



di **GIUSEPPE CARRIELLO**

### ***Le Sevadas***

Le sevadas sono un piatto dolce per la presenza del miele e dello zucchero, anche se il loro ingrediente principale è il formaggio, tipico prodotto della cultura agro pastorale.

Creare dei piatti unici, semplici ma molto nutrienti, era fondamentale per sopportare la durezza e la fatica dei lunghi mesi trascorsi ad accudire il gregge sui pascoli di montagna.

In passato le sebadas venivano servite sulle tavole della Barbagia ed altre zone di montagna, in occasione del Natale; era il modo con cui le donne davano il benvenuto ai pastori che tornavano finalmente a casa, dagli ovili.

Ci sono diverse teorie sull'origine del nome di questo sfizioso dolce: alcuni sostengono derivi dalla parola latina "sebum", o dal sardo "seu", che indica il grasso animale, riferendosi al suo aspetto untuoso. Altri, invece, ritengono che derivi dalla parola spagnola "cebada", che vuol dire cibare. Nelle molteplici varianti della lingua sarda assumono ancora nomi diversi: seada, sebada, seatta, sevada, sabada e casgiulata. Essendo un prodotto a base di formaggio, la loro origine è da ricercare nelle zone dell'isola tradizionalmente legate alla pastorizia, **quindi l'area definita ai quattro angoli da Barbagia, Ogliastra, Logudoro e Gallura. La seada è attualmente considerata un dolce anche se in origine rientrava tra le pietanze principali tanto da poter sostituire un secondo. Gli ingredienti principali sono: semola impastata con lo strutto (in sardo pasta violada. Violare sa pasta – preparare la pasta con lo strutto, proviene dal latino figulare, ungere, intridere la pasta di grasso), che avvolge fette di formaggio pecorino fresco acidulo, scorza di limone grattugiata e miele. Appena pronto si frigge in abbondante olio extravergine d'oliva, o come un tempo anche lo strutto. Appena scolato si condisce con abbondante e ottimo miele locale.**

La seada è un dolce che ha molte similitudini con le ricette del mondo antico. Già Catone il Censore, nel suo libro "De Agri coltura", cita una ricetta che chiama "Placenta", che risulta essere un dolce fatto con una sfoglia di farina impastata con acqua e formaggio di pecora fresco, ammollato nell'acqua e mescolato col miele. In un'altra ricetta viene chiamata "Globi", il formaggio fresco veniva fritto nello strutto e condito con miele

Nel romanzo del mondo classico, Satyricon di Petronio, è descritta una pietanza che

Trimalcione offre dopo un funerale, fatto con farina e formaggio intriso di miele. Senza trascurare i “dvlcia” di Apicio: Fai cuocere il fior di farina nell’acqua calda così da formare una polentina molto spessa che spianerai sul piatto. Una volta raffreddata tagliala a cubetti, formando dei dolcetti, che frigi in olio di ottima qualità. Ritirali e spalmali di miele; insaporisci con pepe e servi. Saranno migliori se si sostituirà all’acqua il latte. Anche Ateneo nel suo “Depinosofisti”, cita dolci simili e uno lo chiama Amorbites: “formaggio e miele mischiali insieme e aggiungi altro miele se ce ne fosse il bisogno” .

### La Ricetta

400g di farina

100g semola

3 uova

50g di strutto

300g di pecorino sardo fresco

1 limone grattugiato

100g di miele

sale

olio per friggere

Preparazione

*La versione tradizionale della ricetta, prevede□ farina, semola, strutto, pecorino fresco, scorza di limone, miele. Si comincia a preparare la pasta disponendo a fontana la farina e la semola, aggiungendo poi acqua tiepida ed un cucchiaino di sale. Una volta ottenuto un impasto omogeneo si aggiunge lo strutto e si continua a lavorare la pasta, per poi stenderla. Con una formella circolare si ricavano delle sfoglie rotonde di circa 12 cm di diametro.*

*A questo punto si grattugia il formaggio da sciogliere in padella, si aggiunge la buccia di limone grattugiato e si mescola fino ad ottenere un crema molto densa.*

*Alcuni cucchiari del composto, ancora sciolto, vengono versati al centro dei dischi di pasta sfoglia e fatti raffreddare.*

*Con un altro disco di pasta si chiudono le sfoglie piene di formaggio, come fosse un calzone, avendo cura di eliminare l'aria dall'interno prima di sigillare bene i bordi.*

*A questo punto le sebadas sono pronte per essere fritte in abbondante olio d'oliva. Vanno servite ancora calde, dopo essere state ricoperte con uno strato di miele o di zucchero.*

