

Il pane di Sorso *e lo storico Cuggoni .*

Il pane



Il pane è un alimento immancabile nelle diete della popolazione in tutto il mondo. È considerato indispensabile e insostituibile.

Il pane è **il cibo più antico della storia** e cambia in ogni forma.

Come si ottiene?

Generalmente si ottiene dalla cottura nel forno di una pasta composta di farina di grano e acqua, per lo più con l'aggiunta di sale e di lievito. Le caratteristiche variano in ogni nazione e in ogni regione e paese.

E nella nostra amata Sardegna?

Anche in Sardegna vi sono diversi tipi di pane che assume caratteristiche differenti a seconda della zona:

-**Civraxiu** (pane quotidiano confezionato a Sanluri)



-**Coccas** (focacce conosciute soprattutto nel nuorese)



-**Pane carasau**



-**Coccoi** (confezionato con la semola e cotto nel forno a cupola tradizionale)



E a Sossu?

Sorso



Con quasi 15.000 abitanti è uno dei comuni più popolosi del Sassarese. È una cittadina del territorio storico della Romangia che si affaccia sul golfo dell' Asinara. I 18 km di spiagge a pochi minuti dal centro abitato sono suddivisi tra la bella Marina di Sorso e il litorale Sassarese di Platamona. Il centro abitato sorge tra oliveti e vigneti , da cui derivano olio e vermentino.

Ci sono anche tante altre specialità tra cui la Melanzana, i dolci papassini e cozzuli di saba e le ricette come **“Lu Cuggoni”** con il buonissimo pane tipico.

Lu Cuggoni.

Questo piatto tipico di Sorso si prepara tagliando la parte superiore del **Tondu** , svuotandolo dalla mollica e sostituendola con pomodori a tocchetti, aglio, olio, sale e lasciando insaporire.

È fresco e sostanzioso al contempo e può essere apprezzato per un pasto veloce (specialmente estivo) o un aperitivo.

Lu Cuggoni sprigiona tutto il sapore della terra.

Lu tondu è il pane tipico utilizzato per la ricetta, da le cui sporgenze prendono il nome di Cuggoni dando il nome al piatto.



Lu cuggoni

Col tempo, farcire “lu Cuggoni” del Tondu essendo un usanza che risale a tantissimo tempo fa ha subito dei cambiamenti e ad oggi presenta tantissime varianti e con un po’ di creatività chiunque può farcire lu Cuggoni a proprio piacimento, rispettando però i passaggi fondamentali della ricetta, come i pomodori a tocchetti che non devono mai mancare e lasciarlo insaporire per assaporare a pieno questa ricetta.

Per esempio, una variante è aggiungere del tonno all’ interno, per renderlo maggiormente un piatto completo.

Un piatto così semplice e allo stesso tempo gustoso non può che avere successo, sia tra persone non del posto sia tra gli abitanti di Sorso che ricordano con un pasto le usanze del proprio paese.