

Tara Smaks møte med Andrea Masci og Jenny Svensson ble en smakelig affære. Paret organiserer opplevelsesturer til Andreas Sardinia gjennom italiafoodtravel.se og avslørte sine beste insider-tips til Middelhavets nest største øy.

Marcello Corda selger sjømat fra den reneste delen av Middelhavet på det velassorterte matmarkedet Mercato di San Benedetto i Cagliari.

Smaken av SARDINIA

Plutselig er sardinsk mat i skuddet – fordi den ikke har endret seg stort de siste par tusen årene ...

Av Rakel Benon Foto: Rakel Benon, Marcello Corda, Ufficio di Turismo San Teodoro, Su Gologone, Ristorante Da Renzo

Vil du smake? spør en søt, tannløs sarder på seks. Han vasser strålende stolt mot oss. Vi har blitt litt kjent gjennom observasjon av eremitt-krepser, krabber og småfisker på den yrende, grunne stranden. Det han holder i den solbrune, utstrakte hånden sin er ikke påfyll til akvariumbøtten. Det er tiltenkt min munn. Med ekte sardinsk generøsitet deler han gladelig sine delikatesser.

– Se! Helt nyplukkede albueskjell! roper han. La mamma har hjulpet ham å rive dem løs fra steinbunnen. De spiser dem rå – ja, levende – rett fra havet. Slik vi nordmenn gomler blåbær rett fra tuene. Havet rundt Middelhavets nest største øy er ekstremt rent. Sardinia ligger nærmere Afrika enn fastlands-Europa. Her har ingen hørt om alge-varslere eller utrygge sesonger for inntak av blåskjell, som oftest nytes rå.
– Vil du smake? spør en annen sarder, en voksen. Flott og solbrun, også han. Spørsmålet hans er rettet til svenske Jenny da han ser henne for første gang. Han vet umiddelbart at

hun skal bli mor til hans barn, men hvor skal han invitere henne? De jobber sammen under innspillingen av en reklamefilm. De er i naturskjønne omgivelser ved havet, men langt fra fasiliteter, barer og restauranter. Han tyr til havets egen ferskvaredisk. Han dykker ned i de salte bølgene og plukker opp svarte små kråkeboller. De spiser dem rå, med teskje, på stranden. Han klarer å skaffe en flaske vermentino-vin til.
– Det enkleste er jo ofte det beste for oss sardere, påpeker Andrea. Og det enkle fungerer. Dette er ti år siden. Paret ble gift, har to barn og lever av sin felles lidenskap for sar-



Sardernes gastronomiske repertoar er eldgammelt med elementer fra både hav og innland.

dinsk gastronomi. De har nylig flyttet fra Sardinia til Sverige. I Värmland holder de kokkekurs og importerer sardinske delikatesser. De reiser minst én gang i året til Sardinia, der de besøker sine leverandører og tar seg tid til strender og samvær med familie og venner.

Nå sitter jeg sammen med dem begge på en av Sardinias beste sjømat-restauranter. Da Renzo ligger rett utenfor byen Oristano på den lille, grønne vestkysten av øya. Det er tydelig at dette er et stamsted for det svensk-sardinske feinschmecker-paret. Mottakelsen er overveldende. Med Attilio, sardinsk musserende i glassene, og ekte italienske fakter, bobler gjensynsgleden mellom Sverige-utvandrerne og deres sardinske vennepar, sjefskokken Renzo og hans kone og kollega Emma.

Før forretten får vi servert blåskjell, østers og hjertemusling. Alt rått og med en liten sprut sitron. Det smaker friskt hav i sommervarmen. Neste før-forrett er tunfisk-carpaccio med kapers og ananas. De syltynne, rå, røde skivene smelter mørt i munnen. Kapers er som

små prikker over i-en av pirrende syrlighet og leken bitterhet til denne retten. Med vin fra lokale vernaccia-druer, en smaksrik karmis fra Contini, blir det dessuten både ring over å-en og strek gjennom ø-en. Minst!

– LIKER DU STERKE SMAKER? spør Jenny forsiktig før hoved-forretten. Hun har flere ganger forsøkt å servere "sardinsk kaviar" hjemme i Sverige – uten særlig suksess. Hun og vertinnen Emma er derfor svært spent på om jeg vil like denne gylne, rav-fargete delikatessen fra kystkommunen Cabras like ved. Det er rogn fra mulle som blir utvunnet, vasket, saltet, presset og tørket. Enten er mine tran- og tørrfisk-herdete norske smaksløker tøffere enn de fleste svenskere, eller så er dette en av disse utsøkte, men sære rettene som ikke egner seg til eksport.

– Verden over finnes enkelte spesialiteter som smaker nydelig, men kun i den rette, opprinnelige stemningen, påpeker Jenny. Med sardinsk selleri og en svusj super-kortreist

kaldpresset olivenolje, har jeg skikkelig sans for den ramsalte retten. Med sprø, salte sardinske hvete-chips til, er dette en spennende måte å fylle omega-tanker på. Uten et frugg av konserveringsmidler eller kunstige tilsetningsstoffer, rett fra det rike, rene Middelhavet, er bottarga en stor favoritt for både smaksnerder og helsefreaker. Forøvrig kan den også raspes og brukes som strø på pasta eller hva man vil.

Hovedretten i dag består av Renzos sagnomsuste fregula-retter. Sardinske fregula er bittesmå pasta-gryn som ligner ris eller cous-cous. Mel fra kjernen i durumhvete dynkes i salt vann. Noen tilsetter ørlite sardinsk safran. Kyndige, delikate fingertupper roterer deigen i en spesial-kurv. De bittesmå pastaballene tørkes og toastes så i ovnen til de blir gylne. Resultatet er en pasta med mye smak. Den brukes ofte i supper eller tilberedes som risotto. Vi nyter Renzos fregula med fisk og pesto. Den med hummer er også saftig god. Vi får til og med teste hans splitter nye variant hvor blekk fra blekksprut er innbakt i selve gry-



Den kvinnestyrt restaurantlabyrinth Su Gologone ligger langt inne i krattskogen, og byr på innlandets myrtefylte pattedgris, sterke oster og Sardinias fylldige rødvin, cannonau.

nene. Disse har enda sterkere smak. Renzo serverer den i dag med reker og squash.

– Hvilken sardinsk rett savner du mest når du er i Sverige? spør jeg Jenny.

– Hmmm... Svarte kråkeboller importerer jo svenskene fra Norge, og jeg lager min egen bottarga av torskerogn. Så den retten jeg kanskje savner aller mest, er nok porceddu.

– Dumt du ikke heller bor i Norge, da. Vi har svineribbe minst én gang i året ...

– Det er ikke helt det samme, repliserer Jenny raskt. Du burde smake porceddu under åpen himmel hos Su Gologone.

JEG LAR RENZOS FANTASTISKE sjømat synke et par dager på en øde strand før jeg vender nesene innover mot øyas kjerne.

Blant tykk, grønn krattskog og under skarpe fjell, finnes her en kvinnestyrt sanse-oase. Giovanna Palimodde og hennes driftige dame-team ler av trenden med å lage mest mulig mat fra bunnen.

– Det betyr jo at sardinske kvinner plutselig

lager trendmat uten å ha endret på en døyt på flerfoldige generasjoner. Verken vi på restauranten eller folk hjemme bruker noensinne ferdigmat eller halvfabrikata. Naboer og slektninger hjelper hverandre. Hver husholdning lager store mengder når de først er i gang med koking, baking, ysting eller sylting.

– Og så deler vi søsterlig, understreker Giovanna. At det stort sett er kvinnene som lager mat, er vel litt mindre "in", men ansvaret for bordets gleder er for oss et privilegium.

Det var Giovannas morfar som startet en liten restaurant inni det lille buskaset her i Barbagia-distriktet på 1960-tallet. Stedet har siden stadig vært under utvikling og utviding. I lavsesongen boltrer Giovanna seg sammen med andre kunstnerverner og arkitekter. Sammen skaper de jevnlig nye stemninger i ulike rom og allover, ute og inne. Hvert av de 70 hotellrommene har sitt eget snedige særpreg. Restaurantens blå duker matcher vannet i bassenget rett ved. De grønne glassene reflekterer det tette buskaset. Hele det labyrinthiske opplevel-

seshotellet er en hyllest til sardinsk natur, folklore, kunst og mat. Nedenfor en western-inspirert kaktushage gir en åker kortreist provinsjon til restauranten.

Hos Su Gologone kan du svømme, utøve yoga, spille tennis eller dra på utflukter til fjell og strender. Her er spa og kurs i kunst, håndverk og sardinsk matlaging. Madonna er blant kjendisene som finner fred fra jetset-kysten Costa Smeralda her. I parken kan både popstjerner og andre hviletregende synke skjermet ned i sin favoritt-puff eller dingle uforstyrret i en hengekøye.

Et platå under åpen himmel er bygget til stjerne-observasjon i den rekord-rene sardinske kveldsluften. Et annet platå er dedikert til våre innerste ønsker. Det voktes av den eldgamle sardinske modergudinnen, og er vendt mot solens spektakulære opp- og nedgang. Det er på en tredje panoramaterrasse at jeg nyter familiematriark Pasqua Palimoddes hjemmelagde retter. Hun er Giovannas mor. De små forrettene minner om tapas. Innbakte



Durumhvete og honning er noen av ingrediensene som sardene vet å foredle i brød, pasta og kaker.



og frityrstekte auberginer, oster og kjøttboller. I tillegg kommer en av italienernes uunngeelige livretter: hjerne fra pattegris. Jeg må vel prøve. Smaken minner om mild leverpostei. Med syltynt, salt carasau-brød og olivenolje til, blir det ned. Antakelig på grunn av fordommer mer enn av selve smaken, spiser jeg ikke mer enn jeg føler jeg må av ren høflighet. Neste rett frister mye mer. Hjemmelagede tortellini fylt med vill fennikel, hvit saus og soltørkede tomater. Så er det retten jeg kom hit for, porceddu. Sjefkock og familiematriark Pasqua Palimodde, Giovannas mor, fyller pattegrisen med myrteblader, og griller den hel over åpen ild. Duften kunne nesten satt meg i norsk julestemning om det ikke hadde vært for den milde stjernekvelden. Dessuten, som Jenny påpekte, dette kjøttet er enda mørere.

– Grisene slaktes unge mens de fremdeles dier, forteller Pasqua. Dette gjør kjøttet ekstra saftig inni og knasende sprøtt utenpå. Myrten

gir et robust preg av barskog, rosmarin og eukalyptus. Jeg spiser porceddu til syn og duft av frodig skog med furu, eier og korkeik. Her vokser også fiken og oliven. Her er knall lilla bougainvillea og blomstrende laurbærbusker. Det smaker ekstra godt med Sardinias mest berømte vin til. Cannonau dyrkes og fremstilles i Oliena, rett her ved kilden, Su Gologone.

Desserten er selvsagt seadas. Den er nå populær over hele Sardinia, men kommer opprinnelig herfra, fra Barbagia. Det ligner en stor raviolo. De frityrstekte platene er laget av finmalt semulegryn, smult og vann. Inni er syltig saueost med appelsin- eller sitronskall. Det hele dynkes i honning fra jordbærtre. Kontrasten mellom osten og sitrusens syrlighet med den søte honningen, gir en helt spesiell smak. Til den påfølgende espressoen, kommer dessuten søte, klassiske mandelkaker med blondeduk-mønstrer dekor. Heldigvis er det nå få skritt til nærmeste hengekøye.

Andreas handleliste

For å oppleve sardinisk matkultur må man ta seg en tur på Cagliaris fantastiske innendørs matmarkedet, Mercato Civico di San Benedetto i Via Francesco Cocco Ortu, 50. For å overleve hjemme i Sverige, handler Andrea med seg følgende proviant fra Sardinia:

Pane carasau – papirtynt flatbrød laget av mel fra kjernen i durumhvete.

Bottarga – sardinisk "kaviar".

Fregola – små pastagryn, også dem laget av mel fra kjernen i durumhvete.

Pecorino sardo – et spekter av ulike oster fra sauemelk.

Extra virgin olivenolje.

Arisjokker i olje – sardiniske artisjokker er utsøkte.

Torrone sardo – sardinisk nougat av honning, nøtter og eggehvite.

Reisefakta

SLIK FLYR DU TIL SARDINIA:

Sardinia er alltid nydelig. April-oktober er den varmeste tiden, og den best egnede til bading på alle de forskjellige, fantastiske strendene øya rundt. Juli og august er høysesong. I august, når "alle" italienerne har ferie, er strendene dobbelt så fulle og hotellene dobbelt så dyre. I september og oktober er det flott med hensyn til temperatur, pris og turistmengder.

Norwegian og Ryanair flyr direkte til Olbia i nordøst fra Oslo, Bergen, Stavanger og Trondheim sommerstid. Ryanair flyr fra Torp til Alghero i nordvest på samme tid.

Med en ekstra mellomlanding i Amsterdam eller Roma tilbyr SAS i samarbeid med andre flyselskaper fly fra Oslo til Alghero i nordvest eller Cagliari i sør – hele året. Fra Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand og Tromsø flyr SAS og samarbeidspartnerne til Sardinia via Oslo eller København – hele året.

SLIK KOMMER DU DEG RUNDT:

Det er nesten et must å kunne disponere bil. Mange av de vakreste strendene og severdighetene er vanskelig tilgjengelige med offentlig transport. Det går mange bilferger hele året fra Marseille, Genova og Livorno til Sardinia, men du kan også kombinere fly med leiebil på øya. Om du henter leiebilen inne i nærmeste by, er prisene ofte langt rimeligere enn om du ønsker å ha kjøretøyet tilgjengelig allerede på flyplassen. Busser og tog inn til byene fra flyplassene er lett tilgjengelige.

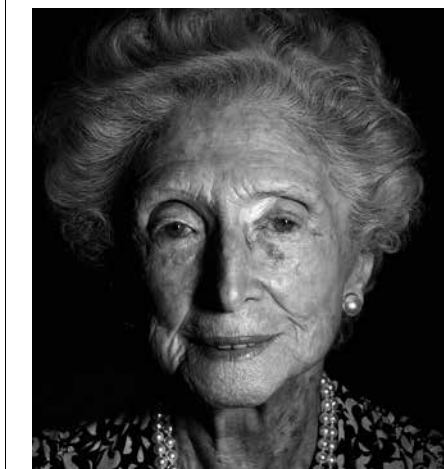
HER SPISER OG BOR DU:

Hos sjømatspesialisten Da Renzo kan du spise en fregula-rett for rundt 20 euro. Vil du ha forrett og dessert med, kan du regne med mellom 40 og 60 euro. Vinen kommer i tillegg. Da Renzo har en anerkjent vinkjeller i ulike prisklasser. I restauranthagen finnes også et lite, intimt hotell med kun fem rom, meget komfortable. Prisene for overnatting varierer etter sesongene. 50–100 euro per natt med frokost – utenom august (darenzo.it).

Full innlandsmeny med forrett, hovedrett og dessert varierer mellom 40 og 80 euro på Su Gologone. Drikken kommer utenom. Mye god vin. De unike hotellrommene koster mellom 150 og 250 euro per natt, frokost inkludert, utenom høysesongen. I august begynner prisene omtrent der de slutter ellers i året (sugologone.it/en).



Hos Su Gologone kan gjestene delta på matlagingskurs basert på eldgamle sardiniske tradisjoner.



300 HUNDREÅRINGER

Blant Sardinias befolkning på knappe 1,7 millioner, lever 300 mennesker på over hundre år. Middelhavets andre største øy er blant de 5 stedene i verden som huser flest personer med tresifret alder. Ikke nok med det: Mens det fra ellers i verden meldes at kun én av åtte av dem som blir så gamle, er kvinner, er forholdet akkurat én til én på Sardinia. Like mange kvinner som menn kan blåse ut minst 100 lys på bursdagen. Mens forskere undersøker sardernes DNA, miljøforhold og livsstil for å finne forklaringen på fenomenet, forklarer oldingene det selv med: "Frisk luft, aldri slutte å jobbe og et godt glass med cannonau-vin om kvelden".

(Kilde: Fotoboken "100 centenari – 100 centenarians" av fotografen Luigi Corda, Silvana Editoriale, Milano 2011.)

BONDEGÅRDSFERIE

Fenomenet "agriturismo" øker stadig i omfang på Sardinia. Du kan bo og/eller spise kvalitetsmat rimelig i landlige omgivelser hos imøtekommende mennesker. De leier ut rom til turister, og tilbyr hjemmelaget mat, ved siden av den ordinære gårdsdriften. Ofte har de dyr. Det finnes et stort utvalg av agriturismo over hele øya. Du kan søke på engelsk på agriturismodisardegna.it. Her er fem av de mest populære:

Ved Olbia: Sa Crescia Ezza

Alghero: Agriturismo Barbagia

Ved Cagliari: Agriturismo Perda Niedda

Oliena: Agriturismo Guthiddai

Ved Tempio: Agriturismo il Muto di Gallura