

Sardinie

Díky pobřeží a horám disponuje italská Sardinie dvěma rozdílnými gastronomickými kulturami. Na kulinářské cestě ke kořenům ostrova nás provází redaktor Matthew Fort, který jde po stopách sardinského rybáře a pastýře

TEXT: MATTHEW FORT ● FOTOGRAFIE: ANDERS SCHØNNEMANN

Sardinská gastronomická scéna je výsledkem kombinace pobřežního a horského klimatu, které se setkávají u slavné pláže Cala Goloritzè na východním pobřeží ostrova



LETADLO POMALU KLESÁ PŘES OBLAKY NAD MĚSTEM Olbia na severovýchodě Sardinie a pod jeho křídly se třpytí nekonečná modrá barva. Moře je potečkováné rybářskými loděmi, které plují na místech, kde se ryby loví již staletí. Úlovek pak dopravují do malých zálivů a přístavů, které jsou roztroušené na pobřeží ostrova. Z okna letadla je krásně vidět i na ostré linii pohoří Supramonte, které se táhne podél středu východní Sardinie. Někde v jeho kopcích jsou zdejší *pastori* – pastýři, kteří dohlížejí na stáda ovcí a koz a drží se tradice náročného osamělého života svých předků.

Historie Sardinie, druhého největšího ostrova Itálie, je plná dobývání a okupací. Kmen mysteriózních Nuraghi na ostrov připlul kolem roku 1800 před n. l. a později kouzlo Sardinie objevili i Fénicičané a Kartaginci, Římané, germánští Vandalové, Byzantinci, Pisané, Janované a Španělé. V roce 1861 pak byl ostrov oficiálně připojen k Itálii a kolonizaci a okupaci bylo konec. Velikost ostrova i jeho strategická pozice přitahovala v průběhu staletí spoustu dobyvatel, ale jeho přírodní podmínky a nezávislý duch místních z ní nikdy nedělaly lehký cíl a bezproblémovou kolonii. Jak jídlo, tak i místní jazyk jsou důkazem, že ostrov si pokaždé dokázal zachovat individualitu a dělá to tak dodnes.

Díky pilné práci místních rybářů a pastýřů si Sardinie vybudovala mimořádnou gastronomickou kulturu, která se přísně dělí na pevninskou a mořskou. Na pobřeží se jedí ryby, ve vnitrozemí maso. Něco „mezi“ zkrátka neexistuje. Rybí polévky a dušené rybí maso na terasách u pláží a pečené maso v horách – každý region si drží maximální kvalitu místních surovin, které jsou výsledkem tradic i terénu, odkud pocházejí. Sardiňané jsou na tyto rozdíly pyšní. Poznávání jednotlivých regionů ostrova je proto nejen cestou za rozmanitostí krajiny, ale taky výpravou za širokou paletou místních jídel. Kdo by něčemu takovému odolal? Já tedy rozhodně ne!

A proto již v pět ráno sedím na člunu *Sparviero*, pomáhám startovat motory a sleduji, jak vypadá běžné ráno sardinských rybářů. Přístav Villasimius je ještě zahalen tmou. Leží asi 30 km od hlavního města Cagliari na jižním cípu ostrova. Kdysi to byla jedna z mnoha rybářských vesnic, ale díky mimořádné pozici se z ní stala oblíbená destinace milovníků jacht, takže dnes je to populární turistické centrum. Světla z některých zakotvených lodí halí do stříbra zvlněnou hladinu na pohled černého moře a i přes hukot motoru slyším z pevniny vysoké tóny cikád. ➔

„NA POBŘEŽÍ SE JEDÍ RYBY,
VE VNITROZEMÍ MASO. NĚCO
,MEZI‘ ZKRÁTKA NEEXISTUJE.“



Lodě na moři u Sardinie a bohaté úlovky rybářské lodi *Sparviero*.
NAPROTI: Silverio Sandolo drží v ruce pár zubatců obyčejných, ryby, která se vyskytuje zejména ve Středozemním moři



Nejllepší nabídku ryb v Cagliari najdete na Mercato di San Benedetto a na menším trhu Mercato di Santa Chiara



Silverio Sandolo nastartuje svou loď Sparviero a pošle ji rovnou do čisté mořské vody podél ještě spících, obrovských výletních lodí, vumělkovaných jacht a dalších rybářských člunů, které na moře vyplouvají později. Když se vymaníme z ochranného objetí přístavních zdí, okamžitě nás pohladí chladný mořský vánek, který zde obvykle fouká každé brzké ráno. Silverio se vydává na východ podél pobřeží, jež by – nebýt několika malých světýlek na pevnině – nebylo ani vidět.

Silverio je jedním z přibližně deseti rybářů, kteří ještě pořád pracují ve Villasimiu a úlovky pak prodávají na rybím trhu v Cagliari nebo do restaurací přímo v přístavu a dalších přístavních městečkách. Udržují tak při životě tradici, která je pro Sardinii typická po staletí a kterou si vychutnává každý, kdo si pak objedná talíř plněných mušlí, marinovaných ančoviček, salát s chobotnicí, smažené mořské sasanky, krevety s fazolemi cannelloni nebo linguine s langoustou. Jsou to všechno jídla, která se pyšní celostními ingrediencemi, které byly vyloveny jen kousek od místa, kde se podávají.

První záblesky světla na obloze se objevují kolem šesté – na horizontu, kde se hladina moře setkává s oblohou, se začíná rýsovat malý světlý pás. Sparviero pluje dál směrem k Isola Serpentara, Silveriově oblíbené rybářské lokalitě. V dále napravo se objeví světla další rybářské lodi. Silverio si pořád povídá se svým kamarádem a kolegou Antoniem Loiem.

Barva moře se se stále jasnějším světlem na obloze taky začíná měnit a ostré světlo hvězd se pomalu vytrácí. Obloha se zbarvuje do růžova a do meruňkových a broskvových odstínů oranžové, až se promění ve světle šedou. Silverio trochu stočí loď, aby se dostala do závětrí malého skalnatého ostrůvku Isola Serpentara, který se tyčí z mořské hladiny před právě vycházejícím sluncem, polovinou krvavě oranžové koule tiše vycházející na horizontu. Silverio tady včera nastrožil past na chobotnice, a jak se k ní sklání a vytahuje první úlovek, zdá se, že zafungovala.

Je již 8 hodin a slunce na obloze jasně svítí. Vzduch je teplý a voní po mořských řasách, jódu, naftě a soli. Vracíme se zpátky k místu, kde Silverio zanechal vlasec se sardinkami, které slouží jako návnada. Táhne se po čisté akvamarínové vodě, ale dole pod ním se něco blyští. Je to rejnok a hned u něj malý úhoř a pak ještě muréna. Z hloubky pak Silverio konečně vytáhne i zubatce, velkolepé, třpytivé mořské ⇒

„UDRŽUJÍ TAK PŘI ŽIVOTĚ TRADICI, KTERÁ JE PRO SARDINII TYPICKÁ PO STALETÍ.“



NAHOŘE ZLEVA: Historie Cagliari se začala psát před více než 2700 lety; linguine s langoustou; ryby se původně jedly jen na několika místech na pobřeží



Olupující se omítka na fasádě budovy naproti Piazza Carlo Alberto ve Starém Městě Cagliari

„V TĚCHTO HORÁCH KDYSI ŽILI PASTÝŘI, ÚNOSCI I BANDITĚ.“

monstrum, blízkého příbuzného pražmy, s ocasem jako vrtule a s obličejem zklamaného starce. Silverio i Antonio se spokojeně usmívají. Vypadají, že je tenhle úlovek příjemně překvapil. A ještě překvapivější zůstanou, když z vody vytáhnou další stejný poklad.

Později pak na trhu v Cagliari narazím ve stáncích s rybami kromě jiného právě na zubatce. Mramorové desky před každým stánkem jsou poseté lesknoucími se rybami od sardinek přes tresky, kanice, červené, zlaté, šarlatové i šedé parmice. Na velkém kovovém tácu se krouťí úhoří tencí jako tkaničky a kopí se zde hromady červených krevet kardinálek. V dalším stánku se pak láskyplně proplétají těla několika chobotnic. Z těchto ingrediencí se vyrábějí tradiční jídla, jako třeba teplý salát s krevetími ocasy nebo dušené rybí maso s těstovinami s kaviárem z mořského ježka, které je možné ochutnat v restauracích ve Villasimiu.

Pro teď ale musí Silverio nejdřív ranní úlovek vyložit z člunu. Jeho pohyby jsou rychlé a efektivní a jsou výsledkem mnoha let zkušeností. Navíc to vypadá, že zkušenosti ještě bude nabývat další dlouhá léta. Kolem Sardinie se rozkládá pět mořských rezervací, které fungují kromě jiného i jako líhně a školky pro odchov ryb, jež pak místní převážejí do míst, kde mohou rybáři legálně lovit. Díky těmto rezervacím je rybaření kolem Sardinie dlouhodobě udržitelné, dokáže nasy-

tit místní i turisty a poskytuje živobytí místním rybářům.

„Můj otec byl rybář,“ říká Silverio, „a jeho otec taky. Jsme zkrátka rodinou rybářů. Jestli bude i můj syn rybářem, to nevím. Možná ať raději studuje.“ Pokrčí rameny a zadívá se na modrou zvlněnou čáru na horizontu. „Ale moře, to zůstane v jeho krvi stejně jako v té mé.“

JESTLI MOŘE DEFINUJE JEDNU TVÁŘ SARDINIE, pak hory určují tu druhou. Pokud budete z jižního Villasimia cestovat severovýchodně do Dorgali, narazíte na nehostinnou krajinu ostrých hor pokrytých borovicemi, cesmínovými duby a korkovými stromy, mezi nimiž roste macchie, aromatický keř typický pro Středomoří. Horské pohoří známé jako Supramonte leží mezi Dorgali a Mamoiadou na západě a v jeho srdci se nachází Orgosolo. Kdysi byly tyto hory královstvím pastýřů, únosců a banditů. Z těch všech už zbyli jen pastýři.

Antonio Fronteddu je 70letý pastýř v důchodu, který prožil v kopcích těchto hor celá desetiletí. Po náročném terénu se pohybuje s elegantní ladností, aniž by mu přes opálené čelo do obočí stekla byt jen jedna kapka potu. Na všude rostoucích keřích hodují s typickými bradkami, rohy a zlatýma zasněnýma očima. Stádo vede beran s rohy ve tvaru šavle. Všechny kozy se pasou kolem okraje svahu a pomalu

se nám ztrácí z očí mezi myrtou, cistusy, duby, cesmínami a borovicemi. Za chvíli se vytratí i zvuk jejich zvonků a hory obestře příjemné ticho.

Ještě donedávna zde pracovalo kolem 30–40 pastýřů, kteří hlídali početná stáda. Dnes jsou tady pouze 3–4, a i když veteráni pořád vyznávají tento dávný životní styl, postupně se ze Sardinie vytrácí.

Antoniův syn Lino se ale pořád drží rodinné tradice a dohlíží asi na tři sta koz a třicet prasat. Prasátka jsou malá a zvědavá a obvykle se volně pasou na horách. Pochutnávají si hlavně na kůře korkových stromů a cesmínových dubů, kterým se na vyprahlé půdě dobře daří. Lino do své „kanceláře“ obvykle vyrazí mezi šestou a půl sedmou ráno. Nejdřív zkontroluje kozy, nakrmí je a podojí. Domů se vrací mezi osmou a devátou večer. Pastýři se stádu musí věnovat každý den, protože, jak říká Antonio, „kozy si dovolenou neberou“. Starostlivost o ně se tedy sice nezměnila, ale za to jiné aspekty života pastýřů ano. „Dnes třeba jezdí pastýři na pastviny na čtyřech kolech,“ říká Antonio.

Čím výš se dostáváme, tím zrádnější je terén – ostrá, větrem a deštěm opracovaná břidlice se pod nohama často uvolňuje a klouže. Oběd si rozkládáme na stole ve stínu velkého dubu cesmínového. Na nohách jsme strávili téměř pět hodin. „Pět hodin?“ říká Lino. „Měli jste tady být za hodinu.“ →

Pohoří Supramonte se nikdy nedostalo pod kontrolu zahraničních vládců Sardinie.

Pastýř Antonio Fronteddu je již v důchodu, ale hory pro něj pořád představují domov



Lino je hubený jako špejle, samá šlachy a svaly a pokožku má od slunce hodně tmavou. Za strohým zevnějškem se ukrývá strohá povaha a suchý humor. Právě obsluhuje gril a rozhrabává žhavé uhlíky. K obědu máme parceddu (selátko). Je to potomek jedné z prasečích rodinek, které jsme přes den míjeli, rozpůlený a napíchnutý na kovovém rožni, kde ho Lino občas otočí, aby se ugriloval rovnoměrně ze všech stran.

Ale ještě před ním se podává moddizzosu, bramborový chléb trochu podobný pitě, ale lehčí a nadýchanější, který se skvěle hodí k plátkům tmavě fialového salámu, růžových kusů masa uprostřed bílého tuku. Moddizzosu si dáváme taky s guanciaie, uzenu vepřovou lící. Ke chlebu a masu ujídáme i z domácích rajčat a to vše zapijeme vínem z džbánů. Prostě klasická „sváča“ ze sardinských hor... „Jídlo je místní kulturou,“ říká Antonio.

Teď ale konečně nastal čas na porceddu. Lino selátko sejme z rožně a přemístí ho na velké dřevěné koryto vyložené papírem. Do rukou vezme obrovský sekáček, malou mrtvolku rozporcuje na několik kousků a ty položí do dřevěné mísy. Kůže selátka je tak tenká a křupavá jako karamelová vrstva na creme brûlée. Maso je jemné a nasládlé a tuk je provoněný bylinkami ze svahu hor. Odkousnu si z masa, které trhám od kosti, utřu si tuk stékající po bradě a už se vrhám na další kousek.

K masu jíme úzké trojúhelníky čtyři měsíce zrajícího sýru clarissa, který vyráběl sám Lino. Má pevnou hustou texturu a je z něj příjemně cítit mléko. Ukousáváme si taky z casu marzu, štiplavého sýru, který se proslavil tím, že jeho součástí tvoří i viditelně přítomní drobní červi. Dá se hezky roztírat, ale zdá se, že dnes v něm žádní červi nejsou. I přesto je masitý a výrazný.

Život pastýře je těžký a osamělý a finančně to taky není právě terno. „Žádná dovolená a málo peněz,“ shrnuje Lino. Ale neměnil by. „Mám svobodu,“ říká. „Jsem nezávislý stejně jako kozy.“ Přemýšlím nad ním i nad Silveriem a nad tím, jakou budoucnost si asi zvolí Linovy děti, jestli se vydají po stopách svého otce, nebo nikoli. Bylo by smutné, kdyby se jednoho dne sardinští pastýři zcela vytratili a horaми by se již nenesl zvuk zvonků zavěšených na hlavách koz. Pro teď jsou ale tradice v Supramonte zachráněné. ☺

MATTHEW FORT je redaktor, který cestování rád propojuje s jídlem. Po svačině v Supramonte se obližuje do teď.



„K OBĚDU MÁME ROZPŮLENÉ SELE GRILOVANÉ NA KOVOVÉM ROŽNI.“



SHORA ZLEVA: Kozy v macchii; oběd al fresco; rustikální architektura
NAHOŘE: Lino Fronteddu porcuje porceddu (selátko)

PUŠŤE SE DO TOHO Sardinie



Příjemná dovolená na pobřeží Sardinie s výletem do horského vnitrozemí – dva pohledy na ten samý ostrov



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Jak se tam dostat

Na ostrově najdete hned několik letišť – ve městech Cagliari, Olbia a Alghero. Z Prahy se na Sardinii dostanete přímo s leteckými společnostmi Volotea, Czech Airlines i Smartwings (zpáteční letenka od 200 €/5 000 Kč), s mezipřistáním v Miláně to jde s Ryanaiem i z Bratislavy (zpáteční letenka od 80 €/2 000 Kč).

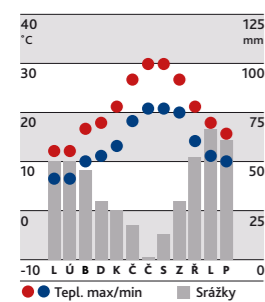
Jak cestovat po ostrově

Nejllepší způsob dopravy je pronájem auta (od 52 €/1 323 Kč na den; hertz.co.uk). Vlaková spojení mezi městy jsou pomalá, ale spolehlivá a v letní sezóně jsou rozšířena o služby vyhlídkového Il Trenino Verde neboli Malého zeleného vláčku (od 21€/535 Kč; treninoverde.com).

Kdo mi pomůže s plánováním

Přehled o ostrově budete mít díky průvodci Lonely Planet Sardinie (16€/399 Kč) a užitečná je i stránka sardegnaturismo.it.

Klima



9 TIPŮ, JAK NA TO

1 Rádnou ochutnávku přímořského života zajišťuje společnost **Sampey Mare Blu Co-operative**, která zájemce provází na rybářských exkurzích v přístavu Villasimius. Během exkurze vám rybáři povypráví spoustu zajímavých příběhů a dostane se i na ochutnávku úlovků (celodenní výlet od 80 €/2 000 Kč; castiadasospitale.it).



4 Z hotelu **Domu Simius** ve Villasimiu jsou nádherné výhledy na Středozemní moře, ať už stojíte na úchvatných terasách, koupete se v bazénu na střeše nebo jste naloženi v jacuzzi. Pokoje jsou moderní, některé mají i balkóny. Hotel stojí asi 20 minut pěšky od hlavní městské pláže (od 100 €/2 500 Kč; hoteldomusimius.it).



7 Čistý vzduch a nádhernou přírodu Supramonte si můžete vychutnat na **horské túře** třeba ve společnosti pastýře Antonia (vlevo). Oběd a grilované selátko si pak dopřejete na čerstvém vzduchu a možná pomůžete i s výrobou sýru (oběd s pastýřem 30 €/750 Kč; supramonte.it).

2 Oblíbený zastřešený trh v Cagliari **Mercato di San Benedetto** má jedno celé patro věnováno pouze rybám. Najdete tady i skvělá masa a sýry. Místní zde sjednávají ceny za čerstvé produkty a prodavači připravují čerstvé mořské plody na prodej.



8 Cala Gonone je příjemný rezort na pobřeží hned u vápencových hor. Je to tedy dokonalý výchozí bod pro objevování jak pobřeží, tak hor. **Hotel Costa Dorada** disponuje 28 pokoji a pomůže vám i s rezervací výletů na lodi (od 150 €/3 000 Kč; hotelcostadorada.it).

3 Ochutnávka sardinských pobřežních lahůdek, jako třeba ostrouna obecného se špagetami a mořským ježkem, na vás čeká v **Ristorante Le Anfore** na okraji Villasimia. Večeři si zde návštěvníci obvykle dopřávají al fresco na verandě s výhledem na zahrady nebo ve velkém interiéru (hlavní jídla od 15 €/400 Kč; hotelleanfore.com).

6 Na kopci v Dorgali stojí v nádherném prostředí **Hotel Ristorante Sant'Elene**. Najdete zde 8 pokojů s výhledy do údolí a s restaurací s místními specialitami, včetně těstovin a pizz (od 80 €/2 000 Kč; hotelsantelene.net).

9 Pokud máte chuť na trochu luxusu, uchvátí vás Costa Smeralda (Smaragdové pobřeží) na severovýchodní Sardinii, kde dovolenou obvykle tráví slavní a bohatí. O něco skromnější ubytování na vás čeká ve vnitrozemí na farmě **Agriturismo Lu Branu** (od 70 €/1 800 Kč; lubranu.it).



Pláž Cala Luna na východním pobřeží dostala jméno po bledém písku, který se zde nachází

SARDINIE V KUCHYNI

Chutě dovolené z pobřeží i hor doma na stole



Fregola con cozze

Sardinské těstoviny s mušlemi

Fregola je druh těstovin z tvrdé pšenice, které se vyrábí jen na Sardinii (dle místního úsloví je děvče připraveno na vdávání, jen pokud dokáže připravit dokonalou fregolu). Seženete ji ale také v dobrých italských potravinách. Na Sardinii ji v obchodech najdete i čerstvou a ručně vyráběnou. Vypadá jako gigantický kuskus. Pravděpodobně má fregola africké kořeny a jako první ji sem dovezli Římané. Když se podává s mušlemi, je dokonale lahodná.

INGREDIENCE

fregola 300g
olivový olej 4 PL
stroužky česneku 2, tence pokrájené
filety z parmice červené 200g, pokrájené na kousky
suché bílé víno 125 ml
čerstvá rajčata (nebo z plechovky) 400g, rozdrčená
mušle 1 kg
petrželová nať 2 PL, pokrájená
sůl, pepř a kajenský pepř

POSTUP (PRO 4 OSOBY)

1. Fregolu uvaříme v osolené vodě al dente (asi 10 minut). Slijeme vodu a odložíme bokem.
2. Ve velké pánvi zahřejeme olej a osmahneme česnek dozlatova. Přidáme kousky ryby a smažíme pár minut. Přidáme víno a rajčata. Okořeníme solí, pepřem a trochou kajenského pepře a vaříme 5–6 minut.
3. Mušle pořádně umyjeme a očistíme je ve studené vodě. Čisté mušle přidáme k rybě, pánev přikryjeme a vaříme, dokud se mušle neotevrou.
4. Přidáme fregolu a petrželovou nať a promícháme. Podáváme v hlubokých talířích a jíme lžící a rukama.



Insalata di fave e pecorino

Salát z čerstvých fazolí a sýru pecorino

První zralé fazole se v Itálii jedí tradičně syrové s pecorinem, ať už jako hlavní chod nebo jako svačina po večeři. Fazole jsou měkké a sladké, takže není důvod je vařit. Fazole se nakupí na talíř a sýr se pokrájí a uloží vedle.

INGREDIENCE

čerstvé fazole asi 1,3 kg (450 g vyloupaných fazolí)
stonkový celer 5 stonků
rukola pořádná hrst (asi 100 g)
listky máty 12, potrhané

extra panenský olivový olej

na pokapání
pecorino 175g, pokrájený na proužky

NA DRESINK

extra panenský olivový olej 4 PL
malý citron šťáva

POSTUP (PRO 4 OSOBY)

1. Fazole povaříme 1 minutu v osolené vodě. Slijeme pod studenou vodou a vyloukáme je.
2. Celer pokrájíme na stejné kousky a odstraníme všechny lístky. Pokrájený celer vložíme do velké místy, přidáme rukolu, mátu a vychlazené fazole.
3. Smícháme olivový olej a citrónovou šťávu spolu se solí a pepřem. Pořádně promícháme a hotový dresink vylijeme na směs zeleniny a opět promícháme.
4. Ujistíme se, že každá porce bude mít na talíři všechny ingredience. Na závěr pokapeme zbylým olivovým olejem a posypeme pecorinem. Podáváme okamžitě s dobrým chlebem.