



COMUNU DE SÈTIMU

Citadi metropolitana de Casteddu

Pratza Sandro Pertini, 1 - 09040 (CA)

P.IVA: 80004000925

Centralinu 070 76911 Fax 070 765687

Curreu certificau: protocollo@pec.comune.settimosanpietro.ca.it

S'arti de fai su binu e de coxinai

In is tempus passaus is setimesus fiant connotus prus che totu poita arànt e iperànt in sa coxina su piseddu, cumentu narat unu d'iciu puru: setimesu papa piseddu, una genia de lori scarèsciu de totus poita no agiudat a poni camba. Po nai sa beridadi, gràtzias a su tempus bellu, a su soli e a su bentu estu, chi tirat giai totu s'annu e a sa terra speciali – prus che totu pedrischedda e tuvu – s'àrea de Setimu at sèmpiri tentu una incrina naturali po sa bingia e in piessignu po sa Malavaxia, chi fut su binu prus de importu de sa provìncia de Casteddu.

Giai in su XIX sèc. Goffredo Casalis, in su Ditzionàriu Geogràficu de is Stadius de sa M.S. su Rei de Sardigna, torrada a scriri: “Sa bingia est bella e coit beni sa fruta sua. Sa binnenna acostumat a essi càrriga e su binu, chi est traballau beni, bessit bellu meda”

Mancai a oi sa terra prantada a bingia siat prus pagu meda, su binu tenit ancora una calidadi apretziada, ammostendi de tirai a fai binu, abilèntzia chi portat is arrèxinis in su tempus passau de sa terra nosta.

Sa **Malavaxia de Sètimu**. Su bingiali fut arribau in època Bizantina e si stallat po su colori grogu cumentu a sa palla cun unu iscolòriu chi nci bessit a su colori de oru, chi tenit fragu de mèndula e unu savori sciugu e chi podit essi dolci o sicu a segundis de su tipu de terra inoi benit arau. Est una Malavaxia chi andat beni puru po fai unu aperiente, ma podit essi puru bellu cumentu a binu pabassau po acumpangiai is dulcis tìpicus de sa zona, prus che totu in is festas. Depeus puru ammentai is àterus binus, bellus cussus puru, cumentu a su Vermentinu, a sa Mònica e a su Nuragus, traballaus beni de maistus, frutu de una connoscèntzia antiga passada de babu in fillu e chi ant portau sa bidda a fai parti de bonu diritu de is caminus culturalis de is Bias de su Binu, chi punnat a nci portai su stràngiu a sa cosa de papai bella e a su binu galanu.

Sètimu est connota puru po sa produtzioni de su pani de ònnia diri e de su pani de cerimònia de s'imbula de trigu tostau – espressioni vera de s'arti bianca chi si portat a torrai a marcai cantu est desempladu cuncordendiddu cun arrandas e formas particularis. Su pani de sa cerimònia est fatu feti cun s'imbula, unu scèti apretziau chi si stallat de su scèti imperau po fai su pani de ònnia diri nau civraxu. Po fai su pani de sa cerimònia serbit traballu e abilèntzia meda, poita su cocoi bessit prus moddi cantu prus sa pasta est traballada beni.

Intras is formas típicas de pani de Sètimu chi depeus ammentai ddoi est su Cocoli de is isposus, fatu pròpriu po is cojas. De oguali manera, su Cocoli froriu est su pani chi si fait po Pasca Manna, totu cuncordau cun incuru po ammentai sa festa. Su Cocoli cun s'ou, o Cocoli de Pasca Manna invècias si fait pròpriu in sa Cida Santa e si stallat de is àterus poita in sa pasta traballada a fini si ponit unu ou chi poi andat cotu in paris a su pani. Prus pagu fini, ma chi si fait sèmpiri in carèsima est sa Picionedda, unu pani chi afigurat unu atopi cun unu ou asuba chi in is tempus passaus beniat regalau a is pipius chena cerimònias. In is àterus perìodus de s'annu, chi is pipius boliant pani ddu depiant pederi candu andant a fai sa circa cun canzoneddas e arratrogas cumandadas de is usàntzias cumentis si fadiat sa diri de is mortus.

In domu si fadiant puru is Malloreddus e is Tallarinus fatos a manu s'ghendi sa traditzioni antiga.

Po su chi pertocat is dulcis chi si faint in totu su Campidanu, bisòngiat a s'amentai chi sunt traballaus ponendi ingredientis sinzillus cumentis a saba, mèndula, arrascotu, iat a essi su frutu de sa terra de sa Provìncia. Sunt sèmpiri fatos a manu de is fèminas chi connoscint beni is traditzionis de sa bidda. Intra is chi si faint de prus ammentaus:

□ **Pabassinas** fatas po su prus in atòngiu po is pipius, po sa festa de Onniasantus. Sunt dulcis de pasta violada cun pabassa ammesturada, mèndula e nuxi acapuladas, cobertas de capa e cuncordadas asuba.

□ **Amaretus** bonus de non si ndi podi afastiai. Sunt dulcis chi abarrant moddis, fatos cun ingredientis sinzillus e tenint unu savori dilicau chi ndi benit de su bilanciamentu de is cantidadis de mèndula dolci e mèndula marigosa in s'impastu inoi si ponint puru àrbu de s'ou e croxu de limoni tratau.

□ **Guefus** bociteddas, non prus mannas de una nuxi, unu pagheddu atumbadas, fatas de mèndula acapulada, tzùcuru, limoni e àcua de froris de aràngiu. Sunt arreguatus in su paperi de seda colorau e afrungiau a una parti e a s'àtera, cumentis a una caramella.

□ **Pàrdulas** sunt dulcis chi si faint po Pasca Manna. Sunt diferentis de is àterus poita portant unu discu de pasta moddi traballau a pitzus in su fondu e prenu de casu de brabei friscu o arrescotu, indulciau cun tzùcuru e su fragu de tzafaranu e vaniglia, cun in prus croxu de aràngiu acapulau.

□ **Pirichitus** fatos prus che totu in su Campidanu cun una pasta lisa de ous, olliarmanu e sceti, cobertus de una capa fata cun tzùcuru, limoni e aràngiu, chi ddus faint assimbillai a una bocitedda de nì.

□ **Bianchinus** sunt dulcixeddus cun sa forma de su cono prelongau, biancus cumentis a sa nì, fatos de una pasta sfarinosa ligera ligera de àrbu de ou traballau a nì firma e tzùcuru, chi cuat aintru unu pagheddu de mèndula turrada.

□ **Pastissus** sunt dulcis chi si fait po is festas mannas – batiàrius e cojas – a forma de brachitedda e fatus cun unu cumassu moddi, cobertu de una capa cuncordada cun àteras decoratzionis.

□ **Pani de saba** dolci originali e saboriu chi fadiant is messajus. S'ingredienti prus de importu est sa saba, chi si fait fadendi coi po a su mancu dexi oras su mustu de àxina bianca finas a ndi teni una melassa, chi depit a pustis essi aciunta a sa pasta traballada, a su tzùcuru, a sa mèndula, a sa pabassa e a àterus savoris cumentis a su croxu de aràngiu.