

Il pane carasau: un'altra eccellenza sarda.

Su pane carasau è un altro prodotto tipico della nostra meravigliosa isola, il cui nome può variare a seconda dei comuni sardi ed è conosciuto anche come pane fine o pane 'e fresa.

Carasau deriva da carasare, ovvero tostare il pane e dargli la seconda cottura, che rende il pane croccante e conservabile a lungo. Non a caso il pane carasau anticamente rappresentava uno degli elementi tipici della dieta dei pastori nei periodi nei quali stavano a lungo lontano da casa, magari durante la transumanza e non avevano a disposizione il pane fresco.



Grazie alla carasadura (la doppia cottura appunto), viene eliminata la maggior parte dell'acqua contenuta nel pane, prolungandone la conservazione sino a 180 giorni. Basta metterlo sotto l'acqua corrente o intingerlo nel brodo, per renderlo nuovamente morbido e farne ingrediente principe di molti piatti sardi, come su pane frattau ad esempio.

L'antico proverbio sardo "pane et casu e binu a rasu" è etimologicamente la sintesi di quello che era ed è un pasto semplice, ottimo e nutriente composto da pane, formaggio e vino, magari rosso, per completare un'armonia di sapori unici. Ottimo anche su pane guttiau, ovvero il carasau condito con olio evo e sale.

Gli ingredienti per fare il pane carasau sono la farina e le semole di grano duro, l'acqua, il lievito ed il sale. La ricetta più antica,

risalente all'epoca nuragica, prevedeva solo la farina e l'acqua, lavorate tra loro per creare un impasto omogeneo dal quale venivano e vengono tuttora ricavati dei dischi che vanno poi messi in forno.

Tutta la preparazione del pane carasau rappresenta ancora oggi un rito, per compiere il quale diverse donne soprattutto nei paesi dell'entroterra, si riuniscono tra loro e tra "unu cantu de foghile" e "unu loroddu", si dividono i compiti: da chi fa l'impasto, a chi lo stende nella spianatoia, a chi lo cucina, sino a chi lo ripone a posto una volta cotto.

Naturalmente viene prodotto anche in modo industriale, nei forni elettrici: ma a me piace pensare a chi ancora lo produce "a s'antiga", diffondendone il profumo nella cucina e lungo tutta la via vicina.

Un profumo che ti avvolge.

Un profumo che sa di Sardegna.

 di Maria Vittoria Dettoto