



Lo stagno di Cabras e sullo sfondo la cattedrale di S. Maria Assunta. Nella pagina a fianco, in alto gli spaghetti alla bottarga; sotto, muggine bollite su un letto di erba tziba.

lita, soprattutto nella grande distribuzione italiana dopo la pesca», conclude Manca, facendo notare come tutto questo abbia originato un aumento dei prezzi, a scapito della qualità. Un gioco al rialzo, quale, ci si augura vivamente, la qualifica non torce fine.

MOSE. Sotto vuoto, in frigorifero, la bottarga resta oltre un anno mentre se è aperta, purché conservata in un contenitore ermetico, dura anche più di sei mesi. Costituite essenzialmente da fosfolipidi, le uova di muggine sono altamente digeribili, con discreti livelli di grassi monoinsaturi e acidi grassi polinsaturi. E giovani, questi ultimi, alle arterie. Oltre a muggine, in Italia si producono altri tipi di bottarga: quella di **trutta**, pesce che come forma ricorda l'anguilla, con un prezzo di profondità, di **spigola**, **orata** e di **spada**. Ma la vera bottarga di muggine e si riconosce, oltre che per il sapore, per il tipico colore ambrato e di mandorla, per il tipico colore ambrato. Nelle zone locali la si può acquistare a circa due euro al chilogrammo. Un buon risparmio se si pensa che un chilo costa di solito dai cinque ai sette euro al supermercato. Qualunque sia la scelta, ci si assicura un prodotto di qualità che sulla costa orientale della Sardegna è più cucinato secondo una ricetta antica: **spaghetti alla bottarga** che consiste nel cefalo bollito con la bottarga e **erba tziba**, un'erba che cresce solo qui, inodore, utilizzata per mantenere l'umidità della vivanda. La ricetta è soprattutto un tempo quando gli uomini si dovevano assentare per periodi più lunghi. Si tratta di un specie di bussolotto al cui

**ERBA TZIBA, DOVE SPESSO
SI FA LA BOTTARGA,
PER MANTENERE L'UMIDITÀ DELLA VIVANDA**

L'OLIO AL LIMONE CHE PIACE IN GIAPPONE

A Cabras, Oristano e a Narbolia, **Giuseppe Piredda** (nella foto) possiede 55 ettari di uliveti secolari con cui produce olio extravergine da agricoltura biologica.

Ma la sua specialità è l'olio al limone, che viene venduto soprattutto in Giappone. «Tutto nacque per caso tre anni fa, quando un pullman di ristoratori nipponici in vacanza venne a visitare la mia azienda. Durante l'incontro, semplicemente chiacchierando, ebbe origine l'idea di produrre olio al limone», spiega entusiasta Piredda, titolare dell'azienda **Casa dell'oliva**, la cui produzione del particolare prodotto finisce per il novanta per cento in Oriente, dove è molto apprezzato poiché si sposa ottimamente con il pesce. Ma come si ottiene l'olio al limone? Innanzitutto le olive, una volta colte, vengono lavorate in giornata per preservarne l'aroma. La raccolta avviene in anticipo rispetto alla maturazione del frutto, per evitare che questo possa essere attaccato dalla mosca olearia. A questo punto le olive sono spremute

a freddo, con sistema meccanico, insieme ai limoni, sempre da agricoltura biologica.

Quindi si procede alla centrifugazione per eliminare l'acqua presente sia nelle olive che nei limoni. Tutto il processo di lavorazione non produce alcun scarico e perciò nessun inquinamento.

I noccioli sono usati come combustibile, le polpe sfruttate e le bucce diventano concime per le vigne.

