



Sardegna

Twée gezichten, twée culturen, twée keukens

Sardegna is een verdeeld land. Enerzijds il mare, de zee, met zijn rotsachtige kust en heerlijk vers zeevoedsel. Anderzijds la terra, het binnenland, met door droge leegten zwervende schaapskudden en een keuken gebaseerd op vuur en vlees. Het echte Sardegna, zegt men, schuilt in la terra. Maar wij vinden il mare ook niet te versmaden...

Misschien is Sardegna, het grote eiland ten zuiden van Corsica, in lang vervlogen tijden als een reusachtig schip de Middellandse Zee ingevaren. Verdwaald, losgeraakt van een ver en vreemd continent, met een onbekende, onbegrepen cultuur. Waar de bewoners de gewoonte hadden grote ronde torens uit grove steenblokken te bouwen. Waar men geen schrift kende. We weten niets van hen, deze ontheemde eilandbewoners. Behalve dat ze niet van de zee hielden en nog steeds niet houden. Verbijsterd waren ze, over het azuren element dat langs hun grenzen klotste en dat alleen maar dood en verderf bracht. In de vorm van achtereenvolgens de Feniciërs, Carthagers, Romeinen, Byzantijnen, Arabieren, Noormannen, Spanjaarden en Piëmontesen. Zeevarende gelukszoekers, die steeds weer met veel geweld probeerden hun stempel op het eiland te drukken.

Geitenhoeders

De reactie der oorspronkelijke Sardijnen: zich terugtrekken naar het binnenland, zo ver mogelijk weg van de zee. De kust en de daarachter liggende vlakten overlatend aan de invallers. In de valleien tussen de bergen voelden ze zich veilig. Beroepen beoefenend die vrije beweging over hun territorium mogelijk maakten. Schapen- en geitenhoeders, jagers en bandieten, dat werden ze. Alleen het banditisme vormt kennelijk een uitstervende beroepsklasse, want bijna nergens valt de moderne reiziger een vriendelijker bejegening ten deel dan op Sardegna. Maar voor de rest zijn de Sardijnen van het binnenland gebleven wat ze altijd al waren.

Siciliaanse visles

De diepe kloof tussen la Sardegna della terra, het binnenland en la Sardegna del mare, de kust, bestaat daardoor nog altijd. Dat heeft zijn weerslag op alles, mentaliteit, cultuur, landschap en natuurlijk ook de keuken. Van de zee moesten de binnenlandbewoners niks hebben. In de 19e eeuw was er hongersnood op het eiland. Vis was er in overvloed, in de



omringende wateren. Noodgedwongen gingen de Sardijnen aan de vis. Tenminste, dat probeerden ze, maar ze hadden er geen benul van hoe ze die beesten te pakken moesten krijgen. Ze kregen daarom visles van de Sicilianen die zich in de loop der tijd op de

zuidkant van het eiland gevestigd hadden en daar ruim profiteerden van wat de zee hen allemaal gaf. Nog steeds is de keuken van de kust in handen van eilandbewoners van Spaanse, Ligurische, Siciliaanse en Napolitaanse afkomst. En in het binnenland vind je



Van het vleesgrillen wordt veel werk gemaakt

vrijwel geen vis, men eet daar schaap, geit of varken, liefst in grote stukken geroosterd op houtvuur.

Massieve bergen

Laten we de keuken van het Sardegna della terra eens nader in ogenschouw nemen. We praten dan over dat deel van het eiland dat zich aan de westkant zo'n dertig kilometer van de zee bevindt en aan de oostkant niet meer dan vijf. De reden voor het verschil is dat zich aan de westkant een golvende kustvlakte bevindt, waarlangs met name de Spanjaarden het eiland binnengetrokken zijn. Aan de oostkant vinden we de massieve granieten rotswanden van de Gennargentu-bergen, die vrijwel recht de zee in plonzen. Voor een kustvlakte is daar dus geen ruimte.

Vier miljoen schapen

De begroeiing van het binnenland bestaat voornamelijk uit macchia, plukken struikgewas met wilde venkel, rozemarijn, mirte, kardoer, oregano, jeneverbes en andere planten die in de droge rotsbodem van Sardegna kunnen gedijen. Hier en daar staat een groepje kurkeiken. 's Zomers is het verpletterend heet. Het is er leeg en stil. Er wonen slechts 400.000 mensen, op een oppervlak van twee derde van Nederland. Plus vier miljoen schapen, een half miljoen geiten en een miljoen varkens, die allemaal vrij rondlopen, maar die je in die grote leegte ook slechts zelden tegenkomt.



Gezelligheid in Carloforte, op Isola di San Pietro



Borrelen op een vestigingbastion van Alghero

Wilde kardoën

Wat eet men hier? Vooraf meestal wat groente, zoals gestoofde tuinboontjes, paddestoelen en ingemaakte wilde kardoën. En kaas, natuurlijk pecorino van het eiland zelf. Daarbij het alomtegenwoordige pane carasau, knapperig en flinterdun brood. Daarna, bij de luxere diners, een primo. Vaak in de vorm van culungiones, een soort ravioli, meestal met groentevulling, zoals aardappel en artisjok. Vervolgens een flink stuk schaap, varken of geit. In regel geroosterd boven een open houtvuur. Of gestoofd, met de kruiden die het land oplevert: wilde venkel, mirte, jeneverbes. En als dessert meestal zwaar zoet gebak, vaak met noga, honing, amandelen, sukade en gekonfijte vruchten.

Zorg en eenvoud

Zoals uit deze opsomming blijkt moet de cucina della terra het niet van haar variatie hebben. Het geheim schuilt in de kwaliteit der ingrediënten en de uitvoering. De smaak van de in de natuur geplukte kruiden en groenten is onovertroffen. Ook aan de kaas en het vlees herken je de kwaliteit die alleen bereikt kan worden door de beesten vrij over de velden te laten zwerven. En wat de uitvoering betreft: zorg en eenvoud zijn de kenmerken van het ware. We wisten niet dat gestoofde tuinboontjes zo lekker konden zijn. En de manier waarop de inlandse Sardijnen een varkenskotelet boven houtvuur kunnen grillen verradt enige millennia aan praktijktraining.

Bizarre omweg

Bij de cucina del mare is de variatie duidelijk groter. Logisch, want verschillende culturen hebben bij de opbouw van deze keuken een vinger in de pap gehad. De meest interessante exponenten bevinden zich aan Sardegna's westkust. Om te beginnen aan de zuidkant, op het eilandje San Pietro. Vele beschavingen, waaronder Feniciërs en Carthagers hebben zich hier ooit gevestigd, maar de huidige bewoners zijn van Ligurische afkomst. Zij het via een bizarre omweg. Want ooit vormden ze een kolonie op Tabarka, een eiland voor de Tunesische kust. In de loop van de 18e eeuw kregen ze echter steeds meer problemen met de Arabieren. De Piëmontese vorst Carlo Emanuele III heeft ze toen met z'n allen naar San Pietro laten halen en daar wonen ze nog steeds.

Couscous

De keuken van San Pietro is een vreemde mengelmoe van Arabische couscous, Ligurische pesto en heel veel tonijn. Want ieder jaar komen er aan het begin van de zomer grote scholen blauwvintonijn langs het eiland die via de bekende enorme nettenstelsels in de val worden gelokt. Het is erg leuk om ergens op een terrasje in Carloforte, de hoofdplaats van het eiland, een bordje gestoofde ventresca di tonno met couscous te



eten. Dat komt niet alleen door het eten, de sfeer die de Liguriërs om zich heen creëren, is van een aanstekelijke vrolijkheid.

Stofzuiger

Als we vanuit San Pietro langs de westkust naar het noorden trekken komen we, ongeveer in het midden van Sardegna, aan in Cábraz. Dit moet zo'n beetje de enige plek op het eiland zijn waar een oude, ononderbroken cucina del mare heerst. Dat komt doordat dit stadje ligt aan een grote lagune die in verbinding staat met de zee. Het water is gemakkelijk bevaar- en bevisbaar. Het wemelt er van de harder (muggine), die bovendien van uitstekende kwaliteit is. Harder is een vis die de als een soort stofzuiger over de bodem gaat en alles eet wat hij opwoelt. Daardoor smaakt hij vaak, letterlijk, gronderig. Zo niet in de lagune van Cábraz, wat schijnt te komen doordat er bijzondere algensoorten groeien die harders graag eten en geen gronderige smaak afgeven.

Harder in zeekraal

Je kunt harder in en om Cábraz op allerlei manieren eten, gegrild, in zoutkorst, of gekookt en ingelegd in de, eveneens lokaal gewonnen, zeekraal. De gedroogde kuit van de harder, bottarga, eet je in plakjes als voorgerecht, of geraspt over de pasta. Naar het schijnt werd de zeekraalmethode om harder klaar te maken al gebruikt in Tharros, de grote stad van de Feniciërs nabij Cábraz.

Tips restaurants Sardegna

Alghero: Andreini, Via Andoino 45. Inventieve keuken, gebaseerd op de Sardijns-Calaanse traditie. Iets duurder dan de andere restaurants van Alghero, maar veel beter. Geweldige paella en aragosta alla catalana. Zeer uitgebreide wijnkaart, goede bediening, prachtige locatie.

Tempio Pausanias: Il Purgatorio, Via Garibaldi. Creatieve keuken, met 'prodotti di terra' als uitgangspunt. Een 'must' zijn de antipasti di verdure, een bonte verzameling groente, op allerlei verschillende manieren bereid. Nooit eerder zulke lekker tuinboontjes gegeten. Daarna: perfecte ravioli ai carciofi e funghi. Goede wijnkaart.

Cábras: La Caminetta, Via Battisti 8. De lokale tradities, met burrida op verschillende manieren, bottarga, gegrilde harder en ander zeevoedsel vormen de inspiratiebron. Alles met zeer veel gevoel bereid. Goede wijnkaart.

Cagliari: Trattoria GennarGentu, Via Sardegna 60/c. Je moet tegen TL-licht kunnen, dan is het hier goed toeven. Eenvoud als kenmerk van het ware: insalata di mare, gestoofde arselle, gefrituurde inktvisjes, alles topvers en perfect klaargemaakt. En hoe ze dat voor die prijs kunnen doen...

Carloforte (Isola di San Pietro): Agostino Napoli, Via Gramsci 34. Buiten zitten op een straathoekje in het levendige Carloforte is al een traktatie op zich. Als je dan ook nog zulke lekkere olijven, gegratineerde groente en gestoofde tonijn zit te eten, kan je dag niet meer stuk. Je moet wel een beetje geluk hebben, want veel tafels hebben ze niet.

Kortom, we spreken hier over een bijna drieduizend jaar oude lokale keukentraditie!

Catalaanse hoofdstad

Wanneer je nog verder naar het noorden gaat, nog steeds langs de kust, kom je steeds meer in de Spaanse invloedssfeer. Catalaans om precies te zijn, want de Spaanse dominantie van Sardegna leidde vooral tot immi-

gratie vanuit Catalonië. De Catalaanse hoofdstad van Sardegna is Alghero, dat vlak onder de noordwestpunt van het eiland ligt. Alghero is zonder meer de meest bruisende én de mooiste stad van Sardegna. De oude vestigingwerken en de binnenstad zijn goed bewaard gebleven, het centrum is levendig. Juweliers bepalen het beeld in de winkelstraten, want Alghero is altijd een centrum geweest van de edelsmeedkunst en koraal-

bewerking. Daarnaast zijn er vele rustige achterafstraatjes met gewone woonhuizen en loom in de middagwind wapperend wasgoed.

Paella

Maar natuurlijk wemelt het in Alghero ook van de eethuizen, in soorten en maten, in de straatjes, op de pleintjes en zelfs op de bastions van de vestingwerken. De cucina del mare is vanzelfsprekend dominant, met

sterke Spaans-Catalaanse invloeden. Paella kun je eten en langoest op zijn Catalaans. Of burrida, oorspronkelijk de visschotel van arme vissers uit de Languedoc. Op Sardegna vind je burrida in soorten en maten. Altijd met weinig begeerde vissoorten als hondshaai (gattuccio) of rog (razza). Naar keuze bereid in een saus op basis van azijn en walnoten ('in bianco'), of in een zoetzuur tomatenmengsel ('al pomodoro'). Maar je kunt

je ook tegoed doen aan gestoofde arselle, de vlezige, typische Sardijnse variant van de vongole. Of zeebrasem in zoutkorst. Ga maar door. Je kunt een week lang twee keer per dag vis eten in Alghero en het zal niet vervelen. Zoals de cucina del mare hier is, dat is misschien wel Sardegna op haar best.

Zicht op Alghero

