



## Le Gerdas in Sardegna

Lorenzo Bullita

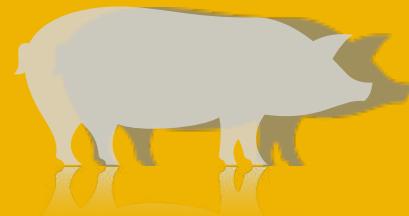
13 Febbraio 2021



# Is Gerdas

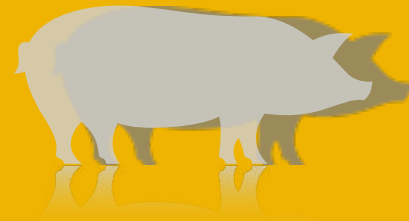
***Le gerdas, insieme alla testa in cassetta, sono tra i primi prodotti, derivanti dalla lavorazione del maiale, a poter essere consumati per via dei loro tempi di preparazione ridotti rispetto ai salumi che necessitano di stagionatura.***

***Si ottengono durante lo scioglimento del grasso per realizzare lo strutto.***



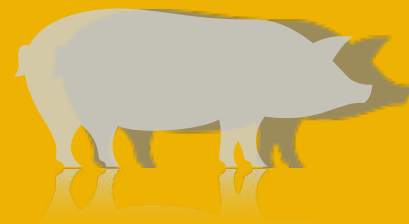
## ***Materia prima:***

***in passato si utilizzavano le parti grasse e di scarto risultanti dalla lavorazione del maiale mentre oggi, industrialmente, vengono utilizzate le rifilature di parti pregiate quali la pancetta e la gola.***



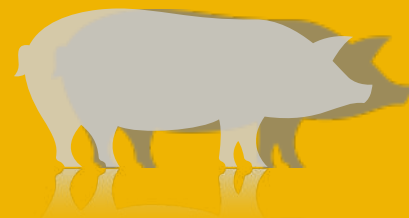
***I prodotti risultanti dalla lavorazione del grasso suino (strutto e gerdas) hanno utilizzi differenti.***

***In Sardegna, seppure molto utilizzati e diffusi, non posseggono riconoscimenti o certificazioni ufficiali.***



***Lo strutto, bianco, cremoso e compatto, trova largo utilizzo in cucina e, avendo un punto di fumo molto elevato, e' ideale per friggere.***

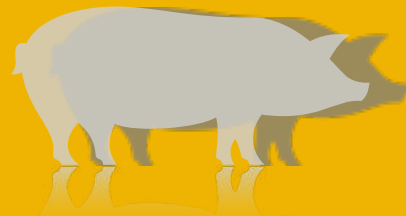
***Utilizzato come ingrediente contribuisce a dare aroma e fragranza e a rendere friabili gli impasti dei prodotti da forno e di pasticceria. In Sardegna si utilizza per Sebadas e Pardulas.***



# Is Gerdas

***Le gerdas sono sostanzialmente la parte molle e carnosa che residua dalla separazione dallo strutto e vengono utilizzate in vari modi.***

***Prodotte in diverse regioni d'Italia, solitamente col nome di Ciccicoli, si presentano in tante varianti di produzione e di utilizzo: molli o secchi oppure fritti croccanti e salati.***



# Preparazione de Is Gerdas

**Ingredienti: carne suina, acqua e sale**

**Cubettare le carni e disporle in una pentola con poca acqua, a fuoco lento; sciogliere il grasso senza farlo friggere per circa un ora, aggiungere poco sale. Quando i pezzetti di lardo sono totalmente immersi nel loro grasso sciolto, si sono rimpiccioliti e hanno assunto un colore dorato, spegnere il fuoco, lasciar raffreddare il tanto giusto per poter colare i ciccioli e conservare il grasso (strutto) in un contenitore.**



## PROCESSO PRODUTTIVO

**Preparazione delle materie prime carni**

**Taglio-cubettatura**

**Cottura**

**Colatura e posizionamento in contenitori**

**Confezionamento**

**Conservazione in cella frigorifera**





# Aspetto visivo

***A confezionamento ultimato quando si apre la confezione, le gerdas di consistenza molle e carnosia sono ben visibili insieme alla parte di strutto e gelatina formatasi a seguito del raffreddamento.***



# Esame olfattivo e gusto-olfattivo

**Odore: si percepisce l'odore della carne cotta e quello piuttosto intenso dei grassi sciolti**

**Sapore: dolce, decisamente sapido e lieve percezione di umami**

**Aroma: di carne cotta e grasso cotto**



# Esame della struttura

**Consistenza: di forma irregolare e di piccola dimensione è particolarmente elastica e non asciutta**

**Masticabilità: irregolare in base alla fibrosità del pezzo**



**Sotto il profilo nutrizionale sono costituite da circa il 43% di grassi e solo il 9% di proteine. Gli acidi grassi saturi sono circa 17 g per 100 g di prodotto. L'apporto calorico medio è intorno alle 400 calorie ogni 100 grammi.**

*Etichetta nutrizionale ai sensi del Reg. (UE) 1169/2011*

| Parametro ricercato        | Metodo di prova                              | Unità di misura     | Valore          |
|----------------------------|--|---------------------|-----------------|
| Valore energetico in Kcal  | Calcolo                                      | In 100g di prodotto | <b>419</b>      |
| Valore energetico in KJ    | Calcolo                                      | In 100g di prodotto | <b>1727</b>     |
| grassi                     | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Met A Pag 41</i> | g/100g              | <b>42,6</b>     |
| di cui acidi grassi saturi | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Pag 47</i>       | g/100g              | <b>16,73</b>    |
| Proteine                   | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Pag 13</i>       | g/100g              | <b>8,9</b>      |
| Carboidrati                | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Met A pag 63</i> | g/100g              | <b>&lt; 0,1</b> |
| Di cui Zuccheri            | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Pag 66</i>       | g/100g              | <b>&lt; 0,1</b> |
| <b>Sale</b>                | <i>Rapporti ISTISAN 1996/34 Pag 124</i>      |                     |                 |
| - Sale (sodio*2.54)        |  | g/100g              | <b>2,637</b>    |
| - Sodio                    |  | g/100g              | <b>1,055</b>    |

Note: Nessuna



# Consumo e utilizzo de Is Gerdas

***Le gerdas possono semplicemente essere scaldate in padella a fuoco lento e, dopo aver scolato l'olio di rilascio, possono essere saltate con un po' di buon aceto, uno o due cucchiari nel pentolino, il risultato si usa come farcitura in una pagnottella calda.***



*Gerdas farcite.*



# Sa simbua fritta

***Piatto povero di estrazione popolare realizzato con un soffitto di porro e strutto nel quale poi vengono aggiunte le gerdas. Quando queste assumono una colorazione dorata si aggiunge dell'acqua e si sala. Raggiunta la bollitura si inizia a versare della semola, girando ripetutamente affinché non si formino dei grumi. In 5/7 minuti il piatto è pronto.***



Simbua Fritta.



# Pani cun gerdas

***Si aggiungono le gerdas all'impasto del pane lavorandolo a lungo e con forza.***

***Si porziona l'impasto formando dei panini che si ricoprono di semola e si lasciano lievitare lentamente in una cesta, coperta da una tovaglia.***

***I panini raddoppieranno circa il loro volume e saranno pronti per la cottura di circa 20' in forno a legna.***

***Il pane con gerdas tendenzialmente resta umido e si conserva per parecchi giorni. Il sapore è leggermente salato e molto gustoso.***



*Pane con gerdas.*

# Le Gerdas in Sardegna

## IL RITO DEL MAIALE

Cagliari 13 FEBBRAIO 2021 - M.A. Lorenzo Bullita



**Brescia**



**Romania**



**Sardegna**



**Calabria**

**Grazie per  
l'attenzione**