

# Fregola

*Frègua groga*



***TEMPI DI ESECUZIONE:***

1 h e 15'

***GRADO DI DIFFICOLTÀ:***

Media/Difficile

***INGREDIENTI*** ( per 4 persone):

250 g di semola a grana grossa,  $\frac{1}{4}$  di bicchiere d'acqua, 1 bustina di Zafferano, 1 uovo, un pizzico di sale.

## **PREPARAZIONE:**

Ŝbattere un uovo e aggiungerlo allo Zafferano precedentemente sciolto nell'acqua e sale. Versare la semola in *sa scivedda* (la terrina usata, soprattutto in passato, per la preparazione del pane), e incorporarvi gradatamente il composto liquido ottenuto; iniziare a mescolare con un movimento circolare della mano e contemporaneamente con l'altra sciogliere i grumi di grandi dimensioni, questo al fine di far assumere alla fregola una grossezza uniforme. Proseguire nello stesso modo fino a quando la fregola raggiunge le dimensioni desiderate, avendo cura di aggiungere un cucchiaino del composto liquido ogni qualvolta la semola risulti troppo asciutta. Terminata la lavorazione, lasciar essiccare la fregola per circa due giorni, preferibilmente al sole; se necessario completare l'eliminazione dell'umidità ponendo la fregola nel forno tiepido per circa un minuto.

Se si ottengono granelli di fregola di dimensioni differenti eseguire una cernita utilizzando *sa pobina*: con un movimento di rotazione a spirale i granelli più grossi si raduneranno al centro del recipiente mentre i più piccoli rimarranno nella parte più esterna; raccogliere la fregola grossa e proseguire fino a quando rimarrà solo quella di piccole dimensioni.

## **SE E A QUALI EVENTI O FESTIVITA' RELIGIOSE TRADIZIONALI IL PIATTO E' CONNESSO.**

Piatto tipico del paese di Villaspeciosa (ben esemplificato dal detto "*Santu Pàrdimu gloriosu, prega chi no bengat nemus ca sa frègua groga si dda papaus nosu*"), la fregola veniva preparata *su martis de su panì*, giorno durante il quale, nell'ambito dei festeggiamenti in onore di San Platano e Sant'Antioco, si preparava il pane da offrire ai tagliatori di legna che partivano in montagna a tagliare *s'àbiu*, l'ontano, necessario per il rivestimento *de su stabi*, costruito attorno alla chiesa di San Platano. La fregola, preparata insieme al pane, era invece distribuita tra *is obreris*, i membri del comitato, oppure consumata dagli stessi durante il pranzo che riuniva tutti coloro che si erano occupati dell'organizzazione dei festeggiamenti. Secondo alcuni intervistati per alcuni anni la fregola era stata anche distribuita, al posto della pastasciutta, *sa cenabara de s'àbiu*, il venerdì, giorno da sempre dedicato alla sfilata dei carri e alla tradizionale spaghetтата che già in passato riuniva tutta la popolazione presso il sagrato della Chiesa.

***A QUALE/I PRODOTTO/I TRADIZIONALI LA RICETTA FA RIFERIMENTO.***

Grano, ampiamente coltivato nel territorio di Villaspeciosa. Le preparazioni derivate dalla macinazione di questo cereale, insieme a quelle basate sulla cottura de su lori, delle leguminose, erano in passato alla base della dieta quotidiana della popolazione *spitziosesa*, così come di quella di gran parte dei paesi del Campidano.

***NOTE:***

*Sa scivedda* utilizzata per la lavorazione della fregola, a differenza di quella usata per il pane, ha il fondo intagliato per facilitare la formazione dei granelli.