamente di 12-15 quintali) e qual è il giro complessivo di affari.





# Nurallao: la fiera del tartufo

**Fiera del Tartufo a Nurallao** La Sardegna é terra di tartufo! Il 2 Giugno a Nurallao si dedica una festa allo *scorzone* (*tuber aestivum*) o **tartufo nero estivo**. Nel parco di is Arinus con piatti a base di tartufo e si può acquistare dai paesani che lo raccolgono.



Associazione Pro Loco NURALLAESE  
COMUNE NURALLAO  
in collaborazione con: Gruppo Folk San Pietro di Nurallao, ASD Palagiovane Padavate, Oratorio P.S. Melosu, Gruppo Quo Vadis, ASD Nurallao 2007, ASD Nuradba, ASSOCIAZIONE SAN PIETRO AT NURALLAO, COMITATO FESTA DELLA CACIOTTI NURALLAO

## 5<sup>a</sup> FIERA DEL TARTUFO NURALLAO

il profumo inconfondibile delle tradizioni

PARCO FUNTANA IS ARINUS **2 GIUGNO 2018**

**PROGRAMMA**

- dalle ore 7,00 Allestimento Stand Espositori
- dalle ore 8,30 Apertura Fiera
- dalle ore 9,00 Passeggiata Ecologica Didattica (munirsi di scarpe da trekking)
- dalle ore 13,00 Pranzo (Primo, Secondo, Contorno, Pane, Vino, Acqua) (Adulti 10 Euro - Bambini 5 Euro fino ai 10 anni)
- dalle ore 16,00 Intrattenimento Musicale/Karaoke



# Nurallao: tradizioni

## La festa della Madonna della strada, anche detta festa degli «autisti»

Sulla strada verso Isili, si trova la bella chiesa campestre della Madonna della Strada, dove i fedeli vengono in visita per tutto l'anno e l'undici di agosto si ritrovano tutti gli autisti per una festa che si protrae per cinque giorni e vede la partecipazione di persone da tutta l'isola. **Sotto, un'immagine della festa e il costume tradizionale di Nurallao.**





**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# VILLANOVA TULO

A cura di Aurora, Giada e Roberta



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée



**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# ITINERARIO

## DESTINAZIONE VILLANOVATULO



# VILLANOVATULO

Villanova Tulo (Biddanoa 'e Tulu in sardo) è un comune italiano di 1.075 abitanti della provincia del Sud Sardegna. Ha un'altitudine media di circa 571 metri sul livello del mare, la parte più bassa del paese è 550m invece quella più alta è 600 m. Il punto più alto del territorio è Perda Lobina 857 m, invece quello più basso 276 m. Gode di un clima tipico mediterraneo, durante l'inverno non è raro vedere la neve durante dicembre, gennaio e febbraio. Il territorio di Villanova Tulo fu frequentato sin dal periodo nuragico.

## Storia:

Nel Medioevo, in epoca giudicale, Villanova e Tulo erano due ville distinte. Tra il 1365 e il 1409, a causa della guerra tra il Regno di Sardegna aragonese e il Regno d'Arborea, Villanova Tulo assunse la fisionomia curatoriale arborense e infine passò sotto il dominio aragonese, in cui andò via via decadendo. Il paese attuale si formò verso la metà del XIV secolo, quasi certamente per popolare il territorio delle antiche ville.



# VILLANOVATULO:VEDUTA DEL LAGO FLUMENDOSA

Lago flumendosa (situato anche un ponte romano sommerso dall'acqua in annate di siccità è possibile vederlo) trae le sue origini dal secondo fiume più lungo della Sardegna, ovvero il Flumendosa che nasce sul Gennargentu e con i suoi ben 127 km sfocia alla fine nel Mar Tirreno nella regione del Sud Sardegna. Questo lago è caratterizzato soprattutto dalla sua ampiezza e dai suoi colori che permettono di renderlo uno specchio e di riflettere le bellissime montagne e territori circostanti che lo ospitano.



# VILLANOVA TULO: LE CAVE D'ARGILLA

Cave d'argilla, un posto fuori dal comune, una vista spettacolare, luogo perfetto fuori dall'immaginazione. Le nostre cave d'argilla sembrano quasi dei luoghi extraterrestri!



# VILLANOVATULO: PRANEDDA OLLASTU

Dalla vedetta di Pranedda Ollastu, a 825 m. in località Sa minda de is Orrus, è possibile avere una vista sulla valle del Flumendosa e ammirare il paesaggio del sottostante Sarcidano.



Vnt.ss.U.f

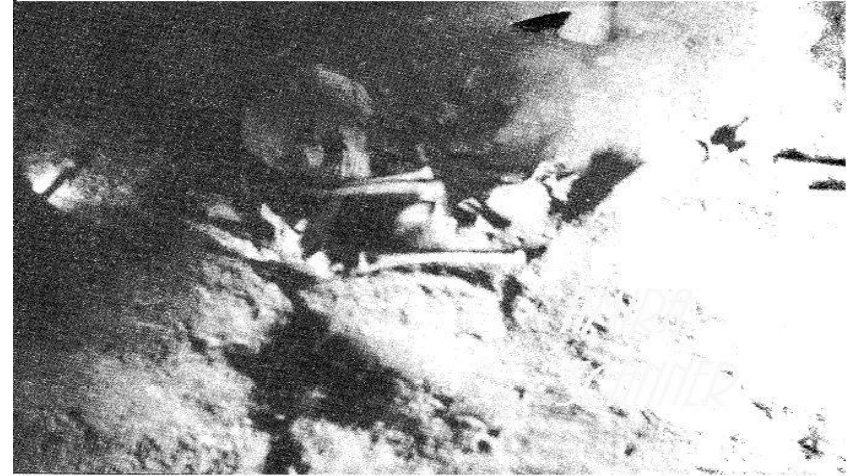


# La grotta funeraria di Frommosa

Venne scoperta casualmente nel 1970 da un gruppo di ragazzi della scuola media di Villanova Tulo che la sconvolsero in gran parte. Nei giorni successivi al rinvenimento fu effettuato uno scavo di emergenza diretto dalla Prof.ssa Maria Luisa Ferrarese Ceruti su incarico del Soprintendente Ercole Contu.

La grotta si apre in una parete rocciosa di circa m. 8 di altezza a circa m. 4 dal piano di campagna.

Si rinvennero due coltellini e un punteruolo in rame o in bronzo, una punta di freccia in ossidiana spezzata nel codolo, un coltellino in selce di colore nocciola scuro anch'esso frammentato, due grani di collana in osso, un pendaglio-punteruolo in mica-scisto forato alla testa e alcune schegge di ossidiana. Non mancarono numerosi frammenti ceramici che la Ferrarese Ceruti attribuì alla facies neolitica di Filigosa-Abealzu. Venne inoltre recuperato un boccale di cultura Bonannaro e vari resti scheletrici.



# IL NURAGHE ADONI

Un complesso architettonico di 3500 anni fa, issato a 800 metri d'altezza, in mezzo a un bosco, che domina i rilievi del Sarcidano, nella Sardegna centro-meridionale. Un complesso architettonico costituito da una torre centrale originariamente a più piani, da un bastione quadrilobato, da un anemurale, da un villaggio. Mastio e bastione appaiono realizzati con tecniche costruttive differenti. Il dato è stato interpretato come riflesso di differenti momenti di edificazione. Nei pressi di una delle torri sono stati recuperati una quarantina di oggetti in bronzo: punte di giavelotto, frammenti di pannelle, punteruoli, puntali di lancia, asce, lamine... Si tratta probabilmente delle testimonianze relative ad un ripostiglio da fonditore che doveva essere posizionato nelle parti alte delle murature, poi crollato con esse. Da segnalare anche due lamine d'argento, una delle quali rappresenta una piuma. L'inquadramento cronologico del complesso oscilla tra Bronzo Recente e il Bronzo Finale (1350 – 1150 a.C.).



# La chiesa di San Giuliano

La chiesa di San Giuliano di antichissima origine viene costruita presumibilmente nell'Alto Medioevo, ed è situata nel piedimonte della collina di San Sebastiano, che si apre verso l'ampia vallata del Medio Flumendosa. Le forme architettoniche sono quelle proprie dello stile tardo gotico aragonese, cui vanno ad aggiungersi gli elementi di natura tardo umanistica e classico rinascimentale del campanile, costruito nel 1895, aderente al corpo principale della chiesa..



# La chiesa campestre di San Sebastiano

La chiesa campestre di San Sebastiano martire è un edificio che risale probabilmente al periodo medievale. All'interno è caratterizzata da una pianta rettangolare, con una sola navata. All'esterno, al centro della facciata, si trova il portale in legno ad arco a tutto sesto, ornato da una semplice cornice, che è sovrastato da una grande croce incisa nella muratura. Il tetto presenta la copertura in tegole. Su ognuna delle pareti laterali della chiesa sono visibili contrafforti di sostegno in pietra, e due piccole finestre rettangolari



# Chiesa di Santa Maria

La chiesa Santa Maria sorge in un'area che ha riportato alla luce i resti di sacralità pagane di età preistorica. La tipologia architettonica dell'edificio è il frutto di una ricostruzione, probabilmente a fine Ottocento, l'edificio presenta una semplicissima facciata, al centro della quale si trova il piccolo portone ligneo con lunetta vetrata ad arco acuto. Al centro del tetto a capanna con copertura in tegole, è posizionato un piccolo campanile a vela con struttura in ferro, dotato di una campana



# Chiesa campestre di Santa Cristina

Della piccola chiesa di Santa Cristina rimangono ben poche cose come l'altare



# Su Forraxi

Su forraxi (è presente un ruscello dove le persone in antichità, andavano a lavare i panni, è presente un museo chiuso dove sono stati messi i reperti trovati a nuraghe adoni)



# Is forrusu de craccina

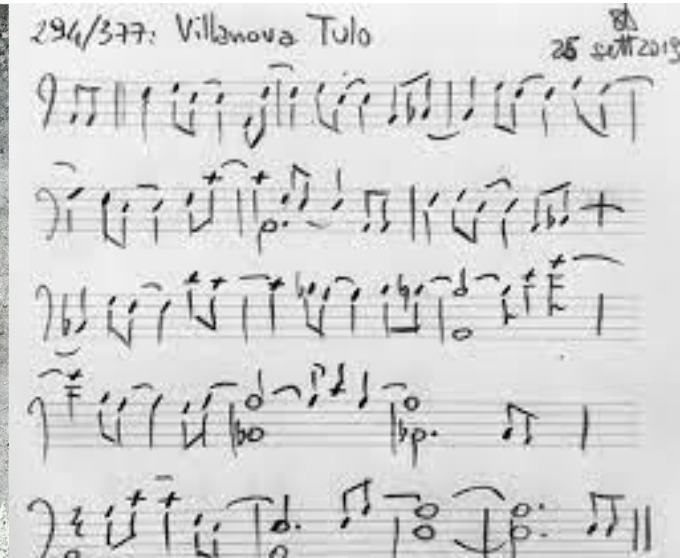
Is forrusu de craccina venivano usati in antichità per ricavare la calce a Villanova Tulo, ne abbiamo diversi ma non sono mai stati tanto conosciuti. Per la calce si mettevano dei sassi bianchi fatti a posta e che si sbriciolavano.





# Villanovatulo

Immagini su Villanovatulo dell'artista Sebastiano Dessanay (musicista e compositore sardo) che ritrae un murale e uno spartito musicale.



# Personaggi famosi

Benvenuto Lobina (Villanova Tulo, 8 gennaio 1914 – Sassari, 29 dicembre 1993) è stato uno dei massimi poeti e scrittori in limbasu campidanese e della Sardegna. Dalle poesie e gli scritti in prosa di Lobina, che rappresentano una eccezionale stratificazione dell'universo di Biddanòa e della Sardegna, dalla pubblicazione del romanzo *Po cantu Biddanoa* (1987); l'opera, con traduzione in italiano, è una narrazione storica ambientata a Villanova Tulo tra il 1918 e il 1942.



# Sa praxitta : la piazza

-Sa praxitta (dove è presente la statua in bronzo di Benvenuto Lobina, All'altro lato della piazza, alla sinistra, si trova il Monumento ai caduti di Pinuccio Sciola, lo scultore e pittore di San Sperate. Lo stesso artista ha realizzato la maggior parte dei bellissimi e pittoreschi murales che decorano la piazza e tutto il paese, ispirati ai personaggi descritti da Benvenuto Lobina.



# Villanovatulo per i caduti in guerra

Statue e targhe in onore e ricordo dei caduti e dispersi in battaglia durante la seconda guerra mondiale.



# Villanovatulo: prodotti tipici

La produzione del miele a Villanovatulo ha ottenuto numerosi riconoscimenti



  
L'ORO DEI FIORI  
*Rondinella*



# Villanovatulo: prodotti tipici

## Le fragole di Villanovatulo



# Villanovatulo: prodotti tipici

## Il profumo del pane



# Villanovatulo: prodotti tipici

## Il tagliere di Villanovatulo: formaggi, salsicce e carasau





# Villanovatulo: tradizioni in cucina

**Culurgiones, malloreddus,  
is coccoisi de casu**



# VILLANOVATULO: cosa fare

A circa tre chilometri a sud del paese è posta lungo il tracciato della ferrovia Mandas-Arbatax la stazione di Villanova Tulo, dal 1997 attiva esclusivamente a uso turistico nell'ambito del servizio Trenino Verde dell'ARST.



# VILLANOVATULO: cosa fare

## Escursioni a cavallo



# VILLANOVATULO: cosa fare

## Canoa fluviale



# VILLANOVATULO: cosa fare

## Escursioni in battello sul lago Flumendosa



# VILLANOVATULO: feste e sagre

Il patrono del paese è : San Giuliano. Tra le principali feste e sagre che si svolgono a Villanova Tulo si segnalano, la seconda domenica di giugno, la festa di San Giuliano, la sagra delle ciliegie; tra il 19 ed il 20 agosto, la tradizionale festa che si tiene in onore di San Sebastiano; l'8 settembre, la festa di Santa Maria.



# ABITI TIPICI

Abito che veniva indossato per i giorni di festa



# ABITI TIPICI

abito che veniva usato per ogni giorno con fazzoletto bianco da sposa







**Interreg** 

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# ESTERZILI

A cura di Marco Puddu



SARCIDANO  
BARBAGIA DI SEULO



La cooperazione al cuore del Mediterraneo  
La coopération au cœur de la Méditerranée

# ESTERZILI



Esterzili è un comune della Sardegna di 577 abitanti della provincia del Sud Sardegna, nella subregione storica della Barbagia di Seulo. Il comune fa parte della XIII Comunità Montana Sarcidano-Barbagia di Seulo.

# ESTERZILI

**Principali attività produttive: agricoltura e allevamento**

**Principali attrazioni: La chiesa parrocchiale di Sant'Ignazio da Laconi**



È una moderna struttura in cemento armato, le cui linee architettoniche rivelano una edificazione recente, infatti, l'edificio è stato eretto fra gli anni sessanta e Settanta ed inaugurato nel 1972. Ancora più tardo è il campanile, terminato nel 1997.

# LA PIAZZA BARBAGIA CON I MURALES ED IL MONUMENTO AI CADUTI



Una piazza del centro con due bei murales, uno che descrive il treno che arriva nella stazione di Esterzili, e l'altro con un uomo che spinge l'aratro. Nella piazza Barbagia, sotto il murale che descrive l'arrivo del treno, appoggiato la muro della casa, si trova il Monumento ai caduti di Esterzili, realizzato tra il 1970 ed il 1908. La lastra con i nomi dei caduti è posta sul fianco destro del monumento.

# LA TAVOLA DI ESTERZILI



Si tratta di una lastra di bronzo scolpita che pesa circa venti chilogrammi, lunga sessanta, alta quarantacinque, e spessa cinque centimetri, costituita di metallo ben compatto e di buona qualità ed è sagomata in tutti i lati. Nel 1866 un contadino, Luigi Puddu, mentre arava un campo si accorge che il suo aratro di legno ha urtato contro qualcosa di duro, quel qualcosa era la tavola. Così venne portata alla luce la Tavola di Esterzili, che oggi si trova al Museo Nazionale Giovanni Antonio Sanna di Sassari

# RECINTO MEGALITICO DI MONTE SANTA VITTORIA



A distanza di qualche km dal paese troviamo il Monte Santa Vittoria, alto 1212 metri ed il recinto megalitico, tutto circondato da una vasta pineta. Il monte era molto importante in epoca nuragica, si può risalire a questo grazie ai ruderi del **recinto megalitico di Monte Santa Vittoria**, una poderosa muraglia al cui interno si trova una serie di capanne quadrangolari disposte perimetralmente.

All'interno del recinto megalitico in cima al monte Santa Vittoria si trovano anche pochi resti della chiesa.

# SAGRE E PRODOTTI TIPICI

Associazione Turistica Pro loco Esterzili

## XI SAGRA DE SU FRIGADORI E DE IS COCOEDDAS



**ESTERZILI 11 AGOSTO**

Ore 11.00 Inizio manifestazione. Apertura di stand, laboratori e mostre.  
Sfilata in abiti medievali dell'Associazione "Castello Siviller Marchesato di Villasor".

Ore 12.00 *Su murzu* in *Cecas* aperitivo *cocoeddas*, *frigadori* e vino locale.  
A seguire degustazione dei prodotti tipici locali nei vari punti ristoro.

Ore 16.00 Intrattenimento musicale itinerante con il Coro *Terra Mea*.  
Apertura laboratori.

Ore 17.00 Santa Messa presso la Chiesa parrocchiale.

Ore 17.30 *A ingalliri su straxu*, il corredo nuziale portato dalle donne del paese.

Ore 18.00 Sfilata ed esibizione dell'Associazione "Castello Siviller Marchesato di Villasor".

Ore 19.00 Sfilata ed esibizione delle maschere tradizionali *Mamutzones* e *S'Urtzu* di Samugheo.

Ore 19.30 Degustazione *frigadori* e *cocoeddas* in piazza Sant'Ignazio.

Ore 20.00 Intrattenimento musicale con il Coro *Terra Mea*.

Ore 21.00 Spettacolo dei comici Pino e gli Anticorpi.  
A seguire *Kantidos* in concerto.

L'A.T. Pro-Loco Esterzili ringrazia tutti coloro che hanno creduto nella manifestazione e attraverso il loro tempo, il loro sostegno, il loro affetto e la loro collaborazione hanno permesso la realizzazione della stessa.

Àterus annus mellus!!

Per Info : [proloco.esterzili@gmail.com](mailto:proloco.esterzili@gmail.com) ☎ 3930500876

...seguiteci su  

Sagra de su Frigadori e de is Cocoeddas a Esterzili. Una manifestazione dedicata alla buona cucina e alla tradizione a Esterzili, piccolo paese della Barbagia di Seulo incorniciato da suggestivi paesaggi naturali. La Sagra de su Frigadori e de is Cocoeddas offre la sua consueta ospitalità per una giornata dedicata alla riscoperta di antichi sapori.



**Interreg**



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



# SAGRE E PRODOTTI TIPICI



Il Coccoeddas sono costituite da una pasta esterna che avvolge un morbido ripieno formato da patate schiacciate, formaggio in salamoia (casu 'e fitta) e ciccioli di maiale (s'erda). La pasta che avvolge il ripieno de is cocoèddas è molto sottile e viene chiusa a mano, pizzicandola con le dita, la tradizione prevede diversi tipi di chiusura che danno a is cocoèddas diverse forme. Vengono infine fritte nell'olio bollente e possono essere servite sia calde che fredde.



# SAGRE E PRODOTTI TIPICI



Su Frigadori è un fragrante pane piatto cotto nel forno a legna il cui impasto è costituito principalmente da patate, cipolle e formaggio in salamoia (casu 'e fitta).