



Fregula con erbe selvatiche: la ricetta di Carlo Masia

Su ministru è una pasta di semola essiccata tipica della cucina tradizionale sarda e utilizzata in molte ricette dell'isola. Vi proponiamo quella del giovane cuoco Carlo Masia, una golosa zuppa con 22 erbe



Fregula sarda con erbe selvatiche (Foto © Adriano Mauri).

La **fregula**, in dialetto “*Su ministru*” è una **pasta di semola tipica della Sardegna** a forma di palline irregolari di diametro tra i 2 e i 6 millimetri. Per la preparazione, la semola viene fatta “rotolare” in un grosso catino di coccio e tostata in forno.

Storia della fregula sarda

Le sue origini sono antiche e si dice che la **fregola si preparasse in Sardegna già oltre 1000 anni fa**. La prima testimonianza scritta si ritrova nello **Statuto dei Mugnai di Tempio Pausania** del XIV secolo in cui venne descritta la preparazione ufficiale della pasta che doveva svolgersi **rigorosamente dal lunedì al venerdì**, per riservare l’acqua del sabato e della domenica all’irrigazione dei campi.

Volendo essere fedeli alla tradizione, **per cucinare la fregula** sarebbe necessaria una **pentola in ceramica con i bordi alti** chiamata *tianu* o *scivedda* ma, in mancanza di questa, useremo gli strumenti che abbiamo in casa. Qui vi proponiamo una ricetta del giovane cuoco sardo **Carlo Masia** il quale ha seguito un tipo di cottura simile a quella di un semplice risotto ottenendo una **minestra con ben 22 erbe aromatiche e selvatiche**.

Carlo Masia, la sua ricetta *Su ministru cun erbuzu*

La **storia di Carlo Masia** è indissolubilmente legata al cibo. Cresciuto in una storica pasticceria

che i nonni fondarono a Sassari, a pochi passi dal museo Sanna di Sassari, il cuoco si è formato tra farine, planetarie, creme e profumi che entrano nella testa e nel cuore alimentando una memoria che è sentimento ma anche tecnica acquisita. Dopo la chiusura dell'attività, Masia si diploma alla scuola alberghiera e inizia a fare le sue esperienze al di fuori di un contesto familiare.

«Dopo il diploma – racconta – ho iniziato a fare qualche stagione girando vari ristoranti. Tra i vari concorsi a cui ho partecipato, il primo che ho vinto fu quello organizzato nel 2009 dall'Ente Regionale Studio Universitario e, da quel momento, sono responsabile di cucina nella mensa ERSU».



La **cucina di Carlo Masia** è legata al territorio, ai suoi ingredienti, ai sapori e ai profumi ma riflette anche la sua **personalità creativa e meticolosa**. I colori, la cura dell'impiattamento, la leggerezza delle preparazioni ma – soprattutto – la ricerca sulle erbe selvatiche sarde di cui è studioso e appassionato (ne ha scritto il libro "Antico ricettario delle erbe sarde") si trasferiscono in piatti dalla **forte impronta personale**.

Proprio la ricetta della **Fregula sarda con erbe selvatiche** (*Su ministru cun erbuzu*) che proponiamo di seguito, ha conquistato il primo posto ad una gara di cucina a Neoneli nel 2015. Un'altra importante vittoria è arrivata nel 2017 con il talent di cucina "**Chopped**" su [Food Network](#).

Il suo nuovo progetto si chiama "**non.chiamatemichef**", una **pagina Instagram di videoricette dall'esecuzione semplice e veloce in modo** che tutti anche i più scettici si possano mettere ai fornelli. E se avete qualche dubbio e curiosità, scrivetegli perchè la sua semplicità lo porta a rispondere a tutti e ad interagire con i suoi follower.

Data di creazione

12/12/2020

Autore

enzo-radunanza