

1 –Pane Carasau 250 gr**Sardinia Food snc. di Balloi A. & C.**

Stabilimento: Zona Pip lotto n° 28 - 08023 Fonni (NU) - P. i./C. F.: 01223100916

Tel.: 0784.57059 Fax.: 1997070717735

www.carasau.it - info@carasau.it

Sede legale: Via Marconi 71

IL PANE CARASAU: la storia.

Conosciuto, in Italia, anche come “*Carta da Musica*”, per la forte somiglianza con la pergamena sulla quale, un tempo, venivano scritte le musiche sacre, il nome Carasau deriva dal verbo sardo “*cariare*” o “*hariare*” che indica la caratteristica lavorazione dell’impasto.

Il pane carasau vanta origini antichissime: reperti, risalenti all’età del bronzo, raccontano le fasi della panificazione nuragica.

Fino agli anni ’50 del secolo scorso, il pane carasau figurava sulle tavole dei ceti benestanti.

Le famiglie umili consumavano, soprattutto, il pane d’orzo e il più economico pane integrale (*chivàrju*). La tradizionale preparazione del pane, aveva, un tempo, una forte valenza antropologica: rappresentava, infatti, un’occasione importante di socializzazione delle universo femminile: tre era il numero minimo di donne necessario per la panificazione; il sodalizio produttivo si allargava con il coinvolgimento di parenti, amiche e vicine di casa. All’interno del gruppo, così formato, vigeva la regola tacitamente accettata da tutte dell’aiuto reciproco: ognuna era portata spontaneamente a restituire il favore. La lunga conservazione del pane era funzionale al mondo agro-pastorale: era il pane della transumanza. La sfoglia di pasta lievitata, al calore del fuoco del caratteristico, forno a legna, si gonfiava come un cuscino. Le donne lo toglievano fuori dal forno, e dopo aver fatto fuoriuscire l’aria, lo piegavano in due, “*a libru*”. Formato adatto ad essere riposto dentro le bisacce dei pastori transumanti.

**TABELLA NUTRIZIONALE**

VALORI MEDI DI PRODOTTO	Per 100 gr.
Valore energetico	350 kcal 1484 kj
Proteine	13,0 g
Carboidrati di cui zuccheri	70,0 g 2,0 g
Grassi di cui saturi	1,0 g 0,0 g
Fibre alimentari	4,5 g
Sodio	0,5 g

2-Pane Guttiau 250 gr

È un'ottima variante al pane carasau, con unzione con extravergine d'oliva, salatura e ripasso in forno. Tutto questo rende il pane guttiau più gustoso, soprattutto nel caso in cui venga consumato da solo o per accompagnare formaggi o salumi durante l'aperitivo o a cena o semplicemente come **snack** durante la giornata.

3 - Biscotto Savoiaro di FONNI - 350 gr

Ricetta tra le più antiche della nostra gastronomia attenendoci a quanto pubblicato sul *Dictionnaire de cuisine et gastronomie* edito da Larousse, i Savoiaardi furono realizzati per la prima volta dal cuoco di **Amedeo VI di Savoia** intorno al **1348**, in occasione di una visita del re di Francia, e successivamente vennero adottati dalla **Real Casa piemontese**, a beneficio soprattutto dei piccoli eredi...

Una ricetta cinquecentesca ne mostra la preparazione; «*Si fanno con un poco di farina, albume d'uovi e zucchero*». Pur essendo stati adottati dal Piemonte, hanno continuato a essere prodotti anche in **Francia** e in particolar modo in Sardegna, nella **zona di FONNI**.

La famiglia Moro è stata la prima a produrre in Sardegna gli stessi savoiaardi che fino ad allora avevano costituito una delle più gustose prelibatezze che le donne di casa preparavano per gli ospiti di riguardo. Fatti solo con farina, uova e zucchero, sono una soffice e irresistibile tentazione.

FORNITORI EATALY:





CAO Formaggi (acronimo per Cooperativa Allevatori Ovini) è una Società Cooperativa composta da 700 soci, fondata nel 1966. La cooperativa è nata con lo scopo di aggregare un insieme di allevatori per trasformare il latte prodotto nelle rispettive aziende e distinguersi nella produzione di formaggi prelibati dagli alti standard qualitativi. L'unione degli allevatori inoltre intende valorizzare e riconoscere il lavoro e il caratteristico patrimonio pastorizio del territorio.

La materia prima lavorata - Il prodotto lavorato è latte ovino crudo, di pecore di razza sarda, di produzione aziendale.

4 - Formaggio Pec. Sardo dolce DOP 1/6



Formaggio pecorino da tavola a crosta liscia di colore giallo, pasta cruda, bianca e leggermente occhiata. Formaggio a pasta molle dal gusto intenso, leggermente acidulo esaltante gli aromi tipici dei pascoli sardi.

Stagionatura Almeno 20 giorni

5 - Formaggio Pec. Sardo MATURO DOP 1/6



Formaggio pecorino da tavola e da grattugia, crosta liscia e pasta semicotta compatta o con minute occhiature di colore bianco o leggermente paglierino con il procedere della stagionatura. Formaggio tenero e dal gusto delicato nei primi mesi di stagionatura, dal sapore forte e marcato con il procedere della maturazione.

Stagionatura Almeno 60 giorni

Tra storia, leggenda e natura.



Lungo la strada 131, percorrendo da Cagliari verso Oristano, all'altezza di Marrubiu se si rivolge lo sguardo verso l'entroterra l'attenzione viene catturata da un unico suggestivo paesaggio: Monte Arci, sormontato da una grande torre di pietra, un enorme scultura modellata dal tempo e dalla natura.

Nel territorio questo straordinario paesaggio è chiamato "Sa pedra' e Luxia" (la pietra di Lucia).

Monte Arci è il luogo dove gli antichi Nuragici trovarono l'ossidiana, un vetro vulcanico nero lucido la cui formazione è dovuta al rapido raffreddamento

della lava, questo minerale veniva usato in principio per costruire attrezzi e armi; questo vetro vulcanico usato come merce di scambio, ha contribuito a far nascere e crescere i primi commerci oltremarini della Sardegna.

6 - Salsiccia contadino - Monte Arci



Sono ottenuti da una sapiente unione di carni magre e una bassa percentuale di grasso unito ad un equilibrato dosaggio di aromi e spezie del mediterraneo.

La Salsiccia "Del Contadino" mantiene per definizione il gusto della più classica tradizione Isolana.



7 - Salsiccia della nonna al Finocchietto - Monte Arci

Sono ottenuti da una sapiente unione di carni magre e una bassa percentuale di grasso unito ad un equilibrato dosaggio di aromi e spezie del mediterraneo.

La Salsiccia "della Nonna" primogenita di casa Monte Arci si distingue per il suo impasto con bassissima percentuale di grasso, caratterizzato dalla presenza di un retrogusto di finocchietto selvatico.



IL BOVALE

Le origini del vitigno non sono ancora certe, ma fonti letterarie lo citano su testi verso il 1300, e in particolare durante il periodo di dominazione aragonese in Sardegna, dal 1400 al 1700 circa. Trova la sua migliore espressione enologica nei terreni soleggiati e sciolti della zona di Terralba,

nell'oristanese. E' vitigno di grande vigoria dotato di foglie ampie e grappolo compatto di piccole dimensioni con acino a buccia spessa e ricca di colore.

Oltre al Bovale si coltivano altri importanti vitigni sardi quali il Cannonau, il Monica ed il Vermentino.

8 - VINO Bovale Arquentu 75 CL – 13,5 %



dai piedi di un monte...nasce

ARCUENTU

CAMPIDANO DI TERRALBA - rosso

VITIGNI
Bovale 100%.

VIGNETO
con età compresa tra 20 e 25 anni con produzione di 80 q.li Ha.

TEMPERATURA di SERVIZIO
18 - 20°

ACCOSTAMENTI AL CIBO
Piatti strutturati, cacciagione, arrostiti di carne e di anguille, formaggi semistagionati.

VINIFICAZIONE
La vinificazione avviene nel vinificatore Ganimede, per circa 8 giorni, alla temperatura di 28 gradi. Sfruttando l'energia prodotta dalla fermentazione per effettuare rimontaggi e rimescolamento morbido delle vinacce sul mosto, viene favorita l'estrazione di aromi e sostanze coloranti senza l'ausilio dell'azione meccanica delle pompe. Successivamente il vino affina in acciaio, sino all'imbottigliamento che avviene almeno 10 mesi dopo la vendemmia.

[LEGGI L'ETICHETTA](#)



9 - VINO Monica DOC 75 CL - 13,5%



dagli elementi naturali

SUSTANTZIA

MONICA DI SARDEGNA - rosso - D.O.C.

VITIGNI
Monica 90% e Bovale 10%.

VIGNETO
con età compresa tra 15 e 25 anni con produzione di 80 q.li Ha.

TEMPERATURA di SERVIZIO
16 - 18°

ACCOSTAMENTI AL CIBO
Piatti a base di carni rosse, formaggi.

VINIFICAZIONE
La vinificazione avviene nel vinificatore Ganimede, per circa 7 giorni, alla temperatura di 28 gradi. Sfruttando l'energia prodotta dalla fermentazione per effettuare rimontaggi e rimescolamento morbido delle vinacce sul mosto, viene favorita l'estrazione di aromi e sostanze coloranti senza l'ausilio dell'azione meccanica delle pompe. Successivamente il vino affina in acciaio sino all'imbottigliamento che avviene almeno 9 mesi dopo la vendemmia.

[LEGGI L'ETICHETTA](#)



10 – VINO Vermentino Sabbie d'oro 75 CL



Granelli di uve preziose

SABBIE D'ORO

VERMENTINO DI SARDEGNA - bianco - D.O.C.

VITIGNI
Vermentino 100%.

VIGNETO
con età compresa tra 5 e 10 anni con produzione di 80 q.li Ha.

TEMPERATURA di SERVIZIO
12°

ACCOSTAMENTI AL CIBO
Antipasti di mare, primi e secondi a base di pesce, crostacei e frutti di mare.

VINIFICAZIONE
Dopo la pigiatura ed una prima pulizia vengono inoculati i lieviti ed il mosto fermenta a temperature intorno ai 12 gradi per circa 2 settimane.

Ultimata la fermentazione il vino sosta con le fecce fini per circa 4 mesi.

[LEGGI L'ETICHETTA](#)

11 - MARMELLATE ARESTE gr. 250

**Dalla Bocconi a
Tula: la scelta di
Daniela,
«contadina
selvatica»**



*Dopo la laurea in Economia ha preferito la vita di campagna:
“La mania del posto fisso ha ucciso la creatività dei ragazzi”*

L'azienda agricola Arete nasce a Tula nel 2010, con lo scopo di produrre, in armonia con l'ambiente naturale, alimenti genuini da impiegare nella realizzazione di confetture e marmellate e con l'obiettivo di rivalorizzare i prodotti selvatici che la natura ci dona. Stiamo costruendo una realtà solida fatta di processi di produzione agricola integrati nel ciclo naturale, privilegiando quelle che sono le caratteristiche del territorio in cui operiamo, la Sardegna.

12 - MIRTO ZELOSU 28° - 0,75 L



Descrizione Prodotto

Il liquore di mirto è un piacevole digestivo della tradizione Sarda, caratterizzato dall'infusione delle bacche che la nostra azienda raccoglie in cattività nelle zone più ricche di questo tipico arbusto della macchia Mediterranea.

Il nostro liquore ha delle radici profonde che rendono questo prodotto unico, alla base c'è il giusto equilibrio delle materie prime, senza nessun tipo di altra sostanza.

13 - OLIVE SALAMOIA di Gonnosfanadiga 1 kg - € 6,00

Le olive in salamoia sono una tipicità delle eccellenze agroalimentari sarde. In Sardegna le olive in salamoia si fanno da sempre, ricca com'è l'Isola di saline naturali, da cui si è sempre estratto un sale di ottima qualità.

Vengono preparate con la cultivar **Nera di Gonnosfanadiga** lo stesso giorno della raccolta, evitando così che si abbia una perdita di gusto e qualità.



Gustose e naturalmente saporite, senza aromi aggiunti, conservanti o correttori, sono ottime sia per accompagnare gli aperitivi sia come antipasto, con formaggi, salumi e sfarinati sardi. Le olive in salamoia, sciacquate e asciugate, possono essere aggiunte come tocco finale, da gourmet, nella salsa di pomodoro per le pastasciutte, e in piatti di pesce e di carne, cucinati in padella o in tegame.

È un'oliva dal sapore deciso, con un naturale retrogusto acetico e con un leggero amaro persistente, esaltati dalla lavorazione al naturale, che conserva intatti gli aromi e i sapori dell'oliva appena staccata dall'albero.