LE RICETTE DEL TERRITORIO SECONDO FIC

SEADAS

Street Food 10 porzioni

Per la sfoglia:
500 g farina di semola di grano duro Sardo (rimacinato)
50 g strutto oppure olio extra vergine d'oliva
240 g acqua tiepida
q.b. sale

Per il ripieno:
500 g formaggio di pecora fresco inacidito
1 scorza di limone o arancia
olio extra vergine d'oliva per friggere
miele Sardo da aggiungere alla fine

1. Mettere il sale nell'acqua poi aggiungere pian piano l'acqua alla farina disposta a vulcano. Impastare bene il tutto e aggiungere lo strutto impastando finché l'impasto sarà liscio e compatto, circa 10 minuti.
2. Lasciare riposare in frigo e nel frattempo in una padella antiaderente a fuoco basso fate sciogliere il formaggio tagliato a pezzettini, mescolando per renderlo uniforme e se è troppo liquido potete aggiungere un pò di semola. Appena tolto dal fuoco aggiungete la scorza di limone, prendere un cucchiaio alla volta e mettete il formaggio su carta forno creando dei dischi.
3. Lasciar raffreddare il composto.
4. Stendete la pasta e create dei dischi un pò più grandi di quelli di formaggio per definire la dimensione della seadas.
5. Mettete il formaggio pecorino sardo su un disco poi chiudete con un altro disco schiacciando bene i bordi e ritagliateli con una rotellina per pasta.
6. Friggere la seadas in abbondante olio e appena tolte dal fuoco aggiungere il miele.



Cenni Storici

Seada, sebada, seatta, sevada: paese che vai, nome che trovi! Tra l'altro, l'uso comune ha trasformato lentamente (e non correttamente) la seada (o sebada) nel suo plurale invariabile, “seadas” (o “sebadas”), e sulle carte dei menù di solito troviamo scritte proprio queste ultime due versioni. Al di là delle varianti linguistiche legate alle diverse zone dell'isola, le origini del nome sono piuttosto controverse.

Secondo alcune fonti, bisogna ricercare il significato etimologico al di là del mare, in Spagna, dal momento che la Sardegna è stata sotto suo dominio dagli ultimi decenni del quattrocento fino al 1714: deriverebbe, quindi, dalla parola spagnola cebar, che in italiano possiamo tradurre come “cibare, alimentare”. Ma secondo il DES (Dizionario Etimologico Sardo) di Max Leopold Wagner, un etnologo e glottologo tedesco considerato il maggior studioso della lingua sarda, la seada sarebbe così chiamata per il suo “lustro untuoso”, e la definisce come: “una schiacciata rotonda fatta di formaggio vaccino fresco con burro e spesso con farina e uova”. Al di là del fatto che la preparazione originale non prevede l'uso delle uova, per il ricercatore il termine seada deriva dal termine sardo sebu/seu (con cui s'intende il grasso animale), per la lucentezza che possiede il dolce una volta ricoperto con il miele: quindi, equivarrebbe a segata, non nel senso di “tagliata in due” (intendendo le due metà di pasta che compongono l'involucro esterno del dolce, come credevano alcuni), ma di “lucida, come cosparsa di sego”.