



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

# SARDEGNA

# Sardegna



## BUCKET LIST

☐

SCOPRIRE L'ARTE DI CHIARA VIGO,  
ULTIMO MAESTRO DI BISSO MARINO

☐

DIVERTIRSI PRATICANDO UNO DEI  
TANTI SPORT ACQUATICI PROPOSTI  
NELLA REGIONE

☐

PERCORRERE LA STRADA PANORAMICA  
DA ALGHERO A BOSA

☐

VISITARE LA GROTTA DI NETTUNO,  
FINO ALLA SPIAGGIA E AL LAGO  
SOTTERRANEO SALATO

☐

ASSAGGIARE I FILI DI DIO, RETICOLO  
DI FILI SOTTILISSIMI, SPEZZETTATI E  
COTTI NEL BRODO

☐

AVVENTURARSI NELLE ISOLE  
VULCANICHE DI SAN PIETRO E  
SANT'ANTIOCO

☐

ESPLORARE IL PARCO NAZIONALE  
DELL'ARCIPELAGO DE LA MADDALENA

☐

SEGUIRE IL SENTIERO DELL'ARTE  
A PORTO ROTONDO

☐

PARTECIPARE AD UN LABORATORIO  
D'INTRECCIO CON GLI ARTIGIANI  
DI CASTELSARDO

☐

GIROVAGARE PER L'ISOLA IN UN  
COAST TO COAST ALLA SCOPERTA  
DI TUTTE LE SPIAGGE E CALETTE

☐

GUSTARE IL PANE DELLA REGIONE, IN  
TUTTE LE SUE VARIANTI

☐

OSSERVARE I FENICOTTERI  
ROSA AL PARCO NATURALE  
MOLENTARGIUS SALINE

☐

PASSEGGIARE PER GLI AFFASCINANTI  
VICOLI DI ALGHERO

☐

RAGGIUNGERE LE ROCCE ROSSE  
DI ARBATAX, LA CATTEDRALE NEL  
MARE

☐

AMMIRARE THARROS, L'ANTICA  
CITTÀ FENICIA SUL PROMONTORIO  
DEL SINIS

☐

DORMIRE IN UNA TIPICA CAPANNA  
NURAGICA

☐

ASCOLTARE IL SUONO ANCESTRALE  
DELLE PIETRE DI PINUCCIO SCIOLA

☐

ASSISTERE AL CARNEVALE DI  
MAMOIADA







# Sardegna

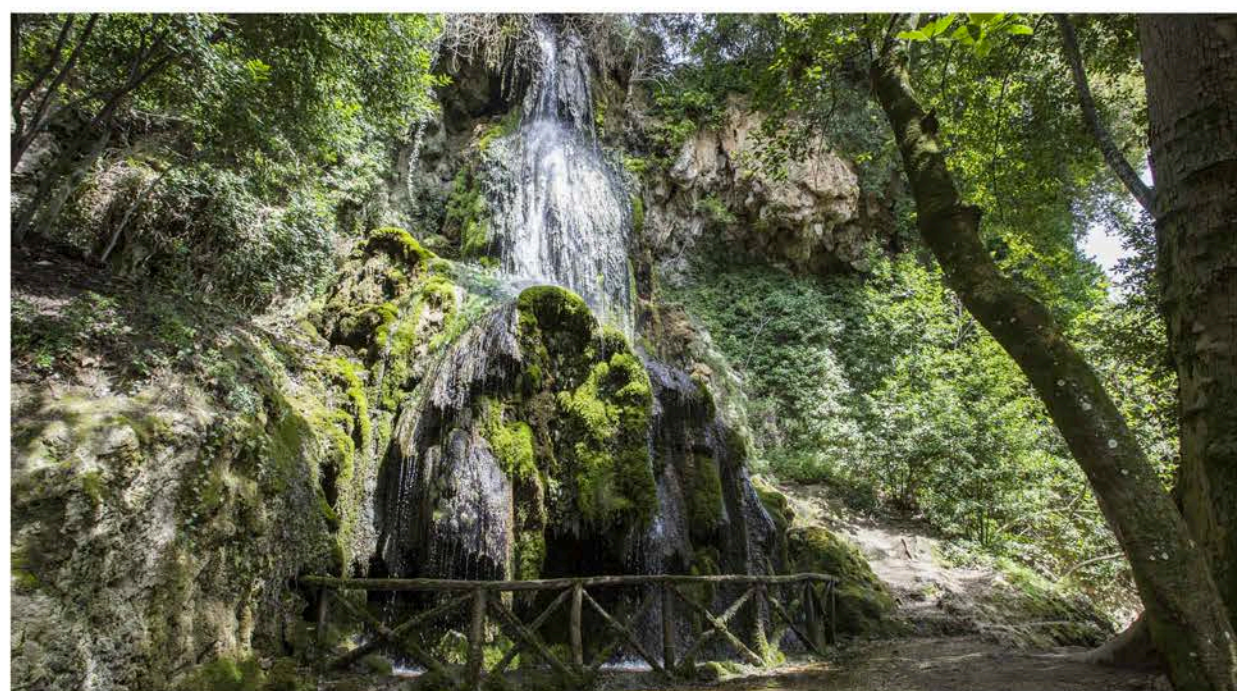


## GIARDINI FANTASTICI



Parco Aymerich  
Via su Acili  
08034 Laconi OR

Il più grande parco urbano della Sardegna: 22 ettari di piante rare, importate da don Ignazio Aymerich Ripollin, appassionato di botanica, durante i suoi viaggi, a partire dalla metà del XIX secolo. Si è accolti in un boschetto di lecci, querce, olivi e carrubi, tra ruscelli, cascatelle, laghetti e la Cascata Grande (l'acqua è tra gli elementi più importanti del Parco). E ancora orchidee, piante esotiche, fino a giungere alle rovine di un castello medioevale e alle grotte, usate durante la 2° guerra mondiale come riparo dai bombardamenti.



Giardino Fantastico Fiorenzo Pilia  
SS130  
09026 San Sperate CA

Il Giardino Fantastico o la Vita in Arte nasce nel 1993 dal desiderio di Fiorenzo Pilia, contadino in pensione, di creare sculture che esprimessero i profondi ideali in cui crede fermamente: il rispetto per la donna, per la natura, per la vita. Le opere - giganti - sono realizzate con materiale riciclato, rete da pollaio, polistirolo, plastica e al loro interno sono ricavati degli spazi. Tra tutte emerge "la signora", una donna sdraiata di 15 mt. Per visitare il giardino, contattare Fiorenzo (email e numero di telefono cliccando sull'intestazione qui su).



Parco Naturale Molentargius Saline  
Via la Palma  
09126 Cagliari CA

Una zona umida utilizzata fino al 1985 per l'estrazione del sale, poi riqualificata e trasformata in uno dei più ricchi parchi di specie dell'avifauna della Sardegna. Oggi si tratta di un sito fondamentale nel Mediterraneo per la nidificazione dei fenicotteri. All'interno del Parco, tracce del suo passato con antichi macchinari industriali e edifici dei primi del '900 della Città del Sale, da esplorare in un Eco Safari Tour a bordo di un minibus elettrico o noleggiando una citybike. Qui si può praticare anche la Forest Therapy.



Oasi Biderosa  
Strada Statale 125 km 236,5  
08028 Orosei NU

Un Parco di 860 ettari, costituito da 5 calette di sabbia bianca finissima e mare cristallino, riparate da una pineta di pino d'Aleppo e di pino domestico. La zona interna è invece costituita da una vegetazione di tipo spontaneo con lecci, sughere e ginepro fenicio; nell'area forestale sono presenti anche un piccolo frutteto, un oliveto e la palma nana (*Chamaerops humilis*), visibile lungo i sentieri. Qui potrai fare escursioni guidate in auto o in bici e noleggiare canoe, bici, ombrelloni e sdraio. Gli ingressi all'oasi sono limitati.





# Sardegna



## PARCHI, NATURA E SENTIERI



### Parco Naturale Regionale Porto Conte

Nel comune di Alghero, comprende il geosito di Capo Caccia; l'area marina protetta Capo Caccia Isole Piane, con grotte sommerse e semisommerse; la penisola di Punta Giglio; l'Oasi Faunistica di Le Prigionette; un complesso collinare; la Grotta di Nettuno; la Laguna del Calich e insediamenti nuragici.



### Parco Naturale Regionale Gutturu Mannu

Si estende in un territorio di 10 comuni nella parte sud-occidentale dell'isola ed è caratterizzato da un susseguirsi di vette, da cui deriva il nome "grande gola". L'area, con la foresta di sclerofille più estesa di tutta l'area mediterranea, è popolata da diverse specie e registra la presenza di diversi insetti, del Cervo sardo, del Gatto selvatico e dell'Astore. Tanti i sentieri da percorrere.



### Parco Monserrato, Sassari

Una tenuta nobiliare con giardino monumentale, oggi area verde nella periferia di Sassari. Bossi, allori, olivi, agrumi, mandorli, palme, cipressi, lecci, si alternano a diversi edifici neoclassici.



### Penisola del Sinis

Con le falesie, le capanne di falasco, le spiagge di quarzo, gli stagni con i fenicotteri e l'area archeologica, è il luogo perfetto per passeggiate e pedalate.



### Valle Loguettu

Una passeggiata lungo sentieri rurali su vecchie mulattiere tra giardini, frutteti e sottobosco nei dintorni di Sassari, in cui non mancano siti di interesse storico e archeologico e stazioni ferroviarie in disuso.



### Gola di Gorropu

Tra i territori di Urzulei e Orgosolo, territorio impervio per secoli rifugio di banditi e pastori, caratterizzato da gole, grotte e anfratti, si trova la Gola di Gorropu. Lunga circa 1,5 km, sprofonda per 500 mt, raggiungendo sul fondo la larghezza minima di 4-5 mt. Diverse le escursioni per scoprire questo canyon tra i più profondi d'Europa, con pareti in verticale alte 400 mt.



### Rio Picocca

Originato dalla confluenza tra il Rio Cannas e il Rio Ollastu, è perfetto per praticare acquatrekking, divertendosi con bagni e tuffi nelle sue acque cristalline.



### Cammino 100 torri

Un cammino lungo un'isola, attraverso 8 vie (e infinite torri) per scoprire la Sardegna più autentica, tra mare, spiagge, foreste e città. Suddiviso in 70 tappe, potrebbe essere percorso per intero in 45/60 giorni.



### Fortini sulle isole de La Maddalena

Edificati in granito a fine '800, e mimetizzati nelle stesse scogliere di granito, sono raggiungibili dal mare attraverso sentieri e mulattiere, regalando viste spettacolari (a Caprera non perdere quelli di Messa del Cervo e di Candeo).



### Scogliera di S'Archittu

Nella borgata di S'Archittu, un suggestivo arco nella bianca scogliera formato dall'azione erosiva degli agenti atmosferici sulle rocce calcaree sedimentarie.



### Cabu Nieddu

Nella regione del Montiferru, il rio Salighes si tuffa direttamente in mare con un salto di 40 mt, uno spettacolo unico al mondo da ammirare nella sua interezza con un'escursione in barca.



### Area marina protetta Capo Carbonara

Caratterizzata da pinnacoli granitici e spaccature colorate dal giallo delle margherite di mare o dal rosso delle gorgonie, ospita molteplici specie animali e vegetali. Durante le immersioni si possono osservare barracuda mediterranei, tartarughe e delfini, orate e cernie di grandi dimensioni.



### Cascata di Muru Mannu e Piscina Irgas

Nelle foreste dei Monti Mannu, lungo un percorso di 11 km tra canyon di granito, si raggiungono la cascata di Murumannu, con l'imponente salto di 70 mt, e la cascata di Piscina Irgas, con un salto di 40 mt e vista sui monti Linas.



### Parco della Giara

Un'escursione nell'altopiano della Giara, Sa Jara, per scoprire i Pauli, depressioni in cui l'acqua piovana viene trattenuta dal basalto, creando degli stagni temporanei, luoghi di ritrovo per gli animali del Parco e per i cavallini della Giara, ultimi cavalli selvaggi d'Europa. Qui si possono anche osservare le antiche capanne dei pastori, le Pinnettas.



# Sardegna



## ESPERIENZE, AVVENTURA E GROTTA



### PRANZO CON I PASTORI

Potrai esplorare la regione della Barbagia in fuoristrada, fino al villaggio nuragico di Sa Sedda 'e Sos Carros. Qui, in una capanna di pastori, assisterai alla preparazione di formaggi, ricotta e arrosti cotti allo spiedo da gustare poi a ora di pranzo.

### PORTO CONTE DIVING CENTER

Un diving center per immersioni guidate alla grotta di Nereo, la grotta marina sommersa più grande del Mediterraneo, e per fare snorkeling tra i fondali dell'Area Marina Protetta di Capo Caccia con maschera, pinne e boccaglio.

### COOL-CAMPERS

Immagina di esplorare la regione in Camper, svegliandoti ogni giorno in un luogo diverso, all'interno di un furgoncino vintage anni '70, dotato di tutti i comfort. Questa è l'idea (sogno, passione e lavoro) di Amandine e Antonio: 5 camper dai 2 ai 4 posti letto con cucina, per una vacanza all'insegna della libertà e dell'avventura!

### GROTTA DI SU MANNAU

Un complesso carsico di 8 km nel territorio di Flumini-maggiore, suddiviso in 2 rami principali, originati dal fiume Placido e dal fiume Rapido. Visitabile solo nel ramo turistico, presenta grandi e imponenti saloni che si alternano a splendidi laghetti pensili.

### GITE IN CANOA

Con Ecosport Sardinia, nell'Area Marina di Tavolara, diversi percorsi sostenibili - per differenti livelli di esperienza - alla scoperta di angoli paradisiaci, accompagnati da un buon caffè o un aperitivo.

### TRENINO VERDE DI PALAU

Un viaggio a bordo di treni storici per scoprire la Sardegna lentamente, come un tempo. 5 differenti e autentici percorsi (Mandas/Laoni; Palau/Tempio; Macomer/Bosa; Mandas/Seui; Arbatax/Gairo), lungo tratte che da 130 anni collegano l'interno alla costa.

### STRADA PANORAMICA ALGHERO-BOSA

45 km sospesi tra mare e montagna, da percorrere in auto, moto, pullman o bicicletta, immersi in un territorio incontaminato che costeggia il mare (perfetto al tramonto).

### MUSEO IMMERSIVO TELEIA

Un'esperienza sensoriale tra video mapping, realtà aumentata e filmati per scoprire i fondali dell'Area Marina Protetta di Capo Caccia e Isola Piana.

### SUGHERA DI CRISCIULEDDU

A Luogosanto, una quercia da sughero monumentale e secolare con un'altezza di 20 mt e una circonferenza di 385 cm.

### LAVORAZIONE DEL SUGHERO

Un'antica tradizione, nonché una delle principali attività economiche della regione. Calangianus, borgo-capitale del sughero, ospita il Museo del Sughero nell'ex Convento settecentesco dei frati cappuccini. Qui sono esposti antichi macchinari, utensili e una sezione multimediale che ripercorre tutte le fasi della lavorazione, dall'estrazione alla trasformazione in turaccioli finiti.

### PUNTA LA MARMORA

Nel gruppo del Gennargentu, è la vetta più elevata della Sardegna (1834 mt). Raggiungibile attraverso un sentiero che parte dalle Nuraghe Ruinas, in cima offre un panorama mozzafiato a 360° sull'isola.

### BRUNCU SPINA

È la seconda vetta più alta della regione e rappresenta la più importante area sciistica della Sardegna, con 2 impianti di risalita, manovia per il campo scuola, skilift che arriva fino ai 1820 mt di quota e 5 piste.

### ESCURSIONI A CAVALLO

Passeggiate a cavallo, per esperti e principianti, con le guide del maneggio Tanka, per godersi la magia di un tramonto sul mare.



# Sardegna



## COSA VEDERE - BORCHI E CITTÀ

Alghero, un elegante centro storico dalle stradine lastricate che conserva le mura con porte, torri e bastioni. Tanti i siti d'interesse come la Cattedrale con la Torre del Campanile, il Museo del Corallo, le chiese e la Piazza Civica.

Cagliari splende con la Cattedrale di Santa Maria e la Torre Campanaria, il Bastione di Saint-Remy, la Passeggiata Coperta e la Galleria dello Sperone. Da non perdere i murales in Via San Saturnino e la ciclabile da Su Siccu al Poetto.

Posada, borgo arroccato su una rupe nella Piana del Rio Posada (in cui è possibile praticare innumerevoli sport e visitare le nuraghe), dominato dal Castello della Fava. Ha splendide spiagge, 5 Vele di Legambiente.

San Salvatore di Sinis, piccolo borgo medievale formato da una chiesa al centro del paese, circondata da piccole abitazioni, le cumbessias. Oggi semi-abbandonato, ma negli anni '70 ha attirato numerosi produttori di film western.

Luogosanto, borgo sospeso nel tempo. Da visitare la Basilica di Nostra Signora di Luogosanto, l'Eremo di San Trano, Palazzo di Baldu, i resti del Castello di Balaiana e Crisciuleddu, la quercia da sughero alta 20 mt.

Mogoro, centro agropastorale dell'alta Marmilla, noto per la lavorazione di tappeti, arazzi, abiti tradizionali, coperte da corredo, is fanigas, is cannacas e per l'ottimo vino.

Carloforte, Isola di San Pietro. Fondata da mercanti liguri emigrati in Tunisia, ha elementi liguri, arabi, sardi e magnifiche spiagge. La Miniera del Becco (si estraeva ocre di manganese) offre una splendida vista sulla baia.

Porto Cervo, rinomata località balneare, ha una splendida Promenade du Port, arricchita da opere di street art sulle facciate delle boutique; gallerie e negozi di antiquariato. Sorprendente la Chiesa di Stella Maris.

Olbia, cittadina ricca di murales, dalla storia antica. Da non perdere la Chiesa di San Paolo in granito, la Basilica e la Necropoli di San Simplicio, le Mura Puniche, il Museo Archeologico, le Nuraghe e il Castello di Pedres.

Bosa, borgo medievale dominato dal castello dei Malaspina e attraversato dal fiume Temo. Una costa incontaminata e le vecchie concerie a schiera lungo il fiume intonacate con trachite rossa, monumento di archeologia industriale.

Castelsardo, borgo medievale nel Golfo dell'Asinara su cui svetta il Castello dei Doria, sede del Museo dell'Intreccio Mediterraneo. Non lontano dal borgo, la Roccia dell'elefante e le Case Delle Fate (Domus De Janas).

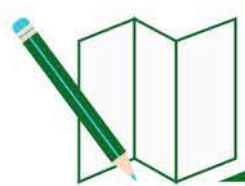
Aggius, tra rocce granitiche, muretti a secco e nuraghi, è un museo all'aperto con le caratteristiche case in blocchi di granito, le chiese, le fontane. Ospita il Museo Etnografico MEOC, il Museo del banditismo e AAAperto.

Sadali, circondato da boschi di lecci, rovere e sughere, è il paese dell'acqua, ricco di sorgenti perenni con ruscelli, fontane, mulini e cascate (tra cui quelle di San Valentino e Su Stampu de su Turrunu) nel fiabesco centro abitato.

Orgosolo, immerso in una natura selvaggia e incontaminata, è il paese dei murales: strade, piazze e facciate di edifici narrano di politica e cultura, dissenso, lotte popolari, giustizia sociale, vita quotidiana e tradizioni pastorali.



# Sardegna



## COSA VEDERE

Nuraghi, costruiti nel II millennio a.C., sono costruzioni in pietra a forma di cono senza punta, la cui funzione è ancora un mistero. Se ne contano 7000 su tutta l'isola; tra i più belli il Villaggio ipogeo di Tiscali e le Nuraghe Santu Antine.

Tomba dei Giganti di S'Ena e Thomes, Dorgali. Realizzata in granito, ha la forma di un semicerchio largo oltre 10 mt e alto quasi 4 mt. È orientata a Sud, probabilmente in relazione con il tramonto al solstizio d'estate.

Compendio Garibaldino, a Caprera, tra i luoghi, gli edifici (la casa bianca), gli oggetti, i cimeli e i ritratti di famiglia di Giuseppe Garibaldi che qui trascorse gli ultimi 26 anni della sua vita.

Porto Flavia, scavato nella roccia tra il 1922 e il 1924, era un porto d'imbarco per il materiale estratto dalle miniere. Formato da 2 gallerie sovrapposte a picco sul mare, offre una splendida vista sul faraglione di Pan di Zucchero.

Sulcis Iglesiente, con i resti dell'attività mineraria (villaggi operai, pozzi di estrazione, gallerie, impianti industriali, ferrovie) e la splendida natura che lo circonda (cavità carsiche, falesie e faraglioni a picco sul mare), è una tappa imperdibile.

Torre del Poetto, sul promontorio della Sella del Diavolo a 91 mt s.l.m., i resti di una torre di avvistamento del XVII secolo dominano il porticciolo di Marina Piccola e la vicina spiaggia del Poetto, a protezione delle Saline.

Terme Romane di Fordongianus, questo vasto complesso termale sfruttava le acque che ancora oggi sgorgano alla temperatura di 54° C. L'ampia piscina rettangolare era coperta con volta a botte e porticata ai lati.

Eremo San Trano e Nicola, edificio rupestre del XIII secolo. In granito, con l'altare in pietra locale, è stato edificato dove sono stati trovati i corpi dei santi, festeggiati la 1° domenica di giugno con una processione e un banchetto.

Parco Archeologico Arzachena, questo complesso storico ha ben 8 siti, testimonianza delle origini del popolo sardo, tra complessi nuragici, tombe dei giganti e necropoli.

Grotta di Nettuno, accessibile via mare o via terra attraverso la Escala del Cabirol (più di 600 scalini a picco sul mare), ha maestose concrezioni stalagmitiche e stalattitiche, una spiaggia di sabbia bianchissima e un lago sotterraneo.

Tempio di Antas, monumento romano in pietra calcarea locale, dedicato al Sardus Pater Babai, guerriero e saggio progenitore della stirpe sarda. Visibili una gradinata d'accesso e un podio ornato da eleganti colonne perfettamente allineate.

Casa sull'albero, Allai. Costruzione pubblica edificata su un grosso albero di eucalipto: 3 panoramici piani sul Rio Massari, collegati da ripide scale. L'area è attrezzata con alcuni tavoli per il pic nic e un'altalena.

Area archeologica di Tharros, all'estremità meridionale della Penisola del Sinis, fu fondata dai fenici in un'area già frequentata in età nuragica. Ancora visibili tophet, terme, fondamenta del tempio e parte dell'area con case e botteghe.

Area archeologica di Nora, collocata sul promontorio di Capo di Pula, fu fondata dai Fenici. Attualmente sono visibili ampie strade lastricate, il teatro, le terme, i templi e le domus.



# Sardegna



## LAGHI E ISOLE

### LAGHI E STAGNI

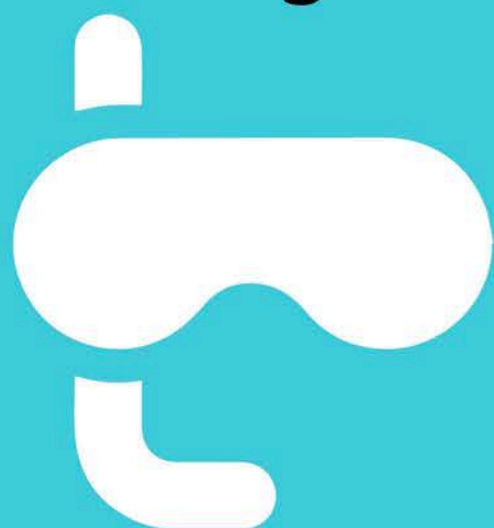
- 📍 Lago di Temo
- 📍 Stagno Cabras
- 📍 Stagno di Feraxi
- 📍 Stagno di Calich
- 📍 Stagno di Notteri
- 📍 Lago del Cuga
- 📍 Lago Lamarmora, salato e sotterraneo

*Il Lago del Cuga, a Uri, custodisce i resti di 5 nuraghi, tra cui quello di Sa Iddazza, che riaffiorano in superficie nei periodi di secca estiva.*

*L'Arcipelago di La Maddalena Parco Nazionale dal 1994, è formato da 62 isole e isolotti, ma solo la Maddalena è abitata stabilmente e collegata a Caprera da un ponte a pedaggio.*

### SPIAGGE

Consulta la mappa a pag. 3 per conoscere tutte le spiagge e le calette della regione.



### Le isole

- Arcipelago La Maddalena
- Ogliastra
- Sant'Antioco
- San Pietro
- Isola Piana
- Tavolara
- I. La Vacca
- Figarolo
- Serpentara
- Asinara
- I. dei Cavoli
- Mal di Ventre
- Molara



# Sardegna



## ARTE E MUSEI

### Giardino delle Pietre Sonore

In un agrumeto, un museo a cielo aperto, un laboratorio in cui, fin dagli anni '60, Pinuccio Sciola ha scolpito e collocato le sue pietre megalitiche, in basalto e calcare. Capaci di vibrare e riprodurre suoni arcaici, ancestrali e mistici, queste opere comunicano il potere della natura e la forza della Terra: per Sciola infatti, la pietra non è una materia inerte da modellare, ma è un'entità pulsante di vita propria e può essere osservata e fruita attraverso un 3° senso: l'udito.



### Porto Rotondo - Sentiero dell'Arte

Un borgo dalla vocazione artistica, ridisegnato a suon di opere d'arte moderna e contemporanea, grazie all'intervento di artisti come Mario Ceroli, a cui si deve il Teatro ispirato a modelli greci e romani; ad Andrea Cascella e alla sua Chiesa di San Lorenzo, con la decorazione lignea nella volta, come se fosse la carena di una nave rovesciata, con sagome che raffigurano episodi biblici. E ancora la Tuffatrice, scultura di Giovanna Manganelli e Catena Alimentare di Emmanuel Chapalain, una pavimentazione a mosaico in pietre sarde di diverso colore.

### Museo del Bisso

Chiara Vigo, ultimo maestro di bisso marino, la seta di mare, conosce tutti i segreti della tintura naturale, utilizzando foglie, radici e cortecce. Il bisso, ottenuto da un bioccolo marrone prodotto da una ghiandola setacea della Pinna Nobilis, subisce un lungo processo di lavorazione che lo rende soffice, resistente e splendente come l'oro. Quest'arte antica fu tramandata dalla principessa Berenice di Caldea, in esilio a Sant'Antioco per essersi innamorata dell'imperatore romano Tito. Si può ammirare l'opera di Chiara Vigo su prenotazione.



### MASE

Ad Alghero un museo dedicato all'autore de Il Piccolo principe, Antoine De Saint- Exupéry, che qui trascorse gli ultimi 2 mesi della sua vita, da maggio a luglio 1944, prima del tragico incidente aereo in cui scomparve nel Mediterraneo (Antoine era un pilota di aerei). Allestito nella Torre Nuova di Porto Conte, raccoglie opere d'arte, le prime edizioni dei suoi libri, oggetti d'epoca e alcune fotografie che lo ritraggono ad opera di John Phillips, fotoreporter della rivista Life.



# Sardegna



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### Karrasegare Osinku

Carnevale di Bosa: gruppi di uomini con la giacca al rovescio, il viso nero di fuliggine e una croce rossa in fronte; uno spiedo e una bisaccia per infilzare il cibo ottenuto in cambio di canti satirici improvvisati. Il martedì grasso appare la maschera del lamento funebre - attittidu - che, con un bambolotto di stracci, chiede del latte alle donne non mascherate. Alle prime ombre della sera tutti rientrano in casa, solo con il buio apparirà la maschera di Gioldzi (un lenzuolo bianco per mantello e una federa per cappuccio) con un lampioncino o una candela, correndo senza sosta.

### La Cavalcata Sarda

A Sassari, ogni anno la penultima domenica di Maggio, la sfilata dei costumi (più di 3000 a rappresentare i comuni di tutta l'isola), con figuranti a piedi e a cavallo. A spettatori e ad autorità sono offerti prodotti tipici. Nel pomeriggio, la corsa dei cavalli e le gare di pariglie.

### Settimana Santa di Alghero

D'impronta catalana, ha il suo momento più intenso nel rito del Desclavament, con il quale si rivive il momento della deposizione: il simulacro è portato lungo le vie della città illuminata dai farols e dalle luci dei lampioni ricoperti per l'occasione da un drappo rosso.

### Carnevale di Mamoiada

I Mamuthones, con una maschera di legno nera dai tratti marcati, vestiti di pelli e campanacci sulle spalle, sfilano in gruppi da 12, attornati dai colorati Issohadores in corpetto rosso e maschera bianca. Le viseras sono esposte nel museo delle maschere mediterranee.

### Sciampitta

A Quartu Sant'Elena, il festival internazionale del folklore prende il nome da un antico ballo sardo: 2 uomini, tenuti da 2 "padrini", si sfidavano con calci alle gambe e agli stinchi, oggi sostituiti da passi di danza. Una festa di balli, musica e dolci tradizionali.

### Rocce Rosse Blues

Per tutto il mese di agosto, un appuntamento con la musica rock, blues, jazz e la canzone d'autore nella splendida location del museo Maria Lai "Fondazione Stazione dell'Arte". E ancora visite guidate e degustazioni di prodotti tipici.

### La Faradda di li Candareri

Il 14 agosto a Sassari 11 ceri lignei di grandi dimensioni sono portati a spalla lungo le vie cittadine, fino alla chiesa di Santa Maria di Betlem. I Gremi, discendenti delle antiche corporazioni di arti e mestieri, sfilano con il proprio cero con decorazioni tipiche del mestiere.

### La Sartiglia

Ad Oristano una giostra equestre di origine medioevale: la domenica e il martedì di carnevale, 120 cavalieri mascherati tentano, con spada e lancia di legno, di infilzare un anello a stella sospeso ad un nastro di fronte alla Cattedrale di Santa Maria Assunta.

### Corsa degli Scalzi

Il 1° settembre a San Salvatore di Sinis, una rievocazione storico-religiosa vede 900 devoti, i curridoris, vestiti col saio bianco legato in vita da un cordone, accompagnare in spalla il simulacro di santu Sradadori: 7 km a piedi nudi tra Cabras e il borgo di San Salvatore.

### Festa di San Simplicio

A maggio ad Olbia, i festeggiamenti in onore del patrono prevedono un ricco programma religioso e appuntamenti folkloristici come "su palu de s'stella", la sagra delle cozze, serate di cabaret, gare di canto e di poesia.

### Sant'Antonio Abate

A Posada, il 17 gennaio, in onore del Patrono, i giovani del paese raccolgono frasche e preparano una pira che verrà incendiata dopo la messa e la processione con i doni al Santo; dall'orientamento del fumo, capiranno se sarà un buon anno per il raccolto.

### Sa Vardia 'e mes'Austu

A Orgosolo a Ferragosto, durante la celebrazione dedicata alla Madonna dell'Assunta, una corsa di cavalli in cui i cavalieri, in costumi tradizionali, si esibiscono in rischiose acrobazie equestri.

### Fiera Artigianato Artistico

A Mogoro, la più importante rassegna di artigianato artistico di tutta la Sardegna, con focus su legni intagliati, trame e orditi, ori, riflessi di ferri, vetri e coltelli, ceramiche, cestini intrecciati, pelli cucite.

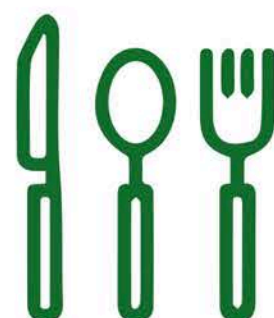


# Sardegna



## COSA MANGIARE

### primi



Culurgiones, una sorta di raviolo dalla caratteristica forma di spiga, con un ripieno di patate, pecorino sardo e menta

Filindeu, i fili di Dio: acqua, sale e farina di grano duro per creare un reticolo di fili sottilissimi, intrecciati e sovrapposti, poi essiccati al sole, spezzettati e cotti nel brodo

Andarinos, pasta fresca fatta a mano dalle signore di Usini. Un fusillo attorcigliato, fatto roteare su un vetrino rigato

Malloreddus, gnocchetti sardi fatti con farina di semola e acqua, hanno la forma di sottili conchiglie rigate

Alisangias, pasta a base di farina integrale, timo e pecorino

### gli imperdibili



Bottarga di Muggine, muggini di Cabras

Liquore di Mirto

Cannonau, vino rosso caldo e corposo

Carciofo spinoso bianco

Pane Carasau, sottile, croccante e ruvido al tatto. Condito con olio e sale dopo la cottura prende il nome di Pane Guttiau

Panedda, pane circolare, punzonato con vecchi timbri in legno

Pane Moddizzosu, con patate nell'impasto

Pane Frattau, strati di pane carasau, bagnati con brodo e conditi con sugo di pomodoro, formaggio e uova in camicia

### secondi e formaggi

Casizolu di Santu Lussurgiu, formaggio di mucca a pasta filata dalla lunga lavorazione

Panedda, formaggio fresco a pasta filata, tenero e dolce, dalla crosta giallo intenso

Pecorino Sardo DOP, prodotto con latte di pecora intero, Dolce o Maturo

Porceddu arrosto, cotto su uno spiedo girevole e aromatizzato con mirto, timo, alloro e finocchio selvatico

Ghisadu, "umido", spezzatino di carne di manzo o agnello, usato per condire i malloreddus

Panada, piatto unico. Un involucro di pasta tonda (farina di grano duro, strutto, acqua e sale) con un ripieno di patate, pomodori secchi, prezzemolo, pecorino e carne di agnello

### dolci

Seada, dolcetti tondi da gustare caldi, ripieni di formaggio fresco, fritti e avvolti nel miele

Piricchitus, "ossa di morto", biscottini a forma di C, fatti con semola di grano duro, olio evo, uova e glassa al limone

Papassinos, rettangoli glassati fatti con farina, strutto e zucchero, con mandorle tostate e uva sultanina

Tiricche, dolcetti rotondi (strutto, acqua e farina) ripieni di mosto cotto

S'Aranzada, dolce tipico delle cerimonie fatto con bucce d'arancia grattugiata, miele e mandorle



# Sardegna



## ALLOGGI UNICI



Essenza Sardegna  
Località Cuccu Ezzu  
08020 Torpè NU

Nel cuore del Parco Tepilora, unica Riserva Unesco in Sardegna, 4 esclusive camere-pinnettos, le tipiche capanne della Sardegna centrale dalla base circolare in pietra e con una copertura in frasche su telaio di rami d'albero. Possibilità di sessioni yoga sensoriale, meditazione relax, massaggi e pic-nic plastic free.



Albergo Diffuso Mannois  
Via La Marmora 4  
08028 Orosei NU

Un borgo antico fatto di vicoli in pietra, case storiche, piccole corti e scorci meravigliosi. Un'atmosfera d'altri tempi sorprende gli ospiti delle 50 camere suddivise in diverse tipologie e in diverse strutture, tutte nel centro storico di Orosei. E ancora, un ristorante in terrazza e una spiaggia privata; Mannois e-car e city bikes.



Sardinna Antiga  
Strada Statale 125 KM 251+ 700  
08029 Santa Lucia di Siniscola NU

Un bio villaggio ecosostenibile, immerso nel silenzio di una natura incontaminata, con le tipiche pinnattu, antiche capanne nuragiche, costruite con materiali locali naturali. Cibi bio, equosolidali e, dove possibile, a km0 per la prima colazione; acqua di fonte montana in anfore di terracotta; prodotti bio per la cura del corpo e biancheria artigianale fatta con filati naturali colorati con erbe.



Sole d'estate Agriresidence  
Strada per Capo Ferrato snc  
Muravera 09043 CA

Ricavato da un antico fienile, all'interno di un'azienda agricola che opera nel pieno rispetto della natura e dell'ambiente, un residence in cui potrai vivere l'esperienza di dormire in una StarsBox, una scatola di sogni che si apre al cielo per ammirare le stelle (e qui se ne vedono davvero tante) e aspettare l'alba.





# Sardegna



## ALLOGGI UNICI



Faro Capo Spartivento  
Viale Spartivento  
09010 Domus De Maria CA

Una esclusiva Guest House in un faro costruito nel 1854, da sempre approdo per naviganti, con la luce della lanterna che si accende ogni sera da oltre 160 anni. Unico faro in Italia destinato all'accoglienza, è una grande opera di restauro conservativo, secondo i principi della bioedilizia. Chi non ha mai sognato di vivere in un faro?



Petra Segreta Resort & Spa  
Via Buddeu  
07026 San Pantaleo SS

Un incantevole Boutique Hotel nella selvaggia campagna della Gallura: 25 camere e suite, alcune con piscina privata, con vista sul mare dell'arcipelago di La Maddalena; una spa a cielo aperto e una capanna balinese per rigeneranti trattamenti ayurvedici; un ristorante gourmet con prodotti dell'orto biologico e della fattoria del resort.



Antica Dimora del Gruccione  
Via Michele Obinu 31  
09075 Santu Lussurgiu OP

Un Albergo Diffuso in un'antica casa di famiglia con altri 3 stabili: Depandance, SOS Gelminos, Sa Murighessa e una Biblioteca. Un luogo autentico in cui riscoprire il ritmo antico del vivere e assaggiare la cucina tradizionale sarda con i suoi prodotti Presidi Slow Food.



Poecylia  
Località Becco  
09014 Carloforte SU

Un rifugio pets friendly nella zona più remota e selvaggia dell'isola di San Pietro. Un santuario della meditazione lontano dalle frenesie moderne e tecnologiche: qui il vero lusso è il tempo, per riscoprirsi nella natura. Camere semplici e colazioni all'aperto con prodotti biologici.



Su Gologone Experience Hotel  
Loc. Su Gologone  
08025 Oliena NU

Non un hotel, ma un'esperienza. Una storia nata dall'amore per il cibo, in una terra aspra come la Barbagia, poi divenuta ospitalità a 360°, attraverso splendidi alloggi immersi nella natura, tra percorsi d'arte, un centro benessere e le botteghe artigianali.





Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)



[marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)





[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)