

Il Medio Campidano è definita la "Provincia Verde" non solo per gli ambienti montani e delle Giare, ma anche per la sua caratterizzazione come area prevalentemente agricola, con ampie parti riservate alla pastorizia. Questa vocazione agropastorale del territorio, la sapiente mano dell'uomo, che ha specializzato le colture assecondando e mai violentando l'ambiente naturale, hanno come risultato la produzione di alimenti di pregio dai "sapori antichi".

L'ulivo è tra le colture arboree più diffuse: alcuni centri come Gonnosfadiga, Villacidro, Ussaramanna, Turri e Genuri, ricoprono un ruolo rilevante nella produzione delle olive da mensa e olii extra-vergine di altissima qualità, vincitori di diversi concorsi nazionali; a Novembre a Gonnosfanadiga viene organizzata la "Sagra dell'Olio e delle Olive". Nella pianura del Campidano sono prevalenti le colture orticole quali pomodori, asparagi e soprattutto carciofi, nelle diverse qualità da quello spinoso sardo al teron, al violetto di Provenza, al tuna, al romanesco. Le carciofaie sono presenti a Serramanna, Furtei, Serrenti e Samassi dove si tiene la Sagra del Carciofo, una delle più importanti d'Italia. Il Medio Campidano è leader italiano per quantità e qualità della produzione dello zafferano che, recentemente, ha ottenuto il marchio D.O.P. dall'Unione Europea. Introdotto in Sardegna dai Bizantini, secondo l'ipotesi più accreditata, "l'oro rosso" viene coltivato, raccolto e confezionato con le tecniche tradizionali rigorosamente a mano. E' utilizzato in cucina nel confezionamento dei ravioli, della fregola, dei malloreddus, dei dolci di ricotta e di formaggio, e del liquore Villacidro, in farmacia per le sue proprietà digestive stimolanti e analgesiche, e come colorante di lane e tessuti. San Gavino detiene orgogliosamente il titolo di capitale dello zafferano ed in autunno celebra la Sagra dello Zafferano.

Altri due importanti centri produttivi sono Turri e Villanovafranca che pure celebrano altrettante importanti sagre. La Marmilla con i suoi terreni marnosi è vocata alla produzione cerealicola del grano duro, ingrediente essenziale per la produzione delle paste, dei dolci e soprattutto del pane, elemento base dell'alimentazione che trova in Sardegna unanime riconoscimento di eccellenza. Su civraxiu è il pane di Sanluri, di grande pezzatura, soffice a cro-

- 100) - Pane cerimoniale
- 101) - Pane Civraxiu
- 102) - Zafferano
- 103) - Formaggio Pecorino



100



101



102



103

The Medio Campidano is defined as a "Provincia Verde" (green province) not only because of its mountain environments and the Giare, but also because it is an area dedicated mainly to agricultural activity, with extensive areas also devoted to livestock grazing. The area's agropastoral economy and the skill of the local farmers, who have selected crops in line with the natural environment, have thus produced quality foodstuffs, with the flavour of times gone by. The olive is among the most widespread tree crops: some towns such as Gonnosfadiga, Villacidro, Ussaramanna, Turri and Genuri, have large-scale production of table olives and extra-virgin olive oil of outstanding quality, which have been awarded numerous national prizes. In November the "Oil & Olive Festival" is held at Gonnosfanadiga.

In the Campidano plain we find vegetable crops, such as tomatoes, asparagus and above all artichokes, of various types from the spiny Sardinian variety to teron, violetto di Provenza, tuna, and romanesco. The artichoke fields are to be found at Serramanna, Furtei, Serrenti and Samassi where the Artichoke Festival, one of the most important in Italy, is held.

The Medio Campidano is leader in Italy in the production of saffron and has recently obtained PDO (Protected Designation of Origin) from the EU. Commonly thought to have been introduced into Sardinia by the Byzantines this 'red gold' is grown, gathered and processed following traditional methods and exclusively by hand.

Saffron is used to flavour many dishes such as ravioli, fregola, malloreddus, in sweets and pastries based on ricotta and fresh cheese and also as an ingredient in the Villacidro liqueur, in medicinal compounds thanks to its digestive and analgesic properties, and as a dye for colouring wool and cloth. San Gavino proudly holds the title of capital of saffron and in autumn the Saffron Festival is held there.

Another two important saffron-producing centres are Turri and Villanovafranca which also hold important events of this kind. The Marmilla with its marl soils is ideal for the production of cereal crops, especially durum wheat, an essential ingredient for the production of pasta, pastries and above all bread, a staple food known in Sardinia for its excellence.

Su civraxiu is the bread made at Sanluri, in large round loaves, soft and with a crisp crust; sa costedda is a flat triangular or diamond-shaped loaf, again soft in texture. Su coccoi on the other hand is a doughy compact white bread, at times shaped in

sta croccante; *sa costedda* ha forma schiacciata a triangolo o rombo, ed è sempre morbida. *Su coccoi* invece è un pane di pasta bianca compatta, talvolta modellato artisticamente per le festività e i matrimoni. La coltura del grano si alterna annualmente a quella delle leguminose; da qui le pregiate produzioni di ceci, lenticchie e fave. La qualità dei terreni della Marmilla non consente un'ampia diffusione della frutticoltura, che è limitata lungo i corsi dei ruscelli dove tuttavia persistono produzioni di specie frutticole di antica tradizione.

Consistente è la produzione del melone coltivato in asciutto, o melone d'inverno, nel territorio di Lunamatrona nonché a Pauli Arbarei ed Ussaramanna, dal gusto dolce ed aromatico. La frutticoltura è invece sviluppata nell'area pedemontana del Linas, ricca d'acqua; di Villacidro e Gonnosfanadiga che producono ottime arance, ciliegie, pesche ed angurie. L'area montuosa del Linas, di Guspini ed Arbus ha viva la tradizionale produzione di miele che può avvalersi di ambienti privi di fattori inquinanti, e di una grande varietà di specie floreali.

Al comune miele millefiori si affianca quello di asfodelo, di cardo, d'arancia e quello pregiato di corbezzolo dal caratteristico sapore leggermente amaro. Il miele costituisce unitamente alle mandorle elemento essenziale per la produzione dei dolci sardi (*amaretti, pardulas, gueffus, papassinos, pan'e saba*, etc.) che si trovano un po' dappertutto, prodotti sempre artigianalmente. Di pari livello qualitativo è la produzione delle carni, prevalentemente ovine e caprine, che forniscono latte e formaggi di gran pregio, lavorati sia da piccoli allevatori che dai caseifici, presenti in gran numero e oramai affermati a livello internazionale.

I suini forniscono carni prelibate che vengono insaccate in vari stabilimenti prevalentemente a Villacidro, Gonnosfanadiga, Ussaramanna e Guspini.

E' in corso, da parte della Provincia, un progetto per lo sviluppo della produzione del suino di razza sarda, allevato rigorosamente allo stato brado. La tradizione vinicola è limitata ai comuni di Collinas, che produce un bianco frizzante, e di Lunamatrona ed Ussaramanna da cui proviene un'ottima malvasia. La produzione vinicola più rilevante è della apprezzata Cantina Sociale di Mogoro che produce monica, *nuragus*, bovale, *cannonau* e soprattutto il pregiato "Semidano" certificato DOP.

104) - Carciofi  
105) - Dolci tradizionali  
106) - Raccolta delle olive



artistic forms to celebrate feast days and weddings. Wheat cultivation is alternated each year with that of leguminous plants, hence the excellent production of chick peas, lentils and broad beans.

The quality of the Marmilla soils is not suited for the growth of extensive fruit orchards, which are limited to the areas along the river banks where traditional fruit varieties are still grown.

There is considerable production of melons grown in unwatered fields, i.e. winter melons, in the area round Lunamatrona and at Pauli Arbarei and Turri, with excellent flavour and scent.

Fruit production is concentrated in the area at the foot of the Linas mountains, which has abundant water supply, at Villacidro and Gonnosfanadiga which produce excellent oranges, cherries, peaches and watermelons. The mountain area of Mount Linas, Guspini and Arbus has a thriving tradition of honey production, thanks also to the fact that these areas are completely free of pollution and can boast a wide variety of flower species.

The common type of honey known as millefiori is flanked by specialty "niche" honeys, including asphodel, cardoons and orange blossom, not forgetting the excellent strawberry tree honey with its pleasantly bitter flavour. Honey and almonds are the essential ingredients of many traditional Sardinian sweets and pastries (*macaroons, pardulas, gueffus, papassinos, pan'e saba*, etc.) which can be found almost everywhere and are of course hand-made. The same outstanding quality marks local meat, mainly mutton and kid. Sheep and goats provide excellent milk and cheeses, produced either directly by the breeders or by the many local dairy factories, which have achieved international recognition. The local pigs provide excellent pork which is transformed into sausage and salami products in many small processing plants, mainly at Villacidro, Gonnosfanadiga, Ussaramanna and Serramanna. The Province has launched a project for the promotion of pure-breed Sardinian pigs, raised exclusively free range. Winemaking tradition is limited to the towns of Collinas, where an excellent sparkling white is made, and Lunamatrona and Ussaramanna, which offer a superb malvasia (dessert wine).

The most significant wine production comes from the Mogoro Cooperative Winery with monica, nuragus, bovale, cannonau and above all the famous Semidano, awarded the PDO label.