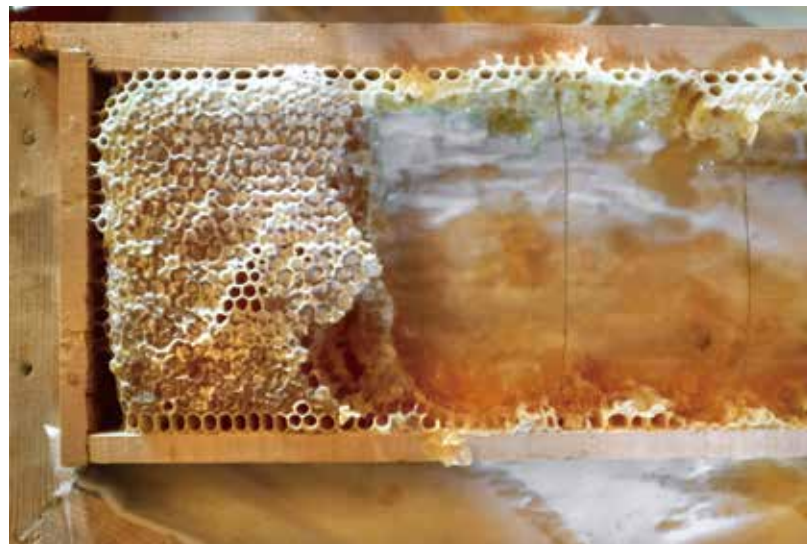


Storia della Cucina

ジョバンニ・ファンチェッロ
Giovanni Fancello



[2] 新鮮な羊のリコッタチーズ。Ricotta ovina fresca.



[3] サルデーニャ料理の基本材料である蜂蜜。各地の豊富な植物から様々な種類の蜂蜜が作られる。

Miele come ingrediente fondamentale della cucina sarda. L'ampia varietà di mieli sardi è il naturale risultato della grande ricchezza di specie vegetali che contraddistingue il territorio.



[1] スー・バーニ・ピンタウは儀式用のパン。イースター、結婚式、守護聖人を祭る祝日に作る。
Su pani pintau. Pane rituale realizzato in occasione di feste quali: Pasqua, matrimoni e feste patronali.

サルデーニャの料理はシンプルな組み合わせでしっかりした味わいを作る。穏やかな地中海性気候に恵まれているので、ユニークな素材を生産するのに向いている。地理的に孤立した島であるおかげで、何世紀もその特徴を明確かつ完全に維持したまま料理が作り続けられている。今日もなお先史時代の食物の知識が保たれている。サルデーニャを支配し、占拠したフェニキア、カルタゴ、ローマ、ジェノヴァ、ピサ、カタルーニャ、スペイン、ピエモンテの人々の混成によって知識が濃縮され、混ざり合い、更新された。この文化的経緯を証明する古代の文書はあまり無いが、代わりに、多くの様々な要素から実在した特定の料理法を再現し確かめることは可能だ。サルデーニャを支配した人々が残した「発見」を通じ、学識に基づいた料理本をすぐ作成することもできる。知識の形態のひとつである口頭伝承によって、さまざまな島の料理が残された。

サルデーニャの田園生活の伝統はとりわけ土地に根差し、驚くべき様々な製品をもたらした。生産活動からは原材料が生まれ、長期間家を離れる必要性から、用意に手間のかからない製品が生まれた。洗練された料理法の代わりに、材料が足りなくても美味しく創造的なメイン料理を実現する

La Sardegna ha una cucina dalle combinazioni semplici e dai gusti decisi, perché favorita da un mite clima mediterraneo, ideale per produrre materie prime uniche. Una cucina che è riuscita, nel corso dei secoli, a mantenere ben definite e intatte, le proprie caratteristiche, grazie anche al suo essere isola e isolata geograficamente. Ancor oggi continua a preservare conoscenze alimentari preistoriche, arricchite, incrociate, e rielaborate da tutte quelle contaminazioni di popoli che l'hanno dominata o semplicemente ospitati, come: i Fenici, i Punici, i Romani, i Genovesi, i Pisani, i Catalani, gli Spagnoli e i Piemontesi. Pochi sono i documenti antichi che possono testimoniare questo percorso culturale, ma molti e diversi sono gli elementi invece, che rendono possibile il ricostruire e il repertare questa peculiare entità culinaria, tanto da poter redigere facilmente un sapiente ricettario con i “ritrovamenti” che ogni popolo dominatore ha lasciato. La variegata cucina isolana sopravvive grazie al radicato metodo di trasmissione orale, che è una delle peculiari caratteristiche del suo sapere.

La tradizione pastorale, particolarmente radicata in questo territorio, ha dato origine ad una varietà sorprendente di prodotti, nati non solo dalla presenza di materie prime connesse all'attività stessa, ma anche dalla necessità di vivere lontano da casa per lunghi tempi, senza avere la

[4] 菓子のスーパーニ・エ・サバ。主な材料はぶどうを煮たサバというシロップで、他の材料は地域や好みに応じて異なる。
Su pani 'e saba. È un pane dolce che ha come ingrediente principale la sapa, il mosto di uva cotto, mentre gli altri ingredienti possono variare a seconda della località e del gusto personale.



料理法が必要だった。食欲をきちんと満たすため、人々はなるべく作りやすく美味しく料理する方法を常に探そうとした。一方で、厳かな席やお祝いの機会では豪華な料理で豊かさを表した。婚約、結婚式、洗礼、羊の毛の刈り取り、小麦の収穫、村の祭り等では、食べることそのものが祝い事なので、体系化したメニューでその日を演出する。

季節感が際立つのは、古代から発達した畜産や農業や漁業を活かした料理だ。日常や様々な祭礼の機会において、数々のパンが普及し多様化した。パン [1] は日常生活や祝日に変化をもたらし、先祖代々の古代の祭礼を永続的につなぐ。パン屋では宗教や原始宗教の祝日に焦点を当てる。よって農牧社会では、新鮮なチーズ、リコッタチーズ [2]、凝乳、蜂蜜 [3]、レモン、オレンジ、アーモンド、レーズン、ラード、サバなど様々な製品が発達し

possibilità di preparare cibi complessi. È una cucina essenziale, e non per questo meno raffinata, la scarsità degli ingredienti, porta in genere alla realizzazione di pietanze gustose e fantasiose, perché per soddisfare al meglio l'appetito si cerca di farlo da sempre nel modo più piacevole e gustoso possibile. Ma è al tempo stesso una cucina sontuosa, che concretizza la sua ricchezza nelle occasioni solenni o di festa: fidanzamenti, matrimoni, battesimi, tosatura delle pecore, raccolta del grano, festa del paese etc, quando mangiare è esso stesso una festa, ed i menù la codificano ed identificano.

E' una cucina che si caratterizza per la sua “stagionalità” dove le attività prevalenti della pastorizia, dell'agricoltura e della pesca, sono ben sviluppate fin dai tempi più antichi. Diffusa e diversificata è la preparazione dei numerosi pani[1] quotidiani e cerimoniali nelle diverse

[5] コリケードスはヌオーロの典型的な菓子。アーモンドペーストと蜂蜜で作る。
Coricheddos. Dolce tipico nuorese realizzato con pasta di mandorle e miele.



[6] 伝統的なサルデーニャの菓子。アマレットス、ガレティーナ、ピアンキノス、ババッシーニ、テリカ。
I dolci della tradizione sarda. Amaretos, galletinas, bianchinos, papassini e tericas.



た。菓子 [4] を用意して、祝日を強調し祝日の価値を高めるのも特徴的だ。クリスマス、イースター、葬儀、結婚式、カーニバル等ではそのための菓子 [5] [6] がある。こうして工夫し進化した歴史から料理が作られた。

サルデーニャの地には古くから人間が存在し食べ物の痕跡を残した。塩漬け、ロースト、燻製といった技術が既に完成していた。そしてサルデーニャの人々は、野菜や軟体動物など自然の食材を狩猟や漁獲で収集した。新石器時代に人間は動植物の飼育栽培に向けた最初の一步を踏み出した。当時の家畜の羊、山羊、豚など遺骸が数点見つかっている。スラーゲの遺跡からは、石臼、すりこ木、すり鉢、長方形のシンク、パン焼き釜が出土した。よって、パンやクラッカー（薄焼きパン）、子羊と子豚のロースト肉、羊と子羊と子ヤギの腸詰め、子供と豚の黒プリン、カード（牛乳を凝固させたもの）のように、かなり洗練された食べ物があった。食品の包装に関する詳しい情報は残っていないが、考古学的に発見された小麦、大麦、ムール貝、カキ、カタツムリ、羊肉、野ウサギやブロラグス [7]（サルデーニャに生息した原始のウサギ）の肉、豚肉の残り物や骨から、どのように食物を準備したのか定義できる。

occasioni, che cadenzano la vita quotidiana e le feste, perpetuando ancora antichi riti ancestrali. Con la pasticceria si sottolineano le feste religiose o protoreligiose, perciò, numerose sono le occasioni dove si possono valorizzare i prodotti di una società agropastorale: formaggio fresco, ricotta[2], cagliata, miele[3], limoni, arance, mandorle, uva passa, strutto, sapa e tante altre ancora. Un'altra particolarità è che i dolci[4] vengono preparati per sottolineare ed aggiungere valore all'occasione della festa. Si hanno quindi, dolci [5][6] per il Natale, per la Pasqua, per i Morti, per i matrimoni, per il carnevale e così via. Una cucina generata da una travagliata evoluzione storica.

La presenza umana, in terra di Sardegna, ha lasciato tracce fin dai tempi più antichi e per alimentarsi compiva già gesti tecnici come salare, arrostiti e affumicare. Allora in Sardegna si cacciava, si pescava e si raccoglievano prodotti spontanei come vegetali e molluschi. Nel Neolitico l'uomo compie i primi passi per la domesticazione delle specie vegetali e animali. In alcuni ritrovamenti dell'epoca sono stati recuperati resti di animali allevati come pecore, capre e suini. Nei siti nuragici sono stati rinvenuti macine, pestelli, fusaiole, vasconi rettangolari e forni destinati alla panificazione. Perciò, una alimentazione piuttosto raffinata: pani azzimi e lievitati, carni arrosto di agnello e maialeto, sanguinacci di



〔7〕 中新世にサルデーニャやコルシカに生息したプロラグスの再現イメージ。
Ricostruzione del prolagus sardus, il mammifero estintosi probabilmente in epoca romana.
Foto di Mousegraph, Wikimedia Commons.

〔8〕 製作中のボットアルガ。乾燥させ、塩漬けたボラまたはマグロの卵で作るカラスミはサルデーニャの特産品。
Bottarga in preparazione. Tipico ingrediente sardo ricavato dall'essiccazione e dalla salatura di uova di muggine o di tonno.



〔9〕 伝統的な料理に用いる野生のハーブ。
Erbe selvatiche utilizzate per la cucina tradizionale.



〔10〕 セルプズはガヴョイ(ヌオーロ)の典型的な野生のハーブのスープ。
S'erbuzu. Minestra di erbe selvatiche tipica di Gavoi (NU).

スラーゲ文明の出現（紀元前1800～紀元前238年）にともない文明に大きな進歩があり、食物を準備するための一連の手順が行われた証拠がある。スラーゲ時代の人々は、エジプト、クレタ島、キプロス、エトルリア人、フェニキア人など地中海の他の文明の人々と物々交換をして暮らし、黒曜石など当時計り知れない価値を持つ製品や、塩漬けにして保存した魚〔8〕を販売した。当時の肉の調理法とは地下の穴を用いるもので、今なおサルデーニャではコタ・ア・カララルズと呼ばれて実践されている。猟師は野生動物のボスを捕らえると、獲物を地下の釜にそっと置いて昼食を準備した。芳香性のハーブ〔9,10〕と土で獲物を覆い、最後に火をつけて準備した。こうして、人々は獲物を他の肉食動物から隠しつつ狩りに専念し、最後に地下の釜に戻って調理が完了した獣の昼食にありついた。また、古代の人々は動物に対する人間の力強さを表現する証として、イノシシから取り出したばかりの心臓と肝臓を生のまま食べた。当時の猟師の狩りの現場から最も離れた台所での調理法は、炭火からある程度離してイノシシの腸をあぶり、長い箸を用いて一定の方法で巻いたり広げたりするものだった。これは今日、サンベネ・イン・フィアッカと呼ばれている。スラーゲ時代の食べ物には他にポレンタがある。穀物や豆類と共に調理したもので、アンブラウ、オグリア、ルサルツァ、ファーレ、スク・デ・ファー、ピアディエグ、ピシー・ア・コレットゥといった基本的

pecora, agnello, capretto e maiale, cagli e cagliate: merca, giagada, casu axedu. Non sono giunte fino a noi indicazioni dettagliate su come confezionare il cibo, ma ci aiutano a definirne le preparazioni, i ritrovamenti archeologici come: grano, orzo, cozze, ostriche, lumache, ossa e avanzi di carne di pecora, lepre, coniglio, prolagus〔7〕e maiale.

Con l'affermarsi della civiltà nuragica (1800-238 a.C.), si ha prova che si erano fatti grandi passi sulla via dell'incivilimento, con una serie di operazioni finalizzate alla preparazione del cibo. I Nuragici vivevano in continuo scambio con altre civiltà del Mediterraneo come: Egitto, Creta, Cipro, Etruschi e Fenici, per vendere prodotti quale l'ossidiana, al tempo di inestimabile valore, ma anche pesce conservato sotto sale〔8〕. Una tecnica di cottura della carne, in quel tempo, era quella della cottura in una buca sotto terra, ancor oggi praticata e chiamata dai Sardi: cota a carrarzu. I cacciatori di animali selvatici, catturato il primo capo, preparavano il loro desinare adagiando la bestia cacciata nel forno sotterraneo; lo coprivano con erbe〔9,10〕aromatiche, terra e infine, predisponevano sopra un fuoco vivo. Mettevano così al riparo da altri animali carnivori la preda, per poi continuare a dedicarsi alla caccia e alla fine ritrovavano il pranzo pronto con la bestia cotta nel forno sotterraneo. Sempre di origini antiche è l'uso di consumare cuore e fegato crudi dei cinghiali appena sventrati, come segno della manifestazione di forza dell'uomo sull'animale. Altro sistema di cottura risalente alla più remota cucina dei popoli cacciatori, è la cottura degli intestini dei cinghiali, arrostiti sulla brace ad una certa altezza dal

な調理技術に敬意を表した名前とレシピが、次の時代に古代ローマ人に文書化され、現在も保存されている。

紀元前8世紀頃にフェニキア人がサルデーニャに到来した。彼らの経済の重要な切り札は塩と養魚池だった。ローマ人の農学者コルメッラを通じてオリーブを栽培するノウハウが次々とサルデーニャに伝わった。フェニキア人と近い関係にあったカルタゴの人々も、サルデーニャを占拠し、小麦の生産に適した土地だと考えて土地を耕作し、この島を穀物提供するカルタゴの貯蔵庫とした。第一次ポエニ戦争の後、紀元前238年にローマ人がサルデーニャ島を完全に占領し、もはやその興隆の頂点を過ぎていたスラーゲ文明に終止符を打った。海水（メルカ）で魚を調理し、沼地のハーブ（サ・ジバ）で包む調理法は今なおサルデーニャで実践されている。サルデーニャにおけるローマ人の歴史は紀元前238年に始まり、西ローマ帝国が崩壊した456年に終わる。サルデーニャ人は新しい支配者を好意的に見ることはなく、征服されてから2年後に戦略的に反乱を起こした。サルデー

fuoco, mediante due lunghi bastoni, avvolgendoli e svolgendoli secondo una particolare arte, e oggi chiamato sambene in fiacca. La polenta era un altro alimento nuragico, preparata con granaglie e legumi, e tutt'ora se ne conservano nomi e ricette rispettose di quelle elementari tecniche di preparazione: ambulau, oggia, luserza, farre, sucu de faa, piadigu, pisci a collettu e altre ancora, documentate da autori latini in epoca successiva.

Intorno al secolo VIII a.C. nell'isola giungono i Fenici. Assi importanti della loro economia sono il sale e le peschiere. Per il tramite dell'agronomo romano Columella ci viene trasmessa successivamente l'informazione sulla tecnica di coltivazione degli ulivi. Anche i Punici, parenti stretti dei Fenici, dominarono l'isola con la finalità di coltivare il terreno che consideravano vocato alla produzione del grano, facendo diventare l'isola il granaio per il rifornimento di Cartagine. Con il 238 a.C., successivamente alle guerre puniche, Roma prende pieno possesso dell'isola e da quella data, pone fine a quella civiltà nuragica che non era più comunque al suo massimo splendore. È ancora praticata nell'Isola la conservazione del pesce cotto in acqua marina, merca, e avvolto con erbe palustri, sa zibba. La storia della Sarde-



【11】サルデーニャの特産、コルク皿に置かれたペコリーノ・チーズ。羊のチーズ製品には甘く新鮮なものと、熟成したものの二種類がある。Pecorino sardo. Formaggio di pecora commercializzato in due versioni: una dolce, più fresca, ed una matura, più stagionata.



【12】錫でメッキした銅製の鍋で羊肉をゆでる調理法、ラビオルはサルデーニャで確立された。Pecora bollita dentro un paiolo in rame stagnato, labiolu, preparazione affermata in tutta l'isola.



【13】サルデーニャの素晴らしいサラミは、スパイスで味付けした新鮮な豚肉のミンチから作る。Salume sardo per eccellenza, la salsiccia è un macinato stagionato ottenuto da carni suine fresche insaporite con spezie.

ニャ人を制圧するのは凄まじく困難だったため2つの領事軍が派遣されたが、思い描いた征服には至らなかった。

こうしてローマ人が地中海を支配すると、その戦略的な位置からサルデーニャの重要性が増し、「帝国の州」として認められるまでになった。ローマ人は、トゥリス・リビソニス、カラレス（現カリアリ）、ファヌム・カリジ（現オロゼイ）、ノーラ、タロス、フォーラム・トライアーニ、フォーラム・アウグスティス（現アウスティス）等の都市を建設した。サルデーニャ語の大部分はラテン語に由来し、特に文法、料理、農業や牧畜活動に関する言葉ではほぼ原形が残っている。よく似たラテン語の名前がさまざまな種類的小麦粉のサルデーニャ名に残っている。シミリアはシムラ、ポーレンはポッダ、フルフルはフシェーレだ。チーズでは、カゼウスはカーズ、カゼウス・フRezス はカズ・フレーザー、カゼウス・ムステウスはカズ・ムステウだ。

西ローマ帝国の崩壊に始まり、アメリカの発見に至るまで、中世は長きにわたり1000年間続いた。サルデーニャ島は激動の時代を経験した。蛮族の支配、イスラム教徒（サラセン人）の侵略、ビザンチン時代、ジュディカート自治、ジェノヴァとピサの海洋共和国の影響、そしてアラゴン＝カタルーニャ連合王国による植民地化である。それは古代ローマ文化から蛮族の文化への大きな変容期だった。当時二種類の食文化があった。一つは、人口が増えて地中海の食文化の周辺に住んだローマ人が最も重要した小麦とワインと油、それを補

gna romana, inizia dal 238 a.C. e finisce nel 456, con la caduta dell'impero Romano d'Occidente. I Sardi non videro mai di buon occhio i nuovi dominatori e due anni dopo la conquista, posero in atto strategiche ribellioni. La repressione della popolazione sarda fu dura e violenta e furono inviati per attuarla due eserciti consolari, senza ottenere gli sperati risultati di sottomissione.

Roma governava ormai il Mediterraneo, e la Sardegna diventava sempre più importante per la sua posizione strategica, fino ad essere riconosciuta come “Provincia dell'Impero”. I Romani fondarono Turris Libisonis, Carales, Fanum Carisii, Nora, Tharros, Forum Traiani, Forum Augustis e altre città.

La maggior parte della lingua dei Sardi proviene dal latino, rimasta quasi intatta, specie nella grammatica, nella cucina, nelle parole referenti all'attività agricola e pastorale. Le varie tipologie di farina conservano lo stesso nome latino: similia simula; pollen-podda; furfur-fuscere; e così i formaggi: caseus-casu, caseus fresus-casu fresa; caseus musteus-casu mustiu.

Il Medioevo è stato un periodo lungo mille anni, che parte dalla caduta dell'impero romano d'Occidente e giunge fino alla scoperta dell'America. Si suddivide in: Alto, Pieno e Basso Medioevo. L'Isola subisce un periodo di grandi sconvolgimenti, con le dominazioni barbariche, le incursioni saracene, il periodo bizantino, l'autonomia dei Giudicati, le influenze delle Repubbliche Marinare di Genova e Pisa, e la colonizzazione Catalano/Spagnola. È un periodo di grande trasformazione: dall'antica cultura classica romana a quella barbarica. Due civiltà alimentari: quella romana è cresciuta ed ha vissuto attorno alla cultura alimentare del Mediterraneo che dava primaria importanza a grano-vino-olio, integrata con formaggi【11】

完するチーズ【11】と肉である。もう一つは、経済的土台によって自分達を支えた蛮族の狩猟、魚、果物の収穫、自然なブタの飼育である。

サルデーニャ島に限らず、中世初期の料理に関する情報はかなり少ない。書物の史料が無いため、かまどの遺跡の発見や、オルレ（＊ローマ時代のつぼ）、テガメ（＊ローマ時代の鍋）など陶器の発見からひもといた。記録にあった料理は、ヨーロッパやサルデーニャのすべての宮廷で流通したレパートリーとして用いられていたため、貴族的で「国際的」だと考えられた。たとえば、シュヴァーベン神聖ローマ皇帝フリードリヒ2世の息子であるエンツォ・ホーエンシュタウフェン王と結婚したアデラージア・ディ・トレスや、ジェノヴァのブランカレオーネ・ドリアと結婚し、カタルーニャ戦争（＊支配に対する抵抗）の母であるアルボレア国のエレオノーラの料理が挙げられる。貧しい人々の料理に関しては何も知られていない。権力者は沢山食べ、貧者は十分に食べられない時代だった。社会的優位性は食べることで明らかになった。食べ物で自分の富を誇示することができた。

当時のサルデーニャの料理本は知られていないが、羊と豚の飼育は行われていたため、塩か酢で保存した子羊【12】、豚【13】、魚を調理したものが消費された。サルデーニャの農業はビザンチン農

e carne; quella delle popolazioni barbariche che si sostenevano con un'economia basata sulla caccia, pesce, raccolta dei frutti allo stato spontaneo e con l'allevamento dei maiali.

Le informazioni di cucina dell'epoca altomedievale, non solo in Sardegna, sono piuttosto scarse e, in assenza di fonti scritte, si trae spunto dai ritrovamenti archeologici con i resti dei focolari, dai ritrovamenti di olle, tegami e resti di terracotta. La cucina documentata è aristocratica, e considerata “internazionale”, in quanto utilizzava un repertorio che circolava in tutte le corti d'Europa e la Sardegna ne era compresa. Si pensi, ad esempio, a Adelasia di Torres che si sposa con Re Enzo Hohenstaufen, figlio di Federico II di Svevia; e Eleonora d'Arborea, di madre catalana, che sposa un genovese, Brancaleone Doria. Della cucina dei poveri non si sa nulla. È un'epoca dove il potente mangia molto e bene, mentre il povero, poco e male. La superiorità dello stato sociale si manifesta mangiando, e con il cibo si può ostentare la propria ricchezza.

Non si conoscono ricettari sardi dell'epoca, ma era comunque praticato l'allevamento degli ovini e suini e pertanto erano consumati agnelli【12】、maialetti【13】、e pesci, sia cotti sulla brace che conservati sotto sale o aceto. L'agricoltura sarda era tutelata dagli ordinamenti del Codice Rurale bizantino, i cui contenuti sono stati poi ripresi nella Carta de Logu di Eleonora d'Arborea e nei vari Condaghes. In questi

村法の制度で保護され、その後、その内容はアルボレア国のエレオノーラのカルタ・デ・ログに再現され、さまざまな行政文書に取り入れられた。これらの記録には、さまざまな生産方法に関する情報がある。ブドウ栽培は保護され、新しい品種の導入によってめざましく容易になった。当時、人々には狩猟と釣りが禁じられ、貴族階級だけが行っていた。イノシシ、鹿、野生の羊、野ウサギ、鴨、野生のガチョウ、野鶉、鳩、鳩、キジバト、ヤマウズラ、ウズラ、ツグミが狩猟の対象の動物だった。キッチンでは、ツグミ、クロウタドリ、ヤマウズラが尊重された。最初に茹で、次にミルト（マートル）の葉^[14]で包み、冷ましたものがサルデーニャでは「ムルティダス」または「スムルティダス」と呼ばれた。

1323年にアラゴン＝カタルーニャ連合王国の遠征隊が島に上陸し、1469年にカタルーニャのカトリック王フェルディナンド2世とカスティーリャ女王のイザベル1世が結婚すると、サルデーニャはスペインの完全な支配下に置かれ、それは1700年まで続いた。サルデーニャはさまざまな文化や料理においてスペインの運命をたどった。生産品、料理、調理方法が導入される時期に、一部はすでに存在したが、支配者の流行や新しい公用語に従って実施された。従って、カズエラ（カショーラ）、エンパナダ（インパナダス）、フィデオス（フンデオス）、アラダ（アザダ、トゥロン（トゥロネ）、エ

documenti si hanno informazioni varie sulle diverse produzioni. La viticoltura era tutelata e notevolmente agevolata con l'introduzione di nuovi vitigni. All'epoca la caccia e la pesca era praticata solo dalle classi aristocratiche e vietata al popolo. Gli animali cacciati erano: cinghiale, il daino, cervo muflone, lepre anatre e oche selvatiche, galline prataiole, piccioni, colombi, tortore, pernici, quaglie e tordi. Apprezzati in cucina erano i tordi, merli e pernici, prima lessati e poi avvolti con le foglie di mirto^[14] e così fatti raffreddare, chiamati nell'Isola “murtidus” o “smurtidus”.

Nel 1323 una spedizione catalano-aragonese, sbarca nell'Isola e nel 1469 si è sotto il pieno dominio della Spagna, a seguito del matrimonio tra Ferdinando il Cattolico di Catalogna e Isabella di Castiglia, che si protrae fino al 1700. La Sardegna segue il destino della Spagna sotto diversi profili culturali e gastronomici. Epoca in cui si introducono prodotti, pietanze e metodi di cottura, alcuni già esistenti, ma che perfezionati secondo la moda dei dominatori, o secondo la nuova lingua ufficiale. Ecco perciò apparire: cazuela-casciola, empanada-impanadas, fideos-fundeos, allada-azada, turrón-turrone, escabeig-scabeciu , guisado-ghisadu. La cucina spagnola dell'epoca era priva di una vera identità culinaria. Le due corone di Aragona e Castiglia si erano fuse da tempo, ma il modo di cucinare era ancora influenzato dalla cucina araba. La cucina aristocratica sarda dell'epoca, seguiva sicuramente le indicazioni di quella spagnola.

Il Settecento culinario si allontana e disconosce il

^[14] マートルの実と、サルデーニャの薄いパン、カラザウ。マートルの実は「ミルト」というリキュールの生成に用いられる。 Bacche di mirto e pane carasau. Le bacche di questa pianta vengono utilizzate per realizzare l'omonimo liquore.



スカバイグ（スカベチヨ）、グイザード（ギザード）がある。当時のスペイン料理は料理の本質を欠いていた。長い間アラゴンとカタルーニャの王国は連合していたが、未だにアラブ料理の調理方法の影響を受けていた。この当時のサルデーニャの貴族料理は確実にスペイン料理の指針に沿っていた。

18世紀になると、以前の時代の複雑な味や強い香りが優勢だった料理は回避され、否定された。料理は立て直しの段階に入り、バロック様式の幻想を排除した。「これまで、味覚には多くのことが成されたが、嗅覚には少なすぎた……」とチェザーレ・ベッカリアは書いた。この世紀の味覚はじっくり味わい飲み込むよりも、見て感じる傾向にあった。パリのサロンの活気に加えて、文化的主導権とフランスの料理の国際性は、軍事拡大主義と緊密に結びついていた。フランスは大砲とアイデアを輸出した。銃剣が到着した場所には本や料理人、「シェフ」が到着した。料理人はフランス人である必要があった。新しい18世紀の台所では新たな家具一式を発明し、新しいリズムを規定し、新しい儀式を開始した。

ではサルデーニャ料理はどうなったか。植民地として巻き込まれることはなかった。1700年に始まったスペイン継承戦争は、1713年のユトレヒト条約と1714年のラシュタット条約によって終わり、スペインによるイタリア支配の終了が認められた。サルデーニャはオーストリア領になったが、1720年にシチリアがオーストリアに譲渡された後、代償としてサルデーニャはサヴォイア公国に譲渡され、「サルデーニャ＝ピエモンテ王国」という名前でピエモンテ領となった。

18世紀前半、植民地サルデーニャの料理はそのまま残り、政治的にも放棄された。この進化を強調する公式の文書は無い。サヴォイア公国の征服により、サルデーニャの中産階級の料理には、匿名の著者の本が応用された。サヴォイア家に採用された、『パリで1766年に完成したピエモンテの料理』という名の本だ。この本の書き写しが島の何軒かの邸宅で見つかったことから、考慮すべき料理本だろう。これはパリで働いていた匿名者による料理本で、原点となる基本的な文章だと考えられる。パスタ^[15,16,17]のレシピやピエモンテ

secolo precedente dove prevaleva un gusto complesso, denso di aromi forti. La cucina entra in una fase di restauro, di eliminazione delle fantasie barocche. “Sinora si è fatto troppo poco per il naso, mentre si è fatto troppo per la bocca...”, scriveva Cesare Beccaria. Il gusto del secolo era incline più a vedere e a sentire, che ad assaporare e inghiottire. L'egemonia culturale e l'internazionalismo culinario francese era strettamente legato all'espansionismo militare, oltre alla vivacità dei salotti parigini. La Francia esportava cannoni e idee: dove arrivavano le sue baionette, arrivavano libri e cuochi, cuisinier. Il cuoco doveva essere francese e solo tale. La nuova cucina settecentesca inventa nuove suppellettili, prescrive nuovi ritmi e inaugura nuovi cerimoniali.

E la Sardegna? Non poteva come colonia esserne coinvolta. Nel 1713 col trattato di Utrecht e col trattato del 1714 di Rastadt, si conclude la guerra di successione spagnola, iniziata nel 1700, e si sancisce la fine del dominio della Spagna in Italia. La Sardegna diventa austriaca, ma nel 1720 a seguito della cessione della Sicilia all'Austria, viene scambiata e ceduta ai Savoia e diventa Piemontese, sotto il nome di “Regno Sardo-Piemontese”. La cucina della colonia Sardegna, nella prima metà del secolo XVIII, rimane, anche politicamente, abbandonata a se stessa, senza ufficiale documentazione che ne sottolineasse l'evoluzione.

La cucina borghese sarda, con la conquista dei Savoia, aveva adottato in cucina un ricettario di un anonimo dal titolo “Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi 1766”, adottato in casa Savoia. Questo il documento-ricettario che viene preso in considerazione, solo perché copie del ricettario, sono state ritrovate in diverse case padronali dell'isola. Il ricettario è un testo di un anonimo che aveva lavorato a Parigi, ritenuto un testo originale e fondamentale, e seppur contenga ricette di pasta^[15,16,17] e alcuni ingredienti piemontesi, è in realtà una mera traduzione e copiatura del “Le cuisinier bourgeoise” di Menon, pubblicato per la prima volta a Parigi nel 1746.

Parlare di cucina dell'Ottocento sardo, non è argomento facile. Le ricette di quell'epoca devono essere ricercate nelle pubblicazioni del tempo che in Sardegna mancano, non esistono o non sono state ritrovate. Solo qualche viaggiatore relaziona sui cibi consumati dagli indigeni e sulle loro variegate produzioni. Fonti autorevoli dell'epoca sono: il cuoco di casa



[17] フィリンデューは、ルラの聖フランチェスコ祭でヌオーロの人々が作る典型的なパスタ。手作業で糸状にして三層を重ねる非常に珍しい製法で作る。Filindeu, tipica pasta nuorese per la festa di San Francesco di Lula. Questa pasta rarissima si può preparare unicamente a mano.



[15] セモリナ粉と、パスタを作るための道具。Farina di semola accompagnata dagli utensili per la realizzazione della pasta.



[16] チチョネドスは自家製セモリナ粉パスタの典型。Cicioneddos. Tipica pasta di semola fatta in casa.

の食材が幾つか含まれているが、実際には1746年に初めてパリで出版されたメノン著の『ブルジョワの料理』を単に書き写して翻訳したものだ。

19世紀のサルデーニャの料理について語るの簡単ではない。サルデーニャで出版が行われなかった時代で、研究すべき当時のレシピは、存在しないか発見されていない。地元の人々が消費する食品と多種多様な生産品について、少数の旅行者の報告があるのみだ。当時の信頼できる情報源は次のとおりだ。サヴォイア家の料理人、ジョヴァンニ・ピアラルディは、著書『シンプルで経済的なブルジョワ料理』にて、サルデーニャの料理とは関係ないが、「サルデーニャ」と題したレシピを報告した。また、ペレグリノ・アルトゥージは、著書『台所の科学と、よく食べる芸術』を出版したが、この本にもサルデーニャ料理の引用や参照はない。しかし、サルデーニャに数種類の動物が生息していることを確認した。フランチェスコ・セッティは1774年から77年の文章で動物に関する文章を書いた。サルデーニャには野生のヤギ、鹿、ダマジカ、ムフロン **[18]**、イノシシ、ノウサギ、ウサギ、クロウタドリ、ヤマシギ、ウッドコック、チドリ、ヤマウズラ、ハト、ツグミ、オオバン、マガモがたくさんいた。

Savoia, Giovanni Vialardi, che nel suo ricettario Cucina borghese semplice ed economica, riporta ricette dal titolo “alla sarda”, senza che abbiano alcun collegamento con la cucina dell’isola; e Pellegrino Artusi con il suo La scienza in cucina e l’arte di mangiar bene. Anche nel testo di Artusi, non è citata alcuna ricetta o riferimento alla cucina dei Sardi. Abbiamo comunque conferma che diverse specie di animali popolavano l’Isola. Francesco Cetti, con i suoi testi sugli animali, datati 1774-77, rassicura che nell’isola abbondano: capre selvatiche, cervi, daini, mufloni **[18]**, cinghiali, lepri, conigli, merli, tordi, beccacce, pivieri, pernici, tortore, tordi, folaghe e germani.

Per la cucina dei Sardi che rimane ancora poco documentata, si deve presumere che è mancata la collaborazione degli intellettuali e dei cultori della buona tavola. Nell’Isola non si trova traccia dell’arte culinaria che si era sviluppata al servizio della nobiltà, che per millenni, aveva la sede dei propri affari nel territorio isolano. Da noi perciò, è mancata la documentazione storica e quindi, la stesura scritta delle ricette



[18] サルデーニャを代表する動物の一種であるムフロン。Il Muflone è fra gli animali più rappresentativi dell'Isola. Foto di Altana Claudio, Wikimedia Commons.

すべての料理写真はジョヴァンニ・フランチェッロとジョヴァンニ・ピリアルヴが協働し撮影した。
Tutte le foto sono state realizzate da Giovanni Piliarvu in collaborazione con Giovanni Fancello.

サルデーニャ料理がまったく文書化されていないのは、知識人と美食家の協働作業が欠けていたからだと考えられる。数千年間、サルデーニャには貴族の領地と商売の拠点があったが、料理芸術が発展した痕跡はない。歴史的な文書が無かったので、レシピや関連する料理本の草案もなかった。19世紀後半から20世紀初めにかけて、サルデーニャ料理の痕跡がわずかに残り始めた。「地域の料理」のコンセプトがグラツィア・デレッダによって、最初はフランス、次にイタリアで確立された。1909年以降、数人の作家が古代からルーツがある歴史的料理の基礎のレパートリーをまとめ始めている。

te e dei relativi ricettari. La cucina sarda inizia a lasciare piccole tracce solo alla fine del XIX e inizi XX secolo, con Grazia Deledda e con l’affermarsi, prima in Francia e poi in Italia, del concetto di “cucina regionale”. Dal 1909 in poi, diversi sono gli autori che iniziano a reperirne i contenuti che agevolmente consentono di raccoglierne i fondamenti storico-culinario dalla radice antica.



ジョバンニ・ファンチェッロ
1953 サルデーニャ、サッサリ、ティエシ生まれ
1973 ロンバルディアにて研究員
1996 ミラノで美食を専門とする
2000 初の著書『メイログの香り サルデーニャ料理の芸術』を執筆
2004 新聞「La Nuova Sardegna」に執筆、ブログ「コギーナス川にて」の編集
2006 イタリア全国のレストラン格付け本「エスプレッソレストラン」の調査員
2012 イタリア美食歴史アカデミー (AIGS) サルデーニャ理事、学園ウェブに連載。
2014 国営ラジオ「フィズショー」の「料理ノート」コーナーを担当
主な著書に『サルデーニャの食卓』(2006)、『パスタ サルデーニャと地中海の間の食べ物物語と冒険』(2012)、『サルデーニャの聖と世俗の間の収穫祭』(2014)、『古代から現在の菓子の歴史の旅』(2018) 共著に『石の巨人、サルデーニャに戻る D.H.ローレンスの足跡』(2017)

Giovanni Fancello
1953 Nasce a Thiesi (SS).
1973 Parte per il continente dove diventa un talentoso investigatore in Lombardia.
1996 Si perfeziona come gastronomo a Milano.
2000 Inizia a scrivere il primo libro Sabores de Mejlogu.
2004 Collaboratore del quotidiano La Nuova Sardegna, curatore del blog “In coghina”.
2006 È Ispettore per la guida nazionale “Espresso Ristoranti”.
2012 Prefetto per la Sardegna per l’Accademia Italiana Gastronomia Storica AIGS e scrive su “Taccuini Storici”.
2014 Cura la rubrica “Appunti di Cucina” per la radio nazionale Fizzshow.
Dal 2006 Ha pubblicato diversi libri: *Sardegna a Tavola*, 2012 *Pasta: storie ed avventure di un cibo tra Sardegna e Mediterraneo*, 2014 *Le Sagre della Sardegna tra il sacro ed il profano* e l'ultimo nel 2018 *Durches, viaggio nella storia dei dolci dal mondo antico ai giorni nostri*. È uno degli autori delle antologie: *Giganti di pietra*, e *Back to Sardinia- Sulle tracce di D.H. Lawrence*.