



PROVINTZIA DE ARISTANIS
SETORE PROMOTZIONE DE SU TERRITORIU
UFITZIU DE SA LIMBA E
DE SA CULTURA SARDA

Un'annu in sa provìntzia de Aristanis

GUIDA TURÌSTICA

IERRU/WINTER/INVERNO

BERANU/SPRING/PRIMAVERA

ISTADIALE/SUMMER/ESTATE

ATÒNGIU/AUTUMN/AUTUNNO

Nota linguistica de is autores

Sighende cun coerèntzia su sèberu fatu dae s'Amministratzione provintziale de Aristanis in su 2006, sa parte in sardu de custu traballu est iscrita cun forma a is règulas de sa L.S.C., is "Normas linguisticas de riferimentu a caràtere isperimentale pro sa limba iscrita de s'Amministratzione regionale", cun pagas etzetzones chi pertocant s'onomàstica.

In sa carrera de is topònimos chi inditant is nùmenes de is biddas e de is tzitades amus respetadu su sèberu ufitziale chi is Amministratziones locales ant fatu cun deliberatzione de su Consighiu comunale, comente si podet lèghere in sa carta cun-cordada dae su Servitziu Limba e Cultura Sarda de sa R.A.S., fintzas si custu sèberu non respetat is normas de sa L.S.C. (amus duncas lassadu 'Pauille' e non 'Paule', 'Ilartzi' e non 'Bilartzi', 'Nughedu Santa 'Itòria' e non 'Nughedu Santa 'Vit-òria'). Amus imbetzes fatu unos cantos interventos de regularizatzione cun totu is àteros topònimos (pro esempru, amus iscritu 'S'Architu' e non 'S'Archittu', amus iscritu 'Turri Manna' e non 'Turre Manna', e sighende).

Sa Provintzia de Aristanis est bella totu s'annu. Onni istajone tenet colores, sabores e sonos diferentes. Pro custa resone, amus chèrfidu contare totu su territòriu nostru, sas traditziones e s'istòria, in onni periodu de s'annu. In custu libriteddu ais a agatare medas de sas cosas chi diamus a chèrrere cumpartizare cun totu sas persones chi - dae onni parte de su mundu - ant a bènnere a nos chircare, fintzas sa limba nostra, su sardu, pro ite sos giassos nostros, su de papare e sas festas, sonant in cussos faeddos e est de importu chi totus tèngiant s'opportunità de las connòschere. Su chi mancat in custu libriteddu, l'ais a iscobèrrere benende a biere su territòriu nostru de ispantu. Amus bortadu sos contenuti de custu libriteddu fintzas in italianu e in inglesu, pro ite cherimus valorizare sa limba nostra, ma nos cherimus finas abèrrere a su mundu cunfrontende- nos cun isse.

Su Setore Promozione de su Territòriu

The Province of Oristano is beautiful all year round. Each season is an expression of different colours, flavours and sounds. Therefore we decided to talk about our land, all our traditions and our history throughout the year. In this booklet you will find many of the things we would like to share with all people who - from all over the world - will come and visit us as well as discover our language, Sardinian. Our places, our food and our festivals keep the essence of the original language, and it is important that everyone has the chance of getting to know them. What is missing in this booklet will be found out by travelling throughout our wonderful land. We have also translated the contents of this booklet in Italian and in English because we intend to give value to our language as well as opening up to the world and getting in touch with it.

The Province Promotion Sector

La Provincia di Oristano è bella tutto l'anno. Ogni stagione esprime colori, sapori e suoni diversi. Per questo, abbiamo voluto raccontare tutto il nostro territorio, le nostre tradizioni e la nostra storia in ogni periodo dell'anno. In questo libretto troverete molte delle cose che vorremmo condividere con tutte le persone che - da ogni parte del mondo - verranno a trovarci, compresa la nostra lingua, il sardo, perché nostri luoghi, i nostri cibi e le nostre feste, risuonano in quelle parole ed è importante che tutti abbiano l'opportunità conoscerle. Ciò che manca in questo libretto lo scoprirete percorrendo la nostra meravigliosa terra. Abbiamo tradotto i contenuti di questo libretto anche in italiano e inglese, perché intendiamo valorizzare la nostra lingua, ma anche aprirci al mondo confrontandoci con esso.

Il Settore Promozione del Territorio



A photograph capturing a traditional festival scene in a narrow, cobblestone street. Three men, dressed in vibrant red and white costumes, are riding horses towards the camera. The man on the left is on a dark brown horse, the middle man on a grey horse, and the man on the right on a dark brown horse. They are all smiling and appear to be in a celebratory mood. The street is lined with buildings, and colorful streamers are strung across the way. In the background, other people and horses can be seen, suggesting a larger event. The overall atmosphere is festive and traditional.

IERRU
WINTER
INVERNO

FESTAS FESTIVITIES FESTE

SANTU ANTONI DE SU FOGU [SA]

Cussa de santu Antoni de su fogu, su 16 e su 17 de ghennàrgiu, est una festa precristiana chi, a prus de sas funtziones religiosas, sighit a tènnere su rituale antigu de sos fogulones beneitos. Allumados prus o mancu in totu sas biddas de sa provintzia, custos fogos tenent nùmenes e piessignos diferentes segundu sa bidda: podent èssere fogulones mannos e piticos; muntones mannos de truncos; tuvas, truncos in-treos istuvados postos in pee e fatos brusiare in sas pratzas de sa bidda. In biddas meda cun custa festa incumintzat su Carrasegare. In custa occasione si preparat sa panischedda o su pane de saba, unu durche tipicu fatu cun sa saba.



Tuva · Ilartzi

SAINT ANTHONY THE ABBOT [EN]

Saint Anthony the Abbot, celebrated on 16th and 17th of January, is a feast of pre-Christian origin which includes, in addition to religious services, the lighting and blessing of the fires. The fires, lit in almost all towns of the province, have different characteristics in different areas: small and large bonfires; huge piles of trunks; tuvas, whole empty logs transported into the squares and made to burn hoisted into the sky. In many towns, the festival coincides with the opening of Carnival. For such occasion, sa panischedda or su pani de saba are prepared, a typical dessert made of *sapa* (a sweet grapes syrup).

SANT'ANTONIO ABATE [IT]

Quella di sant'Antonio abate, il 16 e 17 gennaio, è una festa di origine precristiana che annovera, oltre alle funzioni religiose, anche l'accensione e la benedizione dei fuochi. I fuochi, accesi in quasi tutti i paesi della provincia, presentano caratteristiche differenti nelle diverse zone: falò piccoli e grandi; enormi cataste di grossi tronchi; tuvas, tronchi interi cavi trasportati nelle piazze e fatti ardere issati verso il cielo.

In molti paesi, la festa coincide con l'apertura del Carnevale. Per l'occasione vengono preparati sa panischedda o su pani de saba, un dolce tipico a base di sapa.

Su Carrasegare in sa Provintzia de Aristanis est diferente dae una bidda a s'àtera, sighint a abarrare traditziones antigas meda comente cursas a caddu, ballos traditzionales, màscheras antigas meda. Non mancant màndigos e durches carateristicos de custa festa.

In Ilartzì (bidda in ue si podet bisitare sa domo-museu e su tzentru de documentatzione de Antoni Gramsci), sa penùrtima Dominiga de Carrasegare si repitet s'usàntzia antiga de sas màscheras a lentzolu (fatas cun lentzolos biancos) e de sos burrones (òmines cun sa bestimenta traditzionale niedda e cun sa cara tinta cun ardene brusaiadu) chi ballant in sas carreras e sas pratzas de sa parte betza de sa bidda.

Est particulare e connotu meda su Carrasegare Osincu, est a nàrrere de Bosa, in ue dae sa Giòbia Lardajolu si lompet a sa die prus de importu - su Martis de Carrasegare - cando su mangianu sos chi partètzipant, òmines e fèminas - bestidos de corrutu - faghent s'attiddu e a su sero, bestidos de biancu, chircant Giolzi, su Carrasegare chi si nch'est andende. In su Carrasegare de Bosa b'est, a manera crara, s'allegoria sessuale.



Mamutzones
Samugheo

De interessu mannu sunt sas màscheras zoomorfas antigas e sos rituales chi faghent in sas carreras de sas biddas: in Neoneli sos Corriolos, in Cùglieri sos Cotzulados, in Ula sos Urtzos e sos Bardianos, in Samugheo sos Mamutzones, in Paille sos Corrajos, in Làconi su Corongiaiu.

Sos caddos tenent un'importàntzia manna in su carrasegare de custa ala de s'isula e comunes meda mantenet traditziones seculares de incantu mannu.

De seguru sa prus connota est sa Sartiglia de Aristanis, traditzione medievale, chi tenet unu tzerimoniale reguladu dae su Cumponidori (agiomai unu deus mascru e fèmina), chi cumandat sa cursa cuncordada dae sos assòtzios (Grèmios) de sos massajos e de sos maestros de linna. Sa cursa si faghet s'ùrtima Dominiga e su Martis de Carrasegare. Sa prova de abilitade est a inferchire cun un'ispada un'istella apicada in artu in su percursu.

A Santu Lussurzu current sa Carrela 'e nanti: sas parezas de sos cadderis calant currende in una carrera torta e istrinta a intro de sa bidda. In Sèdilo, in Paille e in àteras biddas de sa provintzia faghent sa cursa a sa puppa: sos cadderis chircant de tocàre una pudda de tzàpulu apicada in artu in ue current.

Sos ballos traditzionales, chi si faghent ancoras meda pro sas festas, caraterizant su Carrasegare sardu. In sas pratzas de biddas meda de sa provintzia si faghent sos ballos cun sa mùsica de su sonete a matriperlas, de su sonu o cun su cantu de sos cuntratos e sos cuncordos. In Sèneghe ballant in sa partza de sos ballos, ogni dominiga, dae sa die de santu Sebastianu. Su Martis de Carrasegare, su Martis de coa, est sa die de sas andantzas; giai dae su mangianu sos balladores, bestidos cun su bestire traditzionale de sa bidda, ballant in pratza cun una coreografia pretzisa 'a istella'. In custas dies, in Aidumajore, ballant sa cointrotza: una filera longa de balladores si movet a inghirios e comente unu colovru sighende sa mùsica sonada dae su sonu, su triàngulu e su tumberinu traditzionale de sa bidda.

In Marrùbiu faghent Su Marrulleri, un'isfilada de carros allegòricos e màscheras connota meda.

CARNIVAL

[EN]

The Carnival in the Province of Oristano is varied, often very ancient traditions have survived such as equestrian rides, traditional dances, and ancestral masks. There is no shortage to the many exclusive culinary dishes and sweets for this festive season.

Well-known for its peculiarity is Su Carrasgare Osincu in Bosa, when from Fat Thursday, *Giobia Laldagiolu*, we reach the climax of the festival on Shrove Tuesday, during which - the early morning - the participants, men and women, dressed in mourning, celebrate the rite of s'Atitidu (the dirge) and then in the evening, dressed in white, they seek Gjolzi, then Carnival comes to an end. This Carnival of Bosa presents an explicit sexual allegory.

In Ghilarza (the town where you can visit the house-museum and documentation centre of Antonio Gramsci), the penultimate Sunday of the Carnival an ancient custom is repeated in which mascheras a lenzolu (masks made with white sheets) and burrones (men in traditional black costumes and their faces painted with burnt cork), dance in the streets and squares of the historic centre.

Of great interest are also the archaic zoomorphic masks and rituals celebrated in the streets of the towns: in Neoneli sos Corriolos, in Cuglieri sos Cotzulados, in Ula Tirso sos Urtzos and sos Bardianos, in Samugheo sos Mamutzones, in Paulilatino sos Corrajos, in Laconi su Corongiaiu.

Even equestrian rides have a particularly important role in the Carnival in Oristano and many municipalities preserve centuries-old traditions of great beauty. The best known is certainly the Sartiglia of Oristano, a medieval tradition, around which plays an impressive ceremonies regulated by Cumponidori (an androgynous semi-god), who oversees the race organized by the corporations (Gremi) of farmers and carpenters. The race takes place on the last Sunday of Carnival and Mardi Gras. The ability test consists in piercing with a sword a star suspended along the rou



te. In Santulussurgiu takes place sa Carrela 'e nanti, a horse-pairs race in which riders gallop along a narrow and winding road of the village. In Sedilo, in Paulilatino and in several other towns of the province is also held the traditional cursa a sa pudda, in which riders try to touch a rag hen hanging in the middle of the path.

Traditional dances, very common on the occasion of these various festivals, characterize the Sardinian Carnival. In many squares of the province, accompanied by the sound of the organ, the accordion, or by men's voices of cuntratos and cuncordos, Sardinian dances are held. In Seneghe people dance in sa partza

de sos ballos every Sunday, from the day of St. Sebastian. Shrove Tuesday, su *Martis de coa*, is the day of sas andantzas; since the morning the dancers, dressed in the traditional town costume, dance in the square with a particular choreography resembling the shape of a star. These days, in Aidomaggiore, the cointrotza is danced: a long line of dancers draws circles and spirals following the music played by the diatonic accordion, the triangle and su tumbarinu, the traditional local drum.

In Marrubiu takes place su Marrulleri, a noted parade of floats and masks.



Il Carnevale nella Provincia di Oristano è vario, sopravvivono tradizioni spesso molto antiche come giostr e equestri, balli tradizionali, maschere ancestrali. Non mancano pietanze e dolci esclusivi di questa festività.

Molto conosciuto per la sua particolarità è su *Carrasegare Osincu*, a Bosa, dove dal Giovedì grasso, *Giòbia Laldajolu*, si giunge al culmine della festa il Martedì grasso, in cui - la mattina - i partecipanti, uomini e donne, vestiti a lutto, celebrano il rito de *s'atitidu* (il lamento funebre) e la sera, vestiti di bianco, cercano Giolzi, il Carnevale che volge al termine. Nel Carnevale di Bosa è presente l'allegoria sessuale in forma esplicita.

A Ghilarza (paese in cui è possibile visitare la casa-museo e il centro di documentazione di Antonio Gramsci), la penultima Domenica di Carnevale si rinnova l'antica usanza in cui sas mäscheras a lentzolu (maschere confezionate con lenzuola bianche) e sos burrones (uomini in abito tradizionale nero e il viso dipinto con il sughero bruciato), ballano nelle vie e nelle piazze del centro storico.

Di grande interesse sono anche le arcaiche maschere zoomorfe e i loro rituali celebrati nelle vie dei paesi: a Neoneli sos Corriolos, a Cuglieri sos Cotzulados, a Ula Tirso sos Urtzos e sos Bardianos, a Samugheo sos Mamutzones, a Paulilatino sos Corrajos, a Laconi su Corongiaiu.

Anche le giostr e equestri hanno un ruolo di particolare importanza nel carnevale oristanese e molti comuni conservano tradizioni secolari di grande suggestione. La più conosciuta è sicuramente la Sartiglia di Oristano, tradizione medioevale, intorno alla quale si svolge un suggestivo cerimoniale regolato dal *Cumponidori* (un semi-dio androgino), che sovrintende alla corsa organizzata dalle corporazioni (Gremi) dei contadini e dei falegnami. La corsa si svolge l'ultima Domenica di Carnevale e il Martedì grasso. La prova di abilità consiste nell'infilare con una spada

una stella sospesa lungo il percorso.

A Santulussurgiu si svolge sa Carrela 'e nanti, una corsa a pariglie in cui i cavalieri si lanciano al galoppo lungo una via tortuosa e stretta del centro abitato. A Sedilo, a Paulilatino e in diversi altri paesi della provincia si svolge la tradizionale corsa a sa pudda, in cui i cavalieri cercano di toccare una gallina di pezza appesa in mezzo al percorso.

Le danze tradizionali, molto diffuse in occasione delle varie feste, caratterizzano il Carnevale sardo. In molte piazze dei paesi della provincia, accompagnati dal suono dell'organetto, della fisarmonica, o dalle voci maschili dei cuntratos e cuncordos, si svolgono i balli sardi. A Seneghe si balla in sa partza de sos ballos ogni domenica, dal giorno di S. Sebastiano. Il Martedì grasso, *su Martis de coa*, è il giorno de sas andanzas; sin dal mattino i ballerini, vestiti con l'abito tradizionale del paese, ballano in piazza con una particolare coreografia 'a stella'. In questi giorni, ad Aidomaggiore, si balla sa cointrotza: una lunga fila di ballerini disegna cerchi e spirali seguendo la musica suonata dall'organetto diatonico, il triangolo e su tumberinu, il tradizionale tamburo locale.

A Marrubiu si svolge Su Marrulleri, una nota sfilata di carri allegorici e maschere.

LOGOS PLACES LUOGHI

MONTES

[SA]

Sa provintzia de Aristanis tenet unu territòriu mannu chi dae su mare àrtziat a giassos de monte de bellesa naturalistica manna. In sa parte otzidentale bi sunt sos montes de origine vulcànica de su Montiferru, chi - in territòriu de Cùglieri - cun su Monte Urtigu lompèt a 1050 metros. Est unu territòriu ricu de abba, ammundadu de buscos de ilighe e colòstrighe e de meda àteras matas e molas, in ue bi bivent animales meda: sirbones, cherbos e muvrones, abios e carnivoros comentè marameles e ischirros. Est unu logu bellu pro essidas, fintzas a caddu o in bitzicleta e atretzadu pro si firmare a si pausare e papare, ispètzie acanta de sas funtanas. Santu Lenardu - cun sas sete funtanas famadas - est unu burgu de villegiatura in logu de monte frequentadu su prus in s'istadiale.

Prus a sud, a làcana cun sa pranura fèrtilè de su Campidanu, bi sunt su Monte Grighini e su Monte Arci cun buscos mannos de ilighe, cherco, suèrgiu, chessa, mudregu, tiria e medas àteras matas, tupas e erbas de sa vegetatzione mediterrànea, in ue bivent animales meda: margianes, sirbones, marameles, pigas, pubusas, astores, tzioddinas. Bella meda est sa localidade Acua Frida, in su territòriu de Abas, in unu buscu mannu meda de ilighe in ue bi sunt miztas meda. Su Monte Arci est connotu dae sa prestòria pro sas cavas de pedra crobina, impreada pro fàghere ainas e armas. Fintzas oe si podent biere sas cavas de pedra crobina e sos giassos in ue si traballaiat, chi in su Neoliticu fiant abitadas dae pòpulos diferentes de su Mediterràneu. In sa bidda de Pau si podet bisitare su Museu de sa pedra crobina e in

Masuddas su GeoMuseu Monte Arci "Stefano Incani".

In sa parte orientale de su Monte Arci b'est sa regione istòrica de sa Marmidda, connota pro sa calidade de su trigu, sa matas de olia chi tenent sèculos e sèculos e sos mendulàrgios.

In su Barigadu bi sunt deghe biddas de sa provintzia chi tenent una vista ispantosa cara a su Lagu Omodeo, formadu in sos annos Binti de su 1900 cun s'isbarramentu de su frùmene Tirsu, est abbarradu pro tempus meda su lagu artificziale prus mannu d'Europa. Acanta de Neoneli e Nughedu Santa 'Itòria si podet bisitare s'òasi naturalistica de Assai.

MOUNTAINS

[EN]

The province of Oristano extends into a vast territory from the sea that leads to the mountain areas of great nature interest. On the western side, lies the volcanic massif of Montiferru, which reaches 1050 meters on Mount Urtigu, in the territory of Cuglieri. The whole area is rich in water, covered with forests of oaks and lush vegetation populated by numerous species of animals: wild boar, deer and rams, birds of prey and carnivores such as weasels and martens. The area, ideal for hiking, horseback riding or by cycling, is equipped with dining areas, often in the nearby of numerous springs. San Leonardo di Siete Fuentes - the seven fountains - is a mountain resort township frequented during the summer months. Further south, on the border with the fertile plains of the Campidano, Mount Grighine and Monte Arci offer extensive areas covered with holm oaks, downy oaks, cork oaks, mastic, cistus, brooms and several other species of the Mediterranean vegetation, home to many animals including foxes, wild boars, weasels, jays, hoopoe, peregrine falcons,



kestrels, goshawks. Particularly beautiful is Acqua Frida, in the territory of Ales, where in a large forest of oaks are numerous springs. Monte Arci has been known since prehistoric times for the obsidian fields, used to make tools and weapons. You can still see the quarries of obsidian and processing workshops, which in the Neolithic age were frequented by several peoples of the Mediterranean. In the village of Pau you can visit the Museum of Obsidian and in Masullas the GeoMuseo Monte Arci "Stefano Incani".

On the eastern slopes of Monte Arci is the historical region of Marmilla, known for the quality of the wheat, the centuries-old olive trees and almond groves.

The Barigadu includes ten towns of the province from which you can enjoy lovely views of Lake Omodeo, created in the nineteen twenties with the damming of the river Tirso, has long been the largest artificial lake in Europe. Among the towns Neoneli and Nughedu Santa Vittoria can be visited the important natural oasis of Assai.

MONTI

[IT]

La provincia di Oristano si estende in un territorio vasto che dal mare porta a zone montane di grande interesse naturalistico. Sul versante occidentale, si estende il massiccio di origine vulcanica Montiferru, che raggiunge i 1050 metri con Monte Urtilgu, nel territorio di Cuglieri. Tutta la zona è ricca d'acqua, ricoperta di boschi di querce e di una rigogliosa vegetazione, popolata da numerose specie di animali: cinghiali, cervi e mufloni, rapaci e carnivori come donnole e martore.

Il territorio, ideale per escursioni, anche a cavallo o in bicicletta, è attrezzato con aree ristoro, spesso in prossimità delle numerose sorgenti.

San Leonardo di Siete Fuentes - delle sette fontane - è una borgata di villeggiatura montana frequentata soprattutto nei mesi estivi.

Più a sud, al confine con la fertile pianura del Campidano, il Monte Grighine e il Monte Arci offrono estese zone ricoperte di lecci, roverelle, sughere, lentisco, cisto, ginestre e numerose altre specie della vegetazione mediterranea, dove vivono numerosi animali tra i quali: volpi, cinghiali, donnole, ghiandaie, upupe, falchi pellegrino, gheppi, astori. Particolarmente bella è la località Acqua Frida, nel territorio di Ales, dove all'interno di un ampio bosco di lecci si trovano numerose sorgenti. Il Monte Arci è conosciuto sin dalla preistoria per i giacimenti di ossidiana, utilizzata per costruire utensili e armi. È possibile ancora oggi vedere le cave di ossidiana e le officine di lavorazione, che nel Neolitico erano frequentate da diversi popoli del Mediterraneo. Nel paese di Pau si può visitare il Museo dell'Ossidiana e a Masullas il GeoMuseo Monte Arci "Stefano Incani". Alle pendici orientali del Monte Arci si trova la regione storica della Marmilla, nota per la qualità del grano, gli ulivi secolari e i mandorleti.

Il Barigadu comprende dieci paesi della provincia dai quali è possibile godere di un'incantevole vista sul Lago Omodeo, creato negli anni Venti del 1900 con lo sbarramento del fiume Tirso, è rimasto a lungo il più grande invaso artificiale d'Europa. Fra i paesi di Neoneli e Nughedu Santa Vittoria può essere visitata l'importante l'oasi naturalistica di Assai.

CASTEDDU DE MALASPINA

[SA]

Su casteddu de Serravalle, fraigadu dae sos marchesos de Malaspina prus o mancu in su 1100, dòminat sa tzitade de Bosa. Si ddoe arribat andende in màchina pro unu tretu de istrada o passende in s'Iscale 'e sa rosa e s'Iscale longa, duas iscaleras longas postas a ovest de su burgu.

A intro de su casteddu ddoe est sa capella de Nostra Sennora de sos Regnos Altos, chi in sos muros presentat pinturas bellas meda de su Tregentos.

CASTLE OF MALASPINA

[EN]

The castle of Serravalle, built by the Marquis of Malaspina in 1100, dominates the town of Bosa. It can be reached along a road for a stretch by car or by s'Iscale 'e sa rosa and s'Iscale longa, two long stairways located in the west of the village. Inside the castle is also situated the Chapel of Our Lady of Regnos Altos, where you can see the beautiful fourteenth-century frescoes.

CASTELLO DI MALASPINA

[IT]

Il castello di Serravalle, costruito dai marchesi di Malaspina intorno al 1100, domina la cittadina di Bosa. Lo si raggiunge percorrendo per un tratto una strada in macchina o tramite *s'Iscale 'e sa rosa* e *s'Iscale longa*, due lunghe scalinate poste a ovest del borgo. All'interno del castello è situata anche la cappella di Nostra Signora di Regnos Altos, in cui sono visibili degli splendidi affreschi trecenteschi.



DE ASSABORARE TO TASTE DA GUSTARE

DURCHES

[SA]

In totu s'annu, una lista longa de durches - ancoras a dies de oe fatos cun sas retzetas antigas - acumpàngiat sas festas de su connotu e cussas privadas: sa panishedda pro Santu Antoni, sas pàrdulas pro Pasca Manna; sos pabassinos, pro sos mortos; durches frìssidos diferentes pro Carrasgare e, intre custos, sas tzipulas sunt sos prus connotos e sos prus chi agradant. Mele, nughe, saba, casu friscu, oos, farina - totu produtos de su territòriu - sunt sos ingredientes printzipales pro su cuncordu issoro. De importu sunt sos durches de mèndula - marigosos, candelaos, guefos, turrnetos, germinos e àteros - prus che totu fatos pro sas ricurrènzias de importu comente batijares, comuniones e cojas.

SWEETS

[EN]

Throughout the year, a long list of desserts - prepared nowadays following ancient recipes - accompanies the traditional and private festivals: sa panishedda at St. Anthony, sas pardulas for Easter; sos pabassinos, for the feast of the dead; different fried cakes for Carnival, including sas tzipulas are the best known and appreciated. Honey, nuts, sapa, cottage cheese, eggs, flour - all local produce - are the main ingredients for their preparation. A prominent place is occupied by the almond sweets - marigosos, candelaos, guefos, turrnetos, germinos and others - particularly related to the most important occasions such as baptisms, communions and weddings.

I DOLCI

[IT]

Nell'arco dell'anno, una lunga lista di dolci - preparati ancora oggi seguendo le antiche ricette - accompagna le feste tradizionali e quelle private: *sa panishedda* per Sant'Antonio, *sas pàrdulas* per Pasqua; *sos pabassinos*, per la festa dei morti; diversi dolci fritti per Carnevale, tra i quali *sas tzipulas* sono i più conosciuti e apprezzati. Miele, noci, sapa, formaggio fresco, uova, farina - tutti prodotti del territorio - sono gli ingredienti principali per la loro preparazione. Un posto di rilievo occupano i dolci alle mandorle - *marigosos* (amaretti), *candelaos*, *guefos*, *turrnetos*, *germinose* altri - legati in particolare alle ricorrenze più importanti come battesimi, comunioni e matrimoni.



Durches

MALVASIA

[SA]

In sa provintzia de Aristanis si sighet sa tradizione antiga de su binu de sa mègiu calidade, forte e de gradazione arta. Unu de sos prus connotos e chi prus agradat est sa Malvasia de Bosa, unu binu biancu, chi tenet fragu intensu e delicadu e su tastu sicu chi abbarrat pagu pagu marigosu; ddu faghent in sas bidas de Bosa, Frussio, Magumadas, Modolo, Tinnura, Tresnuraghes e Sune. Sa Malvasia, imbetzada in cubas non prenas de su totu cun a intro fermentu "flor", est bona meda bufada paris a sos durches de mèndula; cussa betza de tres annos si bufat finas comente aperitivu.

MALVASIA

[EN]

The province of Oristano has a long tradition from which come wines of high quality, robust and of a relatively high alcohol content.

One of the most famous and appreciated is the Malvasia di Bosa, a white wine, with an intense aroma and delicate flavor, dry with a bitter aftertaste, produced in the towns of Bosa, Flussio, Magomadas, Modolo, Tinnura, Tresnuraghes and Suni. The Malvasia, aged in casks in which "flor" yeasts, is added, it goes well well with sweets made from almonds, the young wines, up to three years of age, can be consumed as an aperitif.

MALVASIA

[IT]

La provincia di Oristano vanta un'antica tradizione da cui provengono vini di ottima qualità, robusti e di gradazione piuttosto elevata.

Uno dei più famosi ed apprezzati è la Malvasia di Bosa, un vino bianco, di odore intenso e delicato e dal sapore secco con retrogusto amarognolo, prodotto nei paesi di Bosa, Flussio, Magomadas, Modolo, Tinnura, Tresnuraghes e Suni.

La Malvasia, invecchiata in botti scolme dentro le quali operano lieviti "flor", si gusta bene insieme ai dolci alle mandorle; quella giovane sino a tre anni di invecchiamento può essere consumata anche come aperitivo.



SU CHI NON TI PODES ISTARE DE TASTARE IN CUSTU PERÌODU

WHAT YOU MUST TASTE IN THIS PERIOD

COSA DEVI ASSOLUTAMENTE ASSAGGIARE IN QUESTO PERIODO

Sos dures frissidos de Carrasegare: tzìpulas, culurgiones frissidos, rubiolos e àteros; sa gheldina de porcu, tipica de sa Giòbia de Lardajolu; sa faa cun lardu o cun concale; s'angione e su porcheddu arrostidu; sas urtzias de mare, sos ritzones de mare in sa pasta o cun su pane arridadu; sos agrumes de Milis e Zrofolliu e de sas biddas oru oru de su Tirsu.

The sweets of the Carnival, especially the fried ones (tzippulas, paras frissios, culurgiones frissios, sos rubiolos, etc.); the gelatin, typical on Shrove Tuesday (jellied parts of pork); broad beans with lard or sausage, roast lamb and pork; sea anemones, sea urchins with pasta or croutons; citrus of Milis, Zerfaliu and other towns along the Tirsu.

Idolci del Carnevale, in particolare i fritti (*tzìpulas, culurgiones frissidos, rubiolos, etc.*); la gelatina, tipica del Giovedì Grasso (parti di maiale in gelatina); le fave con lardo o con la testa del maiale; gli arrostiti di agnello e maialetto; gli anemoni di mare, i ricci di mare con la pasta o con i crostini; gli agrumi di Milis, Zerfaliu e di altri paesi lungo il Tirsu.

BERANU SPRING PRIMAVERA



FESTAS FESTIVITIES FESTE

CHIDA SANTA

[SA]

In totu sa provìntzia de Aristanis sas funtziones de sa Chida Santa sunt espressione de religiosidade profunda. In diversas biddas si faghent tzerimònias de emozione manna, chi in sos ùrtimos annos sunt istadas valorizadas meda fintzas in progetos de turismu religiosu.

De sugestione manna sunt sos ritos chi faghent in Cùglieri, Santu Lussurzu e Iscanu. In agiomai ogni bidda de sa provìntzia, dae sa Dominiga de Pramma -cun sa protzessione de sas prammas tèssidas cun arte - a sa die de Pasca Manna, sas confrarias sunt protagonistas de sos ritos litùrgicos e paralitùrgicos; intre totus si podent ammentare s'Ispravamentu, cando nde calant a Deus mortu dae sa rughe, e s'Incontru, s'addòbiu de Nostra Sennora cun su Fìgiu resuscitadu. In sas funtziones, bortas meda, sos cuncordos o sos cuntzertos cantant sos cantos de crèsia tradizionales, in sardu e in latinu.



← S'ispravamentu - Mássama

HOLY WEEK

[EN]

The rites of Holy Week represent in the province of Oristano a moment of deep religiosity. In several towns of the region are held ceremonies of great beauty, which in recent years have also been valued in itineraries of religious tourism.

Particularly striking are the rites of Cuglieri, Santulussurgiu and Scano di Montiferro. In almost all the centers of the province, from Palm Sunday - with the procession of palms artistically intertwined - on the day of Easter, the brotherhoods are the protagonists of liturgical rites and paraliturgical, among which are s'Ispravamentu, the deposition of the dead Christ from the cross, and s'Incontru, the encounter with the risen Son of the Virgin Mary. Often these functions are accompanied by the traditional repertoire of sacred songs in Sardinian and Latin, performed by the four male voices of su cuncordu or cuntzertu.

SETTIMANA SANTA

[IT]

I riti della Settimana Santa rappresentano in tutta la provincia di Oristano un momento di profonda religiosità. In diversi paesi del territorio si svolgono cerimonie di grande suggestione, che negli ultimi anni sono state valorizzate anche all'interno dei percorsi del turismo religioso.

Particolarmente suggestivi sono i riti di Cuglieri, Santulussurgiu e Scano di Montiferro. In quasi tutti i centri della provincia, dalla Domenica delle Palme - con la processione delle palme artisticamente intrecciate - al giorno di Pasqua, le confraternite sono protagoniste di riti liturgici e paraliturgici, tra i quali si ricordano s'Ispravamentu, la deposizione del Cristo morto dalla croce e s'Incontru, l'incontro della Madonna con il Figlio risorto. Spesso le funzioni sono accompagnate dal tradizionale repertorio di canti sacri, in sardo e in latino, eseguito dalle quattro voci maschili de su cuncordu o cuntzertu.

LOGOS PLACES LUOGHI

GIARA

[SA]

In su territòriu de Geroni b'est una parte de sa Giara de Gesturi, un'ambiente naturale interessante meda, chi sos chi pràticant su trekking non si podent perdere ma chi est fàtzile a ddu bisitare a chie - si siat, fin-tzas a sos pipios. Sa Giara si podet bisitare in cale si siat periodu de s'annu, ma s'ieru e su beranu sunt sos mègius ca su logu est prus friscu e froridu: si podent biere ispendulas calende dae sas rocas vulcànicas de pedra niedda e in su pranu - in mesu a matas de suergiu, ilighes e molas de murta, lidone e mudregru - bi sunt piscinas de abba - ammundadas de erbas froridas. Inoghe bi sunt cadditos meda chi bivent - ancoras a passidu; sunt de una ratza locale, piticos, elegantes cun sa giuva e sa coa longas meda e cun su pilu carcu e sos ogros unu pagu allonghiados.

GIARA

[EN]

In the territory of Genoni lies part of the basaltic plateau of the Giara of Gesturi, a particularly interesting natural environment, a must for lovers of trekking but easily accessible to anyone, including children. You can visit the GIARA at any time of year, but winter and spring offer a unique landscape: the chance to see several waterfalls coming down from the volcanic rocks and onto the ground - between cork oaks, holm oaks and myrtle bushes, strawberry trees and cistus - extended pools covered with flowering herbaceous plants. Here still live in the wild many Giara ponies, an endemic - elegant species of small size, with very long and thick mane and tail and slightly almond-shaped eyes.

GIARA

[IT]

Nel territorio di Genoni ricade una parte dell'altopiano basaltico della Giara di Gesturi, un ambiente naturale particolarmente interessante, imperdibile per gli amanti del trekking ma facilmente accessibile a chiunque, compresi i bambini. È possibile visitare la Giara in qualsiasi periodo dell'anno, ma l'inverno e la primavera offrono uno spettacolo unico: la possibilità di ammirare diverse cascatelle venire giù dalle rocce vulcaniche e sul piano - tra sughere, lecci e cespugli di mirto, corbezzolo e cisto - estesi stagni d'acqua ricoperti di fioriture erbacee. Qui vivono ancora allo stato brado numerosi cavallini della Giara, una specie endemica, di dimensioni ridotte, elegante con la criniera e la coda molto lunghe e folte e gli occhi leggermente a mandorla.

SANTA CRISTINA

[SA]

Dae s'Istrada I statale 131 est discansosu a arribare a su santuariu nuràgicu, acanta de su novenàriu de Santa Cristina, in su sartu de Paille.

Su putzu sacru de Santa Cristina, datadu a su de XI sèculos in antis de Cristos, est unu tèmpiu de s'època nuràgica, chi tenet acanta unu bidditzolu nuràgicu e unu nuraghe a una turre. Custa localidade est un'esempru craru de comente sighint in su matessi logu e in su tempus formas diferentes de devozione religiosa, dae su cultu nuràgicu de s'abba a cussu cristianu tzelebradu ancoras a dies de oe in sa crèsia cristiana, issa puru inghiriada dae su nove-



Santa Cristina - Paille

nàriu, su bidditzolu de muristenes, sas domos in ue bivent sos devotos in sas dies de sas duas festas tzelebradas in su mese de maju e in su mese de santugaine.



SANTA CRISTINA

[EN]

Easily accessible from Highway 131, the sanctuary of the Nuraghe Santa Cristina is located near the homonymous country church in the territory of Paulilatino.

The sacred well of Santa Cristina, dating back to the eleventh century BC, is a temple dating from the nuragic age, surrounded by several structures, including a Nuraghe village and a one-towered Nuraghe. The site is a clear example of the continuity of religious worship, from the nuragic worship of water to Christian worship, still celebrated in the adjacent Christian church, which is also surrounded by a typical village - the *novenario*, consisting of a few modest homes - the *muristenes* - occupied by the worshippers almost exclusively in the days of the two festivals celebrated in the months of May and October.

SANTA CRISTINA

[IT]

Facilmente raggiungibile dalla Strada Statale 131, il santuario nuragico di Santa Cristina si trova nei pressi dell'omonima chiesa campestre, nel territorio di Paulilatino.

Il pozzo sacro di Santa Cristina, datato all'XI secolo avanti Cristo, è un tempio risalente all'età nuragica, circondato da diverse strutture, tra cui un villaggio nuragico e un nuraghe monotorre.

Il sito è un chiaro esempio della continuità del culto religioso, dal culto nuragico delle acque al culto cristiano celebrato ancora oggi nell'adiacente chiesa cristiana, anch'essa circondata da un caratteristico villaggio, il *novenario*, composto da poche modeste abitazioni - i *muristenes* - occupate dai fedeli quasi esclusivamente nei giorni delle due feste celebrate nei mesi di maggio e di ottobre.

NURAGHE LOSA E ÀTEROS MONUMENTOS ARCHEOLÓGICOS

[SA]

Su nuraghe Losa est unu de sos monumentos prus de importu de s'època nuràgica. Est in sos sartos de Abbasanta, bene in vista e fàtzile de b'arribare dae s'Istrada Istatale 131. Su giassu archeològicu est de su de XV sèculos in antis de Cristos e est istadu iscadu prus de una borta dae sos archeòlogos giai dae sa fine de s'Otighentos e pro totu su Noighentos. A intro si podent bisitare sos aposentos cun sos nitzos in sos muros e, passende in un'iscala chi pigat inghiriente su monumentu, arribare in sa parte prus arta de sa turre. Acanta de su nuraghe b'est un'istruutura turistica moderna in ue si dant informatziones de su territòriu, de sos percursos turisticos e de s'ospitalidade.

A Mòguru, in su situ nuràgicu Cuccurada, si podet bisitare unu nuraghe cun prus de una turre, chi tenet una muralla e acanta sos rastros de unu bidditzolu nuràgicu. A intro su nuraghe tenet tzellas, nitzos, cortes e unu passaditzu-iscala pro pigare a sos pianos de susu. S'Uraki de Santeru est unu de sos nuraghes prus mannos de s'isula, diat pòdere tènneru prus de deghe tures inghiriadas dae unu bidditzolu.

In su territòriu de Sant'Antoni si podent bisitare monumentos archeològicos diferentes: sas necròpolis de sas domos de gianas de Is Forrus e de Genna Salixi, unas cantas pedras fitas, finas una arta casi 6 metros, chi forsì est sa prus arta de Itàlia.

In su parcu archeològicu de Suni bi sunt monumentos diferentes: nuraghes de genia diversa (nuraghes Sèneghe e Nuraddeo), sa necròpoli de sas domus de janas de Chirisconis cun 12 sepulturas monozellulares e pluritzellulares.

NURAGHE LOSA AND OTHER ARCHAEOLOGICAL SITES

[EN]

The Nuraghe Losa is one of the most important monuments dating back to nuragica time in Sardinia. It is located in the municipality of Abbasanta and is visible and easily accessible from Highway 131. The archaeological site dates from the fifteenth century BC and has been the subject of several excavations since the late nineteenth century and throughout the course of the twentieth century. The inside rooms can be visited where there are niches in the walls and, through a spiral staircase that goes up, you can get to the top of the tower monument. Next to the site is a modern tourist facility where you can get information on the area, the tourist trails and hospitality.

In Mogoro, all over the nuragic Cuccurada area,



people can visit a multi-towered Nuraghe, surrounded by walls, with some huts of a village. Inside the Nuraghe presents cells, niches, courtyards and a hallway staircase that leads to the upper floors.

S'Uraki of San Vero Milis is one of the largest nuraghes on the island, probably consisting of more than ten towers surrounded by a village.

In the territory of Villa Sant'Antonio you can visit several archaeological monuments: the necropolis of the domus de janas of Is Forrus and Genna Salixi, several menhirs including one of almost 6 meters, probably the tallest in Italy.

The archaeological park of Suni includes several monuments: nuraghes of different types (nuraghes Seneghe and Nuraddeo), the necropolis of the Domus de Janas of Chirisconis with 12 unicellular and multicellular burial sites.

Il nuraghe Losa è uno dei più importanti monumenti di epoca nuragica. È situato nel comune di Abbasanta ed è visibile e facilmente raggiungibile dalla Strada Statale 131. Il complesso archeologico risale al XV secolo a.C. ed è stato oggetto di diverse campagne di scavo già dalla fine dell'Ottocento e per tutto il corso del Novecento. All'interno possono essere visitate le camere con nicchie alle pareti e attraverso una scala che sale a spirale si può arrivare nella parte più alta del monumento a torre. Accanto al sito è presente una moderna struttura turistica dove è possibile avere informazioni sul territorio, su percorsi turistici e ospitalità.

A Mogoro, nel complesso nuragico Cuccurada, può essere visitato un nuraghe a più torri, dotato di mura-glia, con alcune capanne di un villaggio. All'interno il nuraghe presenta celle, nicchie, cortili e un corridoio scala che permette di raggiungere i piani superiori.

S'Uraki di San Vero Milis è uno tra i più grandi nuraghi presenti nell'isola, probabilmente è composto da oltre dieci torri circondate da un villaggio.

Nel territorio di Villa Sant'Antonio è possibile visitare diversi monumenti archeologici: le necropoli delle domus de janas di Is Forrus e di Genna Salixi, diversi menhir tra i quali uno di quasi 6 metri, probabilmente il più alto d'Italia.

Il parco archeologico di Suni comprende diversi monumenti: nuraghi di diverse tipologie (nuraghi Seneghe e Nuraddeo), la necropoli di domus de janas di Chirisconis con 12 sepolture monocellulari e pluricellulari.



DE ASSABORARE TO TASTE DA GUSTARE

CASU

In una terra ligada a forte – pro s'economia e sa cultura – a s'allevamentu, prus che totu de berbeghes e de bacas, sa produtzione de su casu tenet importàntzia manna. De sos prus apretziados sunt: su Fiore Sardo D.O.P. e su Pecorino Sardo D.O.P., chi tenet sainete aromàticu e bischidongiu; su rescotu, pro faghene culurgiones e duches; su casigiolu, a forma de pira, fatu cun late de bacas de sas razzas sardamodicana (bacas rujas) e bruno-sarda, chi est unu casu de pasta chi filat (pasta filante), de papare friscu o istasonadu. Unu Presidiu Slow Food tutela sa produtzione de su Casizolu de su Montiferru.

CHEESE

In a land strongly linked – economically and culturally – to farming, especially of sheep and cattle, cheese is one of the most important productions. Among the most valuable are the Fiore Sardo DOP and Pecorino Sardo DOP, of aromatic and sour flavour; ricotta, used for the preparation of *culurgiones*, *ravioli*, and desserts; casigiolu of its characteristic pear shape, made from milk of Sardinian-Modican and Bruno-Sardinian cows, a stringy cheese, eaten fresh or aged. A Slow Food Presidium protects the production of the Casizolu of Montiferru.



Tritzas de casu

FORMAGGI

[IT]

In una terra fortemente legata - economicamente e culturalmente - all'allevamento, soprattutto dei capi ovini e bovini, il formaggio è una delle produzioni più importanti. Tra i più pregiati troviamo il Fiore Sardo D.O.P. e il Pecorino Sardo D.O.P. dal sapore aromatico e acidulo; la ricotta, utilizzata per la preparazione dei *culurgiones*, i ravioli, e di dolci; su casigiolu, dalla caratteristica forma a pera, prodotto con latte di vacche di razza sarda-modicana e bruno-sarda, un formaggio a pasta filante, consumato fresco o stagionato. Un Presidio Slow Food tutela la produzione del Casizolu del Montiferru.

PANE

[SA]

Ancoras a dies de oe in Sardigna, su pane non est de importu ebbia pro s'alimentatzione de ogni die ma mantenet sas formas e sos significados rituales de sas festas e de sa tradizione antiga de cussu fatu in domo, espressada dae sas conoschèntzias e dae sa fantasia de sas fèminas. In prus de una bidda non est raru a intèndere su fragu de su pane coghende in su forru a linna; pane diferente segundu s'istajone o su consumu ordinàriu de sa chida o istraordinàriu de sas dies de festa. B'est cussu de sos isposos, chi est unu traballu artisticu de bellesa isparentosa. In ocasionne de sas festas religiosas prus mannas, cun unu muntone de diferèntzias, si faghent panes tzerimoniales; pro nde ammentare calicunu: su cocoi de pramma, fatu pro sa Dominiga de Pramma, est un'intritzu de filos grossos de pasta cun in pitzu flores de pane o mèndula, e su cocoi de angulla e su cocoi cun s'ou, pro Pasca Manna, fatos cun formas diferentes – sa prus carateristica est cussa de sa columba – cun in pitzu un'ou cun su còrgiu.

Even today in Sardinia, bread is not only an important food for daily use but continues to have the forms and the meanings of the rituals and festivals of the ancient culture of home baking, expression of knowledge and creativity of women.

In several towns it is not uncommon to smell the bread baking in the oven, the bread that differs according to the seasons or the consumption of the ordinary or extraordinary week of the holidays. The bread of the spouses become artistic works of astonishing beauty; during major liturgical and patron saint festivals it is packed with a multitude of variations, different kinds of ceremonial bread among which are *su cocoi de pramma*, prepared for Palm Sunday, a plot of large pasta strands decorated with flowers of bread or almonds, and *su cocoi de angulla* and *su cocoi cun s'ou*, prepared for Easter, with different forms – the most characteristic of which is the dove – with an egg and with its shell on.

Ancora oggi in Sardegna, il pane non è solo un cibo importante per l'alimentazione quotidiana ma continua ad avere le forme e i significati rituali delle feste e dell'antica cultura della panificazione domestica, espressione dei saperi e della creatività femminili. Nei diversi paesi non è raro sentire il profumo del pane che cuoce nel forno a legna, pane che si differenzia in base alle stagioni o ai consumi ordinari della settimana o straordinari dei giorni di festa. I pani degli sposi diventano opere artistiche di sorprendente bellezza; in occasione delle principali festività liturgiche e patronali vengono confezionati, con una moltitudine di variazioni, diversi pani cerimoniali tra i quali si ricordano *su cocoi de pramma*, preparato per la Domenica delle Palme, un intreccio di grossi fili di pasta decorati con fiori di pane o con mandorle, e *su cocoi de angulla* e *su cocoi cun s'ou*, preparati per Pasqua, con forme differenti -la più caratteristica è quella della colomba- con sopra un uovo con il guscio.





GRANATZA

[SA]

Sa granatza est unu binu de atinu, in colore de oro e cun su sabore chi ammentat cussu de sa mèndula, chi arribat a una gradatzione alcòlica arta (15°-16°) e si podet bufare fridu, comente aperitivo, o papende pische, casu pitziosu o afumadu. Si faghet cun unu protzessu naturale de ossidatzione pro òpera de fermentos "flor" e si lassat imbetzare tres, bator annos in cubas de cherchu o castàngia non prenas de su totu: nde essit custu binu ùnicu e carateristicu. Est dèchidu comente a binu de bufare papende duches, prus che totu cun sos duches sardos de mèndula. Sas bingias de sa granatza sunt in Boàtìri, Crabas, Millis, Santeru, Narabuia, Nurachi, Ollasta, Aristanis, Prammas, Arriora, Santa Justa, Siamaiore, Simaghis, Sabarussa, Tramatzza, Tzeddiani, Zrofolliu.

VERNACCIA

[EN]

Vernaccia di Oristano is a meditation wine, amber yellow and almond-flavoured, which reaches a high alcohol content (15° - 16°) and can be drunk cold as an aperitif or to accompany fish dishes, spicy or smoked cheese. It is obtained through a natural process of oxidation by the work of a particular flora of yeasts ("flor"), and aging for three or four years in oak or chestnut not completely filled, one can obtain this unique

and distinctive product. It is excellent as a dessert wine, particularly with almond sweets typical of Sardinia. The vineyards of Vernaccia are in Baratili S. Pietro, Cabras, Millis, San Vero Millis, Narbolia, Nurachi, Ollastra, Oristano, Palmas Arborea, Riola Sardo, Santa Giusta, Siamaggiore, Simaxis, Solarussa, Tramatzza, Zeddiani, Zerfaliu.

VERNACCIA

[IT]

La vernaccia di Oristano è un vino da meditazione, dal colore giallo ambrato e dal sapore mandorlato, che raggiunge un'alta gradazione alcolica (15°-16°) e può essere gustato freddo, come aperitivo, o in abbinamento a preparazioni di pesce, formaggi piccanti o affumicati. Si ottiene attraverso un naturale processo di ossidazione per opera di una particolare flora di lieviti ("flor") e l'invecchiamento per tre, quattro anni in botti di rovere o castagno parzialmente scolme, si riesce ad ottenere questo prodotto unico e caratteristico. È eccellente come vino da dessert, in particolare con i dolci di mandorla tipici della Sardegna. I vigneti della vernaccia si trovano a Baratili S. Pietro, Cabras, Millis, San Vero Millis, Narbolia, Nurachi, Ollastra, Oristano, Palmas Arborea, Riola Sardo, Santa Giusta, Siamaggiore, Simaxis, Solarussa, Tramatzza, Zeddiani, Zerfaliu.

SU CHI NON TI PODES ISTARE DE TASTARE IN CUSTU PERÌODU

WHAT YOU MUST TASTE IN THIS PERIOD

COSA DEVI ASSOLUTAMENTE ASSAGGIARE IN QUESTO PERIODO

Sos arrustos de angione e craba; *sa corda* (istentinias de angione tèssidas) cotas in su sàgiu o in cassola e *sa corada* arrostitida o frissida; sos durches e su pane de Chida Santa e de Pasca Manna; *tziricas*, *pàrdulas*, *cocois* de pramma, *cocois* de angulla; *s'isparadu* de sartu; sos culurgiones de rescotu; sas panadas de Cùglieri, *ispètzie* de turtas salidas, *fatas* cun unu pigiu de pasta cun a intro petza e berduras (pisu durche, *faighedda*, *cartzofa* e *olia*).

The roast lamb and goat; *sa corda* (twisted lamb intestines) cooked on a spit or in a pan and entrails cooked in various ways roasted or in a pan; cakes and loaves of the Easter period: *tzericas*, *pardulas*, *cocois* de Pramma, *cocois* de angulla; wild asparagus; *ravioli* stuffed with fresh ricotta; panadas of Cuglieri, savory pies made of a pastry case filled with meat and vegetables (peas, broad beans, artichokes, olives).

Gli arrostiti di agnello e capra; *sa corda* (intestini di agnello intrecciati) cucinata allo spiedo o in tegame e le interiora cucinate in vari modi, arrosto o in tegame; i dolci e i pani del periodo pasquale: *tziricas*, *pàrdulas*, *cocois* de pramma, *cocois* de *angulla*; gli asparagi selvatici; i ravioli con il ripieno di ricotta fresca; le panadas di Cuglieri, tortini salati costituiti da un involucrio di pasta ripieno di carne e verdure (piselli, favette, carciofi, olive).



ISTADIALE SUMMER ESTATE

FESTAS FESTIVITIES FESTE

ÀRDIA DE SÈDILO

[SA]

In Sèdilo, in su mese de trìulas, faghent s'Àrdia, una de sas festas prus mannas de sa Sardigna: una corsa a caddu chi current ogni annu – dae sèculos – prus de chentu cadderis. Su sero de su 6 de trìulas e su mangianu de su 7, in onore de santu Antinu imperadore, sos cadderis ammentant sa batalla de Ponte Milvio (in su 312 a pustis de Cristos) tra Antinu e Massèntziu. Sa corsa est ghiada dae sa prima pandela, sighida dae àteros duos cadderis – sa segunda e sa tertza pandela – e dae sas iscortas, chi rapresentant a Antinu e a sos sordados suos. Sos àteros cadderis, chi rapresentant a sos paganos ghiados dae Massèntziu, current in fatu chirchende de colare sa prima pandela.

ARDIA OF SEDILO

[EN]

In In Sedilo, in July, the Ardia is held, one of the most famous and beautiful festivals in Sardinia: a horse race which every year involves, as it has for centuries, hundreds of riders. On the evening of July 6 and the morning of the 7th, in honour of St. Constantine the Emperor, the knights recall the battle of Ponte Milvio (312 AD) between Constantine and Maxentius.

The race is led by a race leader, sa prima pandela, followed by two other riders, segunda and tertza pandela, and the guards, which represent Constantine and his army. The other riders, representing the Gentiles led by Maxentius, chase them with the aim of overcoming the prima pandela.

ARDIA DI SEDILO

[IT]

A Sedilo, a luglio, si svolge l'Ardia, una delle più note e suggestive feste della Sardegna: una corsa a cavallo che ogni anno, da secoli, coinvolge centinaia di cavalieri. La sera del 6 luglio e la mattina del 7, in onore di san Costantino imperatore, i cavalieri rievocano la battaglia di Ponte Milvio (312 d.C.) tra Costantino e Massenzio. La corsa è guidata da un capo corsa, sa prima pandela, seguito da altri due cavalieri – sa segunda e sa tertza pandela – e dalle scorte, che rappresentano Costantino e il suo esercito. Gli altri cavalieri, che rappresentano i pagani guidati da Massenzio, li inseguono con l'obiettivo di superare la prima pandela.





REGATA DE IS FASSONIS

[SA]

Ogni anno, in una domìniga de s'istadiale, in s'istàniu de Santa Justa, in sa parte lagunare de su Golfu de Aristanis, faghent sa Gara de is fassonis, barcas antigas meda fatas cun fasches grussas de giuncu e erbas de s'istàniu. Est simigiante meda a sa *balsa* peruviana e su barcheri, abbarrende ritzu in pitzu de sa barca, dd'ispinghet cun una pèrtica longa. In sas dies de sa gara benint programmadas manifestaciones folclorísticas e gastronòmicas.

FASSONIS REGATTA

[EN]

Every year, on a summer Sunday, in the pond of Santa Giusta, in the lagoon area of the Gulf of Oristano, there is the Regata de is fassonis, ancient marsh boats made with large bundles of reeds and

marsh grasses. Very similar to the Peruvian *balsa*, *su fassoni* is pushed with a long pole by the boatman who must remain standing. In the context of the Regatta are scheduled folk and gastronomic events.

REGATA DE IS FASSONIS

[IT]

Ogni anno, in una domenica d'estate, nello stagno di Santa Giusta, nell'area lagunare del Golfo di Oristano, si svolge la Regata de is fassonis, antichissime imbarcazioni palustri fatte con grossi fasci di giunchi ed erbe palustri. Molto simile alla *balsa* peruviana, *su fassoni* viene spinto con una lunga pertica da parte del barcaiolo che deve rimanere in piedi. Nel contesto della Regata vengono programmate manifestazioni folk e gastronomiche.

SANTA MARIA DE MARE

[SA]

Sa prima dominiga de austu, in Bosa, si afestat a santa Maria de mare. In su frùmene Temo (est s'ùnicu chi faghet a navigare in Sardigna) sas barcas de sos piscadores - mudadas a festa - acumpàngiant s'istàtua de nostra Sennora dae sa cresiedda de su burgu de Santa Maria de mare finas a sa Catedrale de sa Purissima. Semper in austu, in Marceddi, unu burgu carateristicu de piscadores in sa costa de su comune de Terralba, faghent una protzessione in mare cun sas barcas imbanderadas e ghetant froes in s'abba e una corona pro ammentare sos mortos in mare.

HOLY MARY OF THE SEA

[EN]

The first Sunday of August, in Bosa, the Holy Mary of the Sea is celebrated. Along the river Temo (the only navigable river in Sardinia) the fishing boats festively decorated accompany the statue of the Virgin from the church of the coastal village of St. Mary of the sea to the Cathedral of the Immaculate Virgin. Also in August, in Marceddi, a typical fishermen village located along the coast of the town of Terralba, is held a procession to the sea with boats decked with flags, with the throwing of flowers and a wreath in memory of those lost at sea.



Santa Maria de mare - Bosa

SANTA MARIA DEL MARE

[IT]

La prima domenica d'agosto, a Bosa, si festeggia santa Maria del mare. Lungo il Temo (unico fiume navigabile della Sardegna) le imbarcazioni dei pescatori addobbate a festa accompagnano il simulacro della Vergine dalla chiesetta della borgata marina di S.Maria del mare sino alla Cattedrale dell'Immacolata. Sempre ad agosto, a Marceddi, un caratteristico villaggio di pescatori situato lungo la costa del comune di Terralba, si svolge una processione a mare con le barche imbandierate, con lanci di fiori e di una corona in ricordo dei caduti in mare.

SARTIGLIEDDA

[SA]

Sa die de Mesaustu, in Turri Manna, burgu de mare de Aristanis, current sa Sartigliesda de s'istadiale uguale a comente est sa chi current pro carrasegare: bestint a su Cumponidoreddu in pùblicu, current s'istella e faghent sas parillias. Protagonistas de sa manifestatzione sunt sos pipios, chi setzint sos caditos de sa Giara.

SARTIGLIEDDA

[EN]

On Assumption Day, in Torre Grande, the seaside village of Oristano, is held the summer Sartigliesda that presents almost all the phases of the carnival event: dressing of su Cumponidoreddu, the race to the star and the reckless maneuvers of the horsepairs races. The protagonists of the race are children, riding the tiny Giara horses.

SARTIGLIEDDA

[IT]

Il giorno di Ferragosto, a Torre Grande, borgo marino di Oristano, si corre la Sartigliesda estiva che ripropone tutte le fasi della manifestazione carnevalesca: vestizione de su Cumponidoreddu, corsa alla stella e le spericolate evoluzioni delle pariglie. Protagonisti della corsa sono i bambini, in sella ai cavallini della Giara.

SANTU INNÀTZIU DE LÀCONI

[SA]

Sas ùrtimas dies de austu, in Làconi si afestat Fra' Innàtziu (1701-1781), patronu de sa Provintzia de Aristanis. A sa protzessione de su 31 de austu bi andat gente meda meda, cadderis in costùmene, grupos folcloristicos meda e cunfrarias de biddas diferentes de Sardigna. Acanta de sa domo nadia de su Santu, chi est aberta totu s'annu, bi sunt su Museu de sas pedras fitas e su Parcu Aymerich, in ue faghet a bisitare su chi abarrat de unu casteddu medievale; su parcu est un'òasi birde de 22 ètaros, ricu de matas de meda genias diferentes, erbas interessantes e giassos bellos meda cun ispèndulas e rios.

ST. IGNATIUS FROM LACONI

[EN]

The last days of August, in Laconi is celebrated Fra' Ignazio (1701-1781), the patron saint of the Province of Oristano. The procession of 31 August is attended by thousands of pilgrims, riders in costume, many folklore groups and fraternities of various locations of the island. At few steps from the birthplace of the saint, open all year round, you will find the Museum of the Menhir and the Park Aymerich, within which the remains of a medieval castle can be visited, the park is a green oasis of 22 hectares, full of many interesting species of flora and beautiful views with waterfalls and streams.



Parcu Aymerich - Làconi

SANT'IGNAZIO DA LACONI

[IT]

Gli ultimi giorni d'agosto, a Laconi si festeggia Fra' Ignazio (1701-1781), patrono della Provincia di Oristano. Alla processione del 31 agosto partecipano migliaia di fedeli, cavalieri in costume, numerosi gruppi folcloristici e confraternite di varie località dell'Isola. A pochi passi dalla casa natale del Santo, aperta tutto l'anno, si trovano il Museo dei Menhir e il Parco Aymerich, all'interno del quale possono essere visitati i resti di un castello medioevale; il parco è un'oasi verde di 22 ettari, ricco di numerose e interessanti specie botaniche e splendidi scorci con cascate e ruscelli.

IS ISCURTZOS DE SANTU SARBADORI

[SA]

Su 1° sàbadu de cabudanni, in Crabas e in su novenàriu de Santu Sarbadori faghent sa Cursa de sos iscurtzos, unu ritu chi dae chimbe sèculos si torrat a repitere ogni annu pro ammentare unu fatu probabile de istòria locale de su periodu de sas currerias saratzenas. Chentinas de òmines de sa bidda, bestidos cun s'àbidu biancu de sos cunfrades e iscurtzos, currende giughent s'istàtua de santu Sarbadori dae Crabas a sa cresiedda de su novenàriu. A duos a duos, sos curridores portant s'andia cun s'istàtua de su Santu; in s'andare, passende in caminos prenos de proine, nessunu ddos podet colare. Ogni chentu metros sos chi portant s'istàtua si dant su càmbiu. Sa die in fatu, sa dominiga, in sa matessi manera s'istàtua torrat a Crabas. Sa prima die de sa novena, sas fèminas – cun su bestire tradizionale e iscurtzas – cun una protzessione a pee leant un'istàtua pitica de su Santu dae sa bidda a Santu Sarbadori; sa festa religiosa agabbat torrende, in sa matessi manera, s'istàtua a Crabas.

THE BAREFOOT RUNNERS OF S. SALVATORE

[EN]

The 1st Saturday of September, in the rural village of Cabras and San Salvatore takes place Barefoot runners, a ritual repeated every year for five centuries in memory of a probable episode of local history dating back to the period of the Saracen invasions. Hundreds of men in the country, running barefoot, dressed in a robe, carrying the statue of the Savior from Cabras to the rural church. In turn, two runners carrying the sedan with the statue of the saint, in the path of the dusty paths, no one can overtake. Every hundred meters those carrying the statue take turns. The next day, Sunday, the same way the statue returns to Cabras.

The first day of the novena, women - in traditional dress and barefoot - with a procession on foot carrying a small statue of the saint from country to San Salvatore; religious celebrations conclude in the same way returning the statue in Cabras.

GLI SCALZI DI SAN SALVATORE

[IT]

Il 1° sabato di settembre, a Cabras e nel villaggio campestre di San Salvatore si svolge la Corsa degli scalzi, un rito ripetuto ogni anno da cinque secoli in ricordo di un probabile episodio della storia locale risalente al periodo delle incursioni saracene. Centinaia di uomini del paese, di corsa a piedi nudi, vestiti con il saio bianco dei confratelli, portano la statua del Salvatore da Cabras alla chiesetta campestre. A turno, due corridori trasportano la portantina con il simulacro del Santo; nel percorso dei sentieri polverosi, nessuno li può superare. Ogni cento metri coloro che trasportano la statua si danno il cambio. Il giorno seguente, la domenica, allo stesso modo la statua ritorna a Cabras.

Il primo giorno della novena, le donne - in abito tradizionale e scalze - con una processione a piedi trasportano una piccola statua del Santo dal paese a San Salvatore; i festeggiamenti religiosi si concludono allo stesso modo riportando la statua a Cabras.



NOSTRA SENNORA DE SU RIMÈDIU

[SA]

S'8 de cabudanni in Donigala Fenughedu (fratzione de Aristanis) b'est sa festa de Nostra Sennora de su Rimèdiu, una festividade cun devotos meda chi arribant dae sas comunidades de sa provintzia e dae totu sa Sardigna pro iscurtare una de sas missas meda chi si tzelebrant in su santuariu sa die de sa festa litùrgica. A pustis de sas funtziones religiosas, pellegrinos meda si firmant in giassos cuncordados aposta pro papare porcheddu arrustidu, pische de iscata e ambidda, mustatzolos e turrone e pro bufare sa granatza.

OUR LADY OF REMEDY

[EN]

On September 8th, is celebrated in Donigala Fenughedu (fraction of Oristano), Our Lady of Remedy, a feast especially felt by the communities of the province and the island of Sardinia. The numbers of faithful who go to the shrine to participate in the many Masses celebrated on the day of the liturgical feast. After the religious celebrations, many pilgrims stay in the churchyard, in spaces specifically adapted to eat the roast suckling pig, mullet and eels, mostaccioli and nougat taste and drink the Vernaccia wine.

NOSTRA SIGNORA DEL RIMEDIO

[IT]

L'8 settembre si celebra a Donigala Fenughedu (frazione di Oristano) Nostra Signora del Rimedio, una festività particolarmente sentita dalle comunità della provincia e dell'intera Sardegna. Sono numerosissimi i fedeli che si recano al santuario per partecipare alle numerose messe celebrate il giorno della festività liturgica. Dopo le celebrazioni religiose, molti pellegrini si trattengono sul sagrato, in spazi appositamente allestiti, per consumare l'arrosto di maialeto, muggini e anguille, gustare mostaccioli e torrone e bere la vernaccia.

NOSTRA SENNORA DE BONACATU

[SA]

Su 18 e 19 de cabudanni, in Bonàrcadu si tzelebrat sa festa de Nostra Sennora de Bonacatu. Su santuariu de sa Madonna de Bonacatu est unu de sos prus antigos de Sardigna, est de su de VI sèculos a pustis de Cristos; sa basilica chi b'est acanta, in istile romànicu, est imbetzes de su 1200 e dd'ant fata fraigare sos camaldolesos.

Sos registros de custu santuariu, iscritos in limba sarda, sunt sa fonte istòrica medievale prus importante de sa provintzia de Aristanis.

A sero de su 18, devotos e cunfrarias meda partètzipant a sa protzessione cantende su Rosàriu in sardu.

NOSTRA SIGNORA DI BONACATU

[EN]

On 18th and 19th of September in Bonarcado is celebrate the feast of Nostra Signora di Bonacatu. The shrine of the Madonna di Bonacatu is one of the most ancient in the Island, dating back to the VI century a.d.; the neighbouring Romanesque church, instead, dates back to the 13th century and was built by the Camaldolese. The registers of this shrine, written in Sardinian, represent the main Medieval historical source of the Province of Oristano. In the late afternoon of the 18, several worshippers and congregations take part in the procession chanting the Rosary in Sardinian.

NOSTRA SIGNORA DI BONACATU

[IT]

Il 18 e 19 settembre si celebra a Bonarcado Nostra Signora di Bonacatu. Il santuario della Madonna di Bonacatu è uno dei più antichi dell'isola, risale al VI secolo d.C.; la basilica adiacente, in stile romanico, risale invece al 1200 e fu edificata dai camaldolesi.

I registri di questo santuario, redatti in lingua sarda, rappresentano la fonte storica medievale più importante della provincia di Oristano.

Nel tardo pomeriggio del 18, numerosi fedeli e confraternite partecipano alla processione cantando il Rosario in sardo.

LOGOS PLACES LUOGHI

SU GOLFU DE ARISTANIS

[SA]

Sa costera de sa provintzia de Aristanis est longa prus o mancu chentu chilòmetros: cumintzat, a nord, dae Bosa e arribat, a sud, in su territòriu de Arborea e de Terraba - cun sos istànios de Marceddì, S'Ena Arrubia e Corru S'Ittiri (Sitos de Importàntzia Comunitària).

De sos burgos e ispiàgias de su golfu si signalant: Turri Manna, Bosa Marina, Marceddì - cun sos istànios in ue b'at pische meda, sa Marina de Arborea, S'Architu - localidade chi leat su nòmene dae arcu iscavadu in sa roca chi calat a mare, s'ispiàgia bella meda de Is Arutas - fata de granos piticos de sitzillu de colores diferentes.

De interessu mannu est sa penisula de su Sinis, un'oru de terra tocadu dae su mare, cun sa costa a tretos de roca e a tretos de arena, in ue b'at ispiàgias e istànios, òasi naturalisticas de terra e de mare in ue si podent biere meda pugione de abba e sa gente ruja o



fàghere immersiones subàcueas pro abbaidare sas rocas de sos fundales e sos animales de mare chi bi sunt.

In sos istànios, in ue acanta si podent bisitare sas pischeras, si piscat su pische de iscata, chi est papadu meda pro sas festas e cun sos oos si faghet sa botàriga. Sa gente chi bivet in sas biddas de sa laguna si reconoschet in sas carateristicas culturales de su traballu de sos piscadores.

Sa penisula dat s'oportunidade de connòschere sitos archeològicos diferentes chi testimònant sa presènzia de s'òmine giai in su Neoliticu. Est possibile bisitare sitos prenuràgicos e nuràgicos e sos iscavos de Tharros, fundada dae sos fenitziros, a pustis abitada dae sos cartaginesos e poscas dae sos romanos. De sa tzitade antiga abbarrant su tophet, cun medas urnas cun sa chinisa de pipios e criaduras; sas istradas panimentadas cun làbides e cun sa cora de sa fogna; sas tzisternas pro regòllere s'abba cando proiat; sas fundamentas de sas domos e de sas butegas e àteras cosas meda.

No a largu meda dae Tharros, mèritant de èssere bisitados sa crèsia de Santu Giuanne de Sinis e s'ipogeu de Santu Sarbadori.

Gente ruja



THE GULF OF ORISTANO

[EN]

The coast of the province of Oristano extends for about one hundred kilometers starting on the north from Bosa and coming to the south, in the territory of Arborea and Terralba with the ponds of Marceddi, S'Ena Arrubia e Corru S'Ittiri (Sites of Community Importance).

Among the various villages and beaches of the Gulf are: Torre Grande, Bosa Marina, Marceddi with its fish-filled ponds, the Marina d'Arborea, S'Architu – a town named after the arch carved into the rock overlooking the sea – and the beautiful beach of Is Arutas, formed by quartz grains of different colors.

Of particular interest is the Sinis Peninsula, a strip of land caressed by the sea, alternating rocky and sandy coasts, beaches and ponds, land and marine natural reserves where you can admire the flamingos and numerous other waterfowl or go scuba diving to observe the rocky seabed and marine life present.

In the ponds, near which it is possible to visit the fish ponds, the mullet fishing is carried out, a fish abundantly consumed at parties and from which the famous bottarga is produced. The inhabitants of the lagoon villages recognize themselves in the cultural characteristics of the work of fishing.

The peninsula offers the opportunity to learn about different archaeological sites testifying to the presence of man since the Neolithic Age. People can visit prenuragic and nuragic settlements and the excavations near the city of Tharros, founded by the Phoenicians, then inhabited by the Carthaginians and later by the Romans. Of the ancient city remains the Tophet, with hundreds of urns containing the ashes of children and infants; cobbled streets and the gutter sewer; tanks to collect rainwater; the foundations of houses and shops, and numerous other remains.

Not very far from Tharros, it's also worth visiting the church of San Giovanni di Sinis and the hypogeum of San Salvatore.

IL GOLFO DI ORISTANO

[IT]

La costa della provincia di Oristano si estende per circa cento chilometri partendo, a nord, da Bosa e arrivando, a sud, nel territorio di Arborea e Terralba con gli stagni di Marceddi, S'Ena Arrubia e Corru S'Ittiri (Siti di Importanza Comunitaria).

Tra le diverse borgate e spiagge del Golfo si segnalano: Torre Grande, Bosa Marina, Marceddi con i suoi pescosi stagni, la Marina d'Arborea, S'Architu



– località che prende il nome dall'arco scavato nella roccia a picco sul mare –, la splendida spiaggia di Is Arutas, formata da granelli di quarzo di diversi colori.

Di particolare interesse è la penisola del Sinis, un lembo di terra accarezzato dal mare, dove si alternano coste rocciose e sabbiose, spiagge e stagni, oasi naturalistiche terrestri e marine nelle quali si possono ammirare i fenicotteri e numerosi altri uccelli acquatici o fare immersioni subacquee per osservare

i fondali rocciosi e la fauna marina presente.

Negli stagni, a ridosso dei quali è possibile visitare le peschiere, si effettua la pesca dei muggini, abbondantemente consumati in occasione delle feste e dai quali si produce la rinomata bottarga. Gli abitanti dei paesi lagunari si riconoscono nelle caratteristiche culturali dell'attività lavorativa della pesca.

La penisola offre l'opportunità di conoscere diversi siti archeologici che testimoniano la presenza dell'uomo già dal Neolitico. Possono essere visitati insediamenti prenuragici e nuragici e gli scavi della città di Tharros, fondata dai fenici, successivamente abitata dai cartaginesi e in seguito dai romani. Dell'antica città restano il tophet, con centinaia di urne contenenti ceneri di bambini e neonati; le strade lastricate e con il canaletto fognario; le cisterne per raccogliere l'acqua piovana; le fondamenta delle case e delle botteghe e numerosi altri resti.

Non molto distanti da Tharros, meritano d'essere visitate la chiesa di San Giovanni di Sinis e l'ipogeo di San Salvatore.



DE ASSABORARE TO TASTE DA GUSTARE

PISCHE

[SA]

Cun su piscadu de mare e de sos istànios de sa provinzia de Aristanis si cuncordant mândigos lichitosos (isperritu cun granatza, aligusta, burrida, ...) e arrustos chi dant sapore e fragu bellu a sas festas paesanas: in custas occasione si podent comprar e papare ambiddas cotas in su sàgiu e pische de iscata cotu in sa bràsia, arrustidos in sas carreras e in sas pratzas de sas festas.

Connota e apretziada meda est sa botàriga, sos oos salidos de pische de iscata, impedrigados e assutados, cuncordada dae sos piscadores de Cabras. Est bona meda papada a fitas, cundida cun pagu pagu de ogiu ghermanu o cun cartzofa o àpiu cruos. Cun cussa tratacasada si cundint sos macarrones, sa frègula cun cartzofa e àteros.



Botàriga



Pischi

FISH

[EN]

With the fish of the sea and the lagoons of the Province of Oristano refined recipes (sea bass with Vernaccia, lobster, burrida, ...) and roasts are prepared that give flavor and aroma to the village festivals: it is not uncommon in these occasions, to have the chance to buy and enjoy eels and mullet grilled on a spit, roasted in the streets and in the squares used for celebrations.

Among the fish related products the best known and appreciated is the bottarga, mullet roes salted, pressed and dried, prepared by the fishermen of Cabras. It is good eaten in slices, topped with a drizzle of extra virgin olive oil, or combined with various vegetables such as artichokes and celery. Grated, it seasons savory dishes such as spaghetti, fregula with artichokes and others.

PESCE

[IT]

Con il pescato del mare e delle lagune della Provincia di Oristano si preparano raffinate ricette (spigola alla vernaccia, aragosta, *burrida*, ...) e arrostiti che danno sapore e profumo alle feste paesane: non è raro, in queste occasioni, poter acquistare e gustare anguille allo spiedo e muggini alla brace, arrostiti nelle vie e nelle piazze a ridosso dei festeggiamenti.

Tra i prodotti della pesca il più conosciuto e apprezzato è la bottarga, le uova di muggine salate, pressate ed essiccate, preparata dai pescatori di Cabras. È ottima consumata a fettine, condita con un filo di olio extravergine d'oliva, oppure abbinata a vari ortaggi quali carciofi e sedano. Grattugiata, condisce saporiti piatti come gli spaghetti, *sa frègula* con carciofi e altri.

SU CHI NON TI PODES ISTARE DE TASTARE IN CUSTU PERÌODU

WHAT YOU MUST TASTE IN THIS PERIOD

COSA DEVI ASSOLUTAMENTE ASSAGGIARE IN QUESTO PERIODO

Sa botàriga, comente antipastu o cundimentu pro sa pasta; sa frègula cun còtzula e su pische friscu in cassola o arrostitidu; su pische de iscata, in particolare arrustidu o in sa retzeta crabarissa de “sa mreca” (coghinadu in salamurgia e imboligadu in sa zibba, un'erba chi creschet acanta de sos istànios de su Sinis), s'isperritu cun granatza; sa burrida e sas supas de pische.

Su casu, prus che totu su casizolu;

sa petza bula de ratza mèlina, in cassola, arrostitida o fatas sas bombas e cotas in su brodu; sa berbeghe cun patata e chibudda e sos malloreddos cotos in su brodu;

sa figu morisca.

De sos duches: sos mustatzolos de Aristanis e sos duches de mèndula, prus che totu sos marigosos, de assaggiare paris cun sa granatza. In custu periòdu est de assaggiare su licore de murta fridu.

The bottarga, as an appetizer or a condiment for pasta; fregula with clams and fresh fish stewed or roasted; mullet, particularly roasted or in the cabraese recipe of “sa mreca” (cooked in brine and enclosed in a wrapping of zibba - Atriplex or Halimione portulacoide - a plant that grows near the ponds of the Sinis), sea bass with Vernaccia, the burrida and fish soups.

The cheeses, especially su casizolu;

beef of the Melina breed, braised, roasted or as meatballs in broth, boiled lamb with potatoes and onions and malloreddus boiled in the broth; the prickly pears.

Among the desserts: mostaccioli of Oristano and almond cakes, especially the amaretti, served with the Vernaccia wine. During this period, the frozen myrtle liqueur deserves to be tasted.

La bottarga, come antipasto o condimento per la pasta; la frègula con le arselle e i piatti di pesce fresco in umido o arrosto; il muggine, in particolare arrosto o nella ricetta cabraese de “sa mreca” cucinato in salamoia e chiuso in un involucri di zibba (Atriplex o Halimione portulacoide), una pianta che cresce nei pressi degli stagni del Sinis, la spigola con la vernaccia, la burrida e le zuppe di pesce.

I formaggi, in particolare su casizolu;

la carne bovina di razza mèlina, brasata, arrosto o come polpette in brodo; la pecora bollita con le patate e le cipolle e i malloreddus lessati nel brodo;

i fichi d'india.

Tra i dolci: i mostaccioli di Oristano e i dolci di mandorla, in particolare gli amaretti, da gustare con la vernaccia. In questo periodo è da assaggiare il liquore di mirto ghiacciato.

ATÒNGIU
AUTUMN
AUTUNNO



FESTAS FESTIVITIES FESTE

SAS FESTAS IN SOS NOVENÀRIOS [SA]

Dae abri-le-maju fintzas a su mese de santugaine in to-tu sa Sardigna, in novenàrios meda, bi sunt festas, casi totus de noe-deghe dies. Sos novenantes in cussas dies bivent in sos muristenes, sas domos de sos novenàrios, partètzipant a sas funtziones religiosas – chi bortas meda sunt in limba sarda – e a ritos antigos. Sas matessi dies sos novenàrios sunt allegrados cun ispàssios e ispetàculos de cada genia, pràngios o chenas de sos novenantes e cumbidos pro sos chi bi andant. Sa novena de Santu Serafine est s'ùrtima de sas tantas festa chi si faghent in sos novenàrios de sa provintzia de Aristanis. Dae sa giòbia prima de sa penurtima dominiga a su mangianu de s'ùrtima dominiga de santugaine, in Ilartzì, in su sartu acanta de su Lagu Omodeo, s'afestat s'arcànghelu Rafaele.

In sa crèsia medievale ddu est s'iscultura de s'istemma de sos Arborea – s'àrbore chi mostrat sas raighinas – seberadu comente s'ìmbulu de sa Provintzia de Aristanis.



Santu Serafine - Ilartzì

RURAL FESTIVITIES

[EN]

From April/May until October all over Sardinia, at the many country churches, feasts are held, almost all lasting 9 to 10 days, during which the participants move into characteristic homes to attend religious services - often in the Sardinian language - and ancient rites. In these days the small villages come alive with entertainment and shows of various kinds, community lunches or dinners and cumbidos, desserts and drinks offered to those who participate. The novena of St. Seraphim closes the long calendar of the country festivals in the province. From the Thursday before the third Sunday to the morning of the last Sunday of October, in Ghilarza, near Lake Omodeo, the Archangel Raphael is celebrated. The medieval church is noted as it shows a low relief of the coat of arms of the uprooted tree of Arborea, which has become a symbol of the Province of Oristano.

LE FESTE CAMPESTRI

[IT]

Da aprile-maggio sino a ottobre in tutta la Sardegna, presso le numerosissime chiese campestri, si svolgono feste, quasi tutte lunghe nove-dieci giorni, durante le quali i partecipanti si trasferiscono nelle caratteristiche abitazioni per partecipare alle funzioni religiose, spesso in lingua sarda, e ad antichi riti. Negli stessi giorni i piccoli villaggi si animano con intrattenimenti e spettacoli di vario genere, pranzi o cene comunitari e cumbidos, dolci e bevande offerti a quanti partecipano. Quella nel novenario di San Serafino chiude il lungo calendario delle feste campestri della provincia.

Dal giovedì che precede la penultima domenica alla mattina dell'ultima domenica di ottobre, a Ghilarza, in prossimità del Lago Omodeo, si festeggia l'arcangelo Raffaele. La chiesa medievale è nota perché riporta in bassorilievo lo stemma dell'albero diradicato degli Arborea, diventato simbolo della Provincia di Oristano.

LOGOS PLACES LUOGHI

SA BADDE DE SU TIRSU [SA]

Su Tirsu, longu 152 chilòmetros, est su frùmene prus importante de sa Sardigna. In sa badde mesana de su Tirsu, in sa parte de intro de sa Provintzia de Aristanis, b'est su Lagu Omodeo, su lagu artificziale prus mannu de s'isula. Su territòriu est ricu de sitos e monumentos archeològicos, istòricos e architetònicos. Sas biddas acanta de su lagu, cussas de su Barigadu fraigadas in trachite ruja e cussas de su pranu vulcànicu de Abbasanta in pedra niedda, mantenen ancoras traditziones populares e gastronòmicas antigas. Acanta de su lagu bi sunt crèsias meda, in sas biddas e in su sartu; de totus sas crèsias cheret ammentada cussa de Santu Perdu in Tzuri, de importu pro s'istòria e pro s'architettura, isculada e torrada a fraigare a monte pro no èssere ammentada dae s'abba cando ant fatu su lagu. A dies de oe in su lagu si podent praticare isport de abba diferentes.

Busache, una de sas pagas biddas de sa provintzia in ue ancoras sas antzianas bestint ogni die cun su costùmene traditzionale, in ocasione de sas protzessiones e de sas festas oferit s'ispetàculu de fèminas meda, giòvanas e antzianas, chi bestint su bestire de bellea ispantosa. In su Museu de su Costùmene e de su Linu si podet ammirare sa bellea manna de sos costùmenes diferentes, de òmine e de fèmina, e sighire unu percursu espositivu de comente si coltivat e si traballat su linu.

Sa foghe de su frùmene est de interessu naturalisticu mannu. Oe comente in passadu su frùmene est de importu mannu in sa cultura gastronòmica e in cussa materiale. Oru oru de su frùmene creschent

canna, giuncu e buda chi serbint pro fàghere istèrgios; acanta de su frùmene, in su territòriu de Aristanis, bi sunt sas risàias chi produint rosu de calidade bona meda.

THE VALLEY OF THE RIVER TIRSO

[EN]

The Tirso, 152 km long, is the most important river of Sardinia. The mid valley of the Tirso, in the interior of the Province of Oristano, includes the basin of Lake Omodeo, the island's largest artificial lake. The area is rich in archaeological, historical and architectural evidence. The villages overlooking the lake, those of Barigadu built with the typical red trachyte, and those of the volcanic plateau of Abbasanta with black basalt, keep alive ancient popular and gastronomic traditions. They overlook the lake several urban and rural churches, among them one should remember the important medieval church of San Pietro in Zuri, dismantled and rebuilt upstream to avoid its disappearance under the waters.

In the lake is now possible to enjoy various water sports.

Busachi, one of the few towns in the province where the old women still wear traditional costumes daily, during processions and festivals offers the spectacle of the precious traditional clothing worn by many young and old people. In the Museum of Costume and Linen it is possible to admire the splendor of the various styles of male and female costumes and follow an exhibition related to the cycle of production and processing of flax.

The mouth of the river is of great interest. Today as in the past the river is as important in the culinary as well as in the material culture. Along the river grow reeds, rushes and cattail that provide the raw materials for baskets; along its banks, in the territory of Oristano, are the rice fields from which originates a high quality product.



Santu Perdu · Tzuri

LA VALLE DEL TIRSO

[IT]

Il Tirso, lungo 152 chilometri, è il fiume più importante della Sardegna. La Media Valle del Tirso, nell'area interna della Provincia di Oristano, comprende il bacino del lago Omodeo, l'invaso artificiale più grande dell'isola. Il territorio è ricco di testimonianze archeologiche, storiche e architettoniche. I paesi che si affacciano sul lago, quelli del Barigadu edificati con la tipica trachite rossa e quelli dell'altopiano vulcanico di Abbasanta con il basalto nero, mantengono vive antiche tradizioni popolari e gastronomiche. Si affacciano sul lago diverse chiese urbane e campestri; tra queste va ricordata l'importante chiesa medievale di San Pietro a Zuri, smantellata e ricostruita a monte per evitare la sua scomparsa sotto le acque.

Nel lago è oggi possibile praticare diversi sport acquatici.

Busachi, uno dei pochi paesi della provincia dove ancora le anziane indossano quotidianamente il costume tradizionale, in occasione delle processioni e delle feste offre lo spettacolo dei preziosi abiti tradizionali indossati da tantissimi giovani e non. Nel Museo del Costume e del Lino è possibile ammirare lo

splendore delle varie foggie degli costumi maschili e femminili e seguire un percorso espositivo relativo al ciclo di produzione e lavorazione del lino.

La foce del fiume è di grande interesse naturalistico. Oggi come nel passato il fiume è determinante sia nella cultura gastronomica che materiale. Lungo il fiume crescono canne, giunco e tifa che danno la materia prima per i cestini; lungo le sue sponde, nel territorio di Oristano, si trovano le risaie da cui si origina un prodotto di alta qualità.

BAGNOS DE FORDONGIANUS

[SA]

In Fordongianus, in sa badde de su Tirsu, bi sunt bagnos intre sos prus importantes de sa Sardigna. Sos bagnos antigos de Forum Traiani sunt de su I sèculu a pustis de Cristos e sunt unu de sos esèmpios mègius abbarrados de s'architettura romana in Sardigna. S'abba de sos bagnos "Aquaes Ypsitanae" gurgulliat a foras a prus de 50 grados e est connota pro sas propiedades meighinales suas. Acanta de su giassu archeològicu b'est fintzas unu tzentru termale moderanu de importu. Totu su territòriu acanta a sos bagnos est ricu de testimonias de s'istòria e cultura locale, in sa bidde e in su sartu, in ue si podet bisitare sa crèsia de Santu Lussurgiu, chi est de su de XI sèculos.



In Fordongianus, in the valley of the Tirso, there is one of the most important thermal complex in Sardinia. The ancient baths of Forum Traiani date back to the first century after Christ and represent one of the best preserved examples of Roman architecture in Sardinia. The thermal waters "Aquaes Ypsitanae" flow at more than 50 degrees and are known for their healing properties. Close to the archaeological site there is also a modern thermal center of great importance. All the territory adjacent to the baths is rich in history and local culture, both in the town and in the nearby countryside, where you can visit the church of San Lussorio, dating from the eleventh century.

A Fordongianus, nella valle del Tirso, è presente uno dei complessi termali più importanti della Sardegna. Le antiche terme di Forum Traiani risalgono al I secolo dopo Cristo e rappresentano uno degli esempi meglio conservati della architettura romana in Sardegna. Le acque termali "Aquaes Ypsitanae" sgorgano a oltre 50 gradi e sono conosciute per le loro proprietà curative. Nei pressi del sito archeologico è presente anche un moderno centro termale di grande rilievo. Tutto il territorio adiacente alle terme è ricco di testimonianze della storia e cultura locale, sia nel paese che nelle vicine campagne, dove si può visitare la chiesa campestre di San Lussorio, risalente all'XI secolo.



DE ASSABORARE TO TASTE DA GUSTARE

PETZA

[SA]

Su porcheddu arrostidu est, comente in totue in Sardigna, su màndigu prus connotu e papadu in occasione de sas festas. Rispetende sa traditzione, su porcheddu de late cheret cotu in su sàgiu; si coghet fintzas in su forru, in cussu a linna, in ue – comente cando est cotu in su sàgiu – leat unu sabore prus bonu dae s'aroma de sa linna de chessa. Sa petza apena cota si ammontat cun fògia de murta chi ddi dat unu sabore carateristicu.

Tra s'ite de papare de una terra ligada astrintu a sa pastortizia, non podet mancare s'angione; si faghet arrostidu – in su sàgiu o in su forru – o in cassola cun cartzofa o patata. De s'angione sos màndigos prus carateristicos sunt sa conchedda arrostida, sa corada coghinada cun retzetas diversas, sa corda (cuncordada tessende sas istentinas), sos pees cun bagna.

In sa parte setentrionale de sa provintzia si allevant, a passiu, duas ratzas de bacas: sa *Sarda-Modicana*, chi est connota comente sa de sas 'bacas rujas' (pro su colore de su ventinu), e sa *Sarda Bruna*, sa Mèlina, pro su ventinu casi colore de mele.

De sa prima, sunt pegos de su Montiferru, nd'ant fatu unu Presidiu Slow Food; sa segunda, chi faghet parte de sa Comunidade de sos màndigos Slow Food, paschent in su Pranu basàlticu de Abbasanta. S'ite de faghene traballu de sos bacàrgios est pagadu dae sa calidade bona meda de sa petza; est bona arrostida, cota a buddidu, fàta a bombas o in cassola o a ghisadu.

MEAT

[EN]

The roasted suckling pig is, as in the rest of the island, the most famous dish and the most eaten during the holidays. The more traditional way of cooking suckling pig is by spit roasting, it is also cooked in the oven, with wood where as with the cooking on the grill – it is further seasoned with the scent of the wood of mastic. As soon as the meat is cooked, it is laid on myrtle leaves that give it a distinctive aroma.

In the kitchen of a land strongly related to sheep breeding, lamb cannot be missing; it is cooked roasted – on the spit or in the oven – or stewed with artichokes or potatoes. Among the most characteristic dishes: roasted heads, viscera cooked with different recipes and sa corda (made by interweaving intestine), legs with sauce.

In the northern part of the province are bred in the wild two cattle breeds: the Sardinian Modicana, better known by the name of Bue Rosso (i.e. red ox, by the color that characterizes it), and the Sardo Bruna, known as Melina, for the color of its mantle resembling honey. The first is a herd of the Montiferru become a Slow Food Presidium, the second is part of the Community of food of Slow Food, and lives in the Plateau basalt Abbasanta. The hard work of farmers is rewarded by high-quality meat, excellent cooked in various ways: roasted, boiled, made into meatballs (*sas bombas*) or spezzatino (*in cassola or ghisadu*).



Il porcetto arrostito è, come per il resto dell'isola, il piatto più conosciuto e consumato in occasione delle feste. La cottura più tradizionale per il maialetto da latte è allo spiedo; viene cucinato anche al forno, in quello a legna, dove – come con la cottura alla brace – si insaporisce ulteriormente con il profumo della legna di lentisco. La carne appena cotta viene adagiata sulle foglie di mirto che le conferiscono un caratteristico aroma.

Nella cucina di una terra fortemente legata all'allevamento ovino, non può mancare l'agnello; viene cucinato arrostito – allo spiedo o al forno – oppure in umido con carciofi o patate. Tra i patti più caratteristici: le testine arrostitite, le interiora cucinate con diverse ricette e sa corda (preparata intrecciando l'intestino), i piedini al sugo.

Nella parte settentrionale della provincia vengono allevate, allo stato brado, due razze bovine: la Sardo Modicana, più conosciuta con il nome di Bue Rosso (per il colore che la caratterizza), e la Sardo Bruna, detta Mèlina, per il colore del suo manto tendente al miele. Il primo è un allevamento del Montiferru diventato Presidio Slow Food; il secondo, fa parte della Comunità del cibo Slow Food, vive nell'Altopiano basaltico di Abbasanta. Il faticoso lavoro degli allevatori è ricompensato dalla qualità pregiata delle carni, ottime cucinate in vari modi: arrostitite, lessate, trasformate in polpette (*sas bombas*) o in spezzatino (in *cassola* o *ghisadu*).



Bacas rujas

Cun sa simula si faghent genias diferentes de pasta: sos malloreddos, carateristicos de totu sa Sardigna, a borta aromatizados cun tzaferanu; sas lorighitas, chi faghent in Mragaxori, fatas intritzende duos fillos de pasta serrados chi formant lòrigas piticas e illonghiadas; àteras. In sos cuncordos prus tradizionales, siat sos malloreddos siat sas lorighitas, sunt cundidos cun bagna de tomata cun petza o sartitza e casu de berbeghe tratacasadu. Sa frègula si faghet isciundende cun paga abba sa simula e traballende: dda movende in tundu sas manos in su fundu de unu tianu o de unu istèrgiu de terra. Cun sos granos de sa frègula si faghent minestras e màndigos chi assimingiant a su rosu e chi si cundint in modu diferente; sa prus connota est sa frègula cun còtzula. Sos culurgiones si faghent cun su prementu de casu friscu o de rescotu cun beda o de patata; si cundint cun bagna de tomata e petza e meda casu tratacasadu.

With durum wheat semolina different types of pasta are prepared, including the malloreddos, small dumplings, typical of all Sardinia, often flavored with saffron, and lorighitas, made weaving two strands of pasta closed to form small rings of elongated shape, typical of the village of Morgongiori. In the most traditional recipes, both malloreddos and lorighitas, are seasoned with tomato sauce with meat or sausage and grated pecorino cheese. Fregula, similar to couscous but bigger, is prepared wetting semolina flour with a little water, and kneading in a circular motion of the hands on the bottom of a basin of clay. With the small spheres obtained soups and dishes similar to risottos are prepared, seasoned in various ways, in particular with clams. The culurgiones are ravioli stuffed with fresh cheese or ricotta cheese and swiss chard or potatoes, seasoned with tomato sauce and meat and plenty of grated pecorino cheese.

PASTA

[IT]

Con la semola di grano duro si preparano diversi tipi di pasta tra i quali i malloreddos, piccoli gnocchi, caratteristici di tutta la Sardegna, spesso aromatizzati con lo zafferano, e le lorighitas, fatte intrecciando due fili di pasta chiusi a formare delle piccole anelle di forma allungata, tipiche del paese di Morgongiori. Nelle ricette più tradizionali, sia i malloreddos sia le lorighitas, sono conditi con sugo di pomodoro con carne o salsiccia e pecorino sardo grattugiato. Sa frègula, simile al cus cus ma più grossa, si prepara bagnando con poca acqua la farina semola e lavorandola con un movimento circolare delle mani sul fondo di una conca di terracotta. Con le piccole sfere che si ottengono si preparano minestre e piatti simili ai risotti e conditi in vari modi, in particolare con arselle.

I culurgiones sono ravioli ripieni di formaggio fresco o ricotta e bietole o patate; vengono conditi con sugo di pomodoro e carne e abbondante pecorino grattugiato.



Lorighitas

BINU

[SA]

Sa produtzione de su binu est de importu mannu pro su territòriu de sa provintzia. A sos primos postos bi sunt cussos D.O.C. de Arborea: Trebbiano e Sangiovese; su Bovale sardu de su Campidanu de Terraba; su Cannonau, chi si atzapat in totu su territòriu e prus che totu su Semidano e sa Mònica, chi su prus sunt de sas bingias de Mòguru e de Marmidda.

Binu D.O.C. de sa provintzia est finas sa Malvasia di Bosa, su Mandrolisai, su Monica di Sardegna, su Semidano, sa Vernaccia di Oristano.

Sunt a Indicatzione Geogràfica Tipica: Isola dei Nuraghi, Marmilla, Planargia, Tharros.

WINE

[EN]

Wine production has a great importance for the territory of the province. Among these a prominent place is occupied by the D.O.C. wines of Arborea: Trebbiano and Sangiovese; Bovale Sardo in the Campidano di Terralba; Cannonau, present throughout the area, and especially the Semidano and Monica, vines present particularly in the territory of Mogoro and Marmilla.

D.O.C. wines of the province are also Malvasia di Bosa, Mandrolisai, Monica di Sardegna, Semidano, Vernaccia di Oristano.

IGT wines are: Island of the Nuraghe, Marmilla, Planargia, Tharros.

VINO

[IT]

La produzione vitivinicola ha una grande importanza per il territorio della provincia. Tra questi occupa un posto di rilievo i vini D.O.C. di Arborea: Trebbiano e Sangiovese; il Bovale sardo nel Campidano di Terralba; il Cannonau, presente in tutto il territorio e soprattutto il Semidano e la Monica, vitigni presenti in particolare nel territorio di Mogoro e in Marmilla.

Vini D.O.C. della provincia sono anche la Malvasia di Bosa, il Mandrolisai, il Monica di Sardegna, il Semidano, la Vernaccia di Oristano.

Sono vini ad Indicazione Geografica Tipica: Isola dei Nuraghi, Marmilla, Planargia, Tharros.



SU CHI NON TI PODES ISTARE DE TASTARE IN CUSTU PERÌODU

WHAT YOU MUST TASTE IN THIS PERIOD

COSA DEVI ASSOLUTAMENTE ASSAGGIARE IN QUESTO PERIODO

Sa petza de sas bacas rujas; sos malloreddos e sas lorighitas cun bagna de tomata e petza de porcu; s'antunna bera o cardulinu de petza e s'antunna de mudregu; su sintzigorru; sa cartzofa sarda. De sos durches: sos pabassinos, fatos pro sa festa de sos mortos. In custu periodu sunt de assaggiare sos distillados, ispètzie s'abbardente o filu de ferru.

The Bue Rosso meat; malloreddus and lorighitas with a pork ragout; mushrooms, in particular s'antunna (or cardulinu de Petza) and porcini; snails; the spiny Sardinian artichokes. As for the sweets: pabassinos, typical of the feast of the dead. In this period are to be tasted spirites, in particular the acquavite (or abbardente or filu de ferru).

La carne di bue rosso; i malloreddos e le lorighitas con il ragu di carne di maiale; i funghi, in particolare s'antunna (o cardulinu de petza) e i porcini; le lumache; i carciofi spinosi sardi. Per i dolci: i *pabassinos*, tipici della festa dei morti. In questo periodo sono da assaggiare i distillati, in particolare l'acquavite (abbardente o filu de ferru).



Tessìngiu/Weaving/Tessitura

In Mòguru e Samugheo si podent visitare laboratòrios meda de tessingiu

tradizionale e comporare tapetes, tiàgias, tendas, ammentos, lentzolos, bèrtulas e àteru.

Custas duas biddas investint meda in su setore e dae deghinas de annos organizant ogni annu, tra su mese de triulas e su mese de austu, sa prima, sa Fiera de su tapete, sa segunda, sa Mostra de s'artisanadu sardu - Tessingiu.

Cun su tessingiu 'a pibiones' e 'a un'in dente' si faghent traballos siat chi mantenent sos decoros e sos modelos tradizionales de su connotu siat cun colores e disignos modernos. In Samugheo b'est Su Museu Ùnico Regionale de s'Arte Tèssile Sarda (MURATS).

In Mogoro and Samugheo it is possible to visit many traditional weaving

workshops and buy rugs, tablecloths, curtains, blankets, sheets, saddlebags and more. The two centers invest heavily on the sector, and for decades now, they organize annually, between July and August, the first, the Fair of the carpet, the second, the Sardinian handicraft exhibition - Tessingiu.

With the techniques 'a pibiones' ('grain or hedgehog style') and flat weaving with visible weft, works are produced which both retain traditional decorations and patterns, and offer modern colors and designs.

A Samugheo you can visit the Regional Museum of Sardinian Weaving Craft (MURATS).

A Mogoro e Samugheo è possibile visitare numerosi laboratori di tessitura tradizionale e acquistare tappeti, tovagliati, tende, coperte, lenzuola, bisacce e altro. I due centri investono molto sul settore e ormai da decenni organizzano annualmente, tra luglio e agosto, il primo, la Fiera del tappeto, il secondo, la Mostra dell'artigianato sardo - Tessingiu.

Con le tecniche 'a pibiones' (a grani o a riccio) e della tessitura piana con trama a vista si producono sia lavori che conservano i decori e i modelli tradizionali sia lavori che propongono colori e disegni moderni.

A Samugheo è possibile visitare il Museo Unico Regionale dell'Arte Tessile Sarda (MURATS).



Tzeràmica/Ceramics/Ceramica

Unu tempus famada pro sa produzione de vasos, brocas, istèrgios de terra, Aristanis, cun sas produziones artisticas de sos tzeramistas suos, sighit a èssere una 'tzitade de sa tzeràmica'.
Oe, artesanos aristanesos mudant modellos de su connotu in traballos artisticos de valore mannu e imbentant ogetos noos chi andant bene pro sas esigèntzias modernas.

Once famous for the production of vases, jugs, dishes and other ceramic pots, Oristano, with the artistic productions of its potters, continues to be a 'city of ceramics'.
Today, handicraft artists transform models of tradition in works of art of great value and invent new objects adapted to modern needs.

Un tempo famosa per la produzione di vasi, brocche, stoviglie e altri recipienti di ceramica, Oristano, con le produzioni artistiche dei suoi ceramisti, continua a essere una 'città della ceramica'.
Oggi, gli artigiani oristanesi trasformano modelli della tradizione in manufatti artistici di grande valore e inventano nuovi oggetti adatti alle esigenze moderne.



Gurteddu/Knives/Coltelli

S'artesanadu sardu tenet una tradizione importante chi pertocat sos gurteddos, prus che totu de sa resòrgia, apretziada dae sos turistas e ancoras oe impreada meda in Sardigna.

Sos artisanos de Santu Lussurzu, cun cumpetèntzia e capatzidade manna, dae metallos e corros de animales, faghent elegantes modellos lussurzesos, chi sunt gurteddos de bellesa ùnica.

Sardinian handicraft boasts a significant tradition linked to the processing of knives, especially resorzas – jack-knives – popular with tourists and whose use is still widespread in Sardinia.

Through the dexterity and skill of the craftsmen of Santu Lussurgiu, metals and horns of animals are transformed into knives of outstanding beauty, elegant objects forged into typical models from Santu Lussurgiu.

L'artigianato sardo vanta un'importante tradizione legata alla lavorazione dei coltelli, in particolare delle resorzas – i coltelli a serramanico – apprezzate dai turisti e il cui uso è ancora molto diffuso in Sardegna. Attraverso la manualità e la maestria degli artigiani di Santu Lussurgiu, metalli e corna d'animali vengono trasformate in coltelli di particolare bellezza, in oggetti eleganti forgiati nei modelli tipici lussurgesi.



Istèrgios de fenu e a intrizu/Baskets/Cestini

Custa atividade artesanal, fata pro su prus a livellu familiare, est caraterística pro sas variedades diversas de traballos chi si faghent in logos diferentes de su territòriu provintziale. In prus de sas produtziones chi mantenenet modellos e decoros tradizionales, cun s'arte de su tessingiu de materiales vegetales diferentes in sos ùrtimos annos si faghent traballos artísticos de tràgiu modernu. Inritzende canna, sàlighe, murta e chessa si faghent istèrgios de mannària diferente impreados prus che totu pro pònnere fruta e ortaltzia.

This craft activity, carried out mainly at the household level, is characterized by different types in different parts of the province. In addition to the products still in daily use in the home and work, reproducing traditional models and decor, the art of weaving baskets has produced in recent years also artistic exemplary of modern taste. With the tangle of reeds, willow, myrtle and mastic are produced baskets of various sizes mainly used for the transport of fruit and vegetables.

Questa attività artigianale, svolta prevalentemente a livello familiare, è caratterizzata da tipologie differenti nelle diverse zone del territorio provinciale. Oltre alle produzioni ancora oggi utilizzate quotidianamente in ambito domestico e di lavoro, che riproducono modelli e decori tradizionali, l'arte dell'intreccio dei cestini ha prodotto negli ultimi anni anche esemplari artistici di gusto moderno. Con l'intreccio di canne, salice, mirto e lentischio si producono cesti di varie dimensioni usati soprattutto per il trasporto di frutta e ortaggi.



In Frusius e in sas biddas acanta, a nord de sa provintzia, cun s'iscrareu si faghent crobes, cherrigos e ogetos vârios. In sas dies de beranu e de s'istiu, cun sos traballos postos in mostra a in antis de sas domos de sos artesanos, sas carreras de custas biddas diventant mercados carateristicos. In Santeru, tessende erbas de paule, si faghent traballos artisticos carateristicos in colores ruju e nieddu.

In Flussio and neighboring villages north of the province, to produce baskets and other objects the stems of asphodel are used. On spring and summer days, the exhibition of the work in front of the artisans' homes transforms the streets of these villages in attractive markets. In San Vero Milis, weaving marsh grasses, you get artistic works characterized by the presence of red or black.

A Flussio e nei paesi limitrofi, a nord della provincia, per confezionare cesti e oggetti vari si utilizzano gli steli d'asfodelo. Nelle giornate primaverili ed estive, l'esposizione dei lavori davanti alle abitazioni degli artigiani trasforma le vie di questi paesi in interessanti mercati. A San Vero Milis, intrecciando erbe palustri, si ottengono lavorazioni artistiche caratterizzate dalla presenza del colore rosso o nero.

Ammentos Memories Ricordi

Ite apo bidu · What I saw · Cosa ho visto

Ite apo tastadu · What I've tasted · Cosa ho assaggiato

In ue apo festadu · Where I celebrated · Dove ho festeggiato



Indice

IERRU/WINTER/INVERNO	2
Festas /Festivities/Feste	3
Logos/Places/Luoghi	8
De Assaborare/To Taste/Da Gustare	11
BERANU/SPRING/PRIMAVERA	14
Festas /Festivities/Feste	15
Logos/Places/Luoghi	16
De Assaborare/To Taste/Da Gustare	20
ISTADIALE/SUMMER/ESTATE	24
Festas /Festivities/Feste	25
Logos/Places/Luoghi	31
De Assaborare/To Taste/Da Gustare	34
ATÒNGIU/AUTUMN/AUTUNNO	36
Festas /Festivities/Feste	37
Logos/Places/Luoghi	38
De Assaborare/To Taste/Da Gustare	42



INFORMATZIONE E ACASÀGIU TURÌSTICU TOURIST INFORMATION INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA TURISTICA

Semus a disponimentu pro ti agiudare a passare dies bellas meda in custa ala de Sardigna.

We are here to make sure that you spend a wonderful holiday in this corner of Sardinia.

Siamo a disposizione per aiutarti a trascorrere una meravigliosa vacanza in questo angolo di Sardegna.

ARISTANIS PRATZA ELEONORA, 18

ORISTANO PIAZZA ELEONORA, 18

Lat 39°54'12.85" Lon 8°35'31.03"

www.gooristano.com • www.oristanowestsardinia.com



www.gooristano.com

SARDEGNA



UN'ANNU IN SA PROVINTZIA DE ARISTANIS

Progetu lege 15 de nadale 1999 n. 482 annualidade 2009

"Limba sarda: limba de s'identidade, limba de su mundu»

Finanziadu dae



**PRESIDENTZIA DE SU
CONSIGIU DE SOS MINISTROS**



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA

unu progetu de



PROVINTZIA DE ARISTANIS
SETTORE PROMOTZIONE DE SU TERRITORIU
UFFITZIU DE SA LIMBA E
DE SA CULTURA SARDA

paris a



TERRA DE PUNT

Caltra cultura
di s'aristhanis e s'aristhanis

Testos Marinella Marras, Tore Cubeddu

Coordinamentu Anna Paola M. Iacuzzi, Giorgio Zago, Manuela Urracci

In collaboratzione cun Pier Marcello Torchia, Fabrizia Busia, Cristina Serra

Tradutzione in sardu Marinella Marras, Tore Cubeddu

Editing Antonio Ignazio Garau

Tradutzione in inglesu LanguAge



Gràfica e impaginatzione Enrica Fara | Badabò

badabò.it

Imprentadu dae Nuove Grafiche Puddu

Fotografias Archiviù fotogràficu Provintzia de Aristanis