

SANT'ANTIOCO

L'ISOLA NELL'ISOLA

TRAVEL BOOK
PER VIAGGIATORI
CURIOSI



SCARICA
IL PDF





BENVENUTI A SANT'ANTIOCO

Una storia antichissima, che risale all'età nuragica passando per i primi insediamenti di epoca punica e romana con la città di Sulci sopra i cui resti oggi prende dimora la città nuova, rende l'isola di Sant'Antioco una meta imperdibile. La più grande isola della Sardegna, e la quarta in Italia, è una delle mete turistiche di maggior richiamo del Sud Sardegna. Incantevoli spiagge, splendide insenature naturalistiche, una macchia mediterranea incontaminata, la pesca del tonno rosso e tanta tradizione si fondono con la profonda cultura dell'ospitalità, creando una naturale empatia tra i tanti turisti che la visitano tutto l'anno e la popolazione locale. La devozione nei confronti del Martire dal quale prende il nome, Antioco, festeggiato ininterrottamente da 665 anni con tre grandi momenti di festa e di religione: la "Festa Manna" (Grande Festa) che si celebra quindici giorni dopo Pasqua, l'edizione estiva, il 1 agosto e il 13 novembre, ricorrenza della morte del Santo, la rende ricercata metà di pellegrinaggio. L'isola nell'isola vi aspetta, siate i benvenuti!

***Il Sindaco
Ignazio Locci***

Appena arrivati a Sant'Antioco fermatevi di fronte a uno dei nostri tramonti, quando il sole tuffandosi in acqua sprigiona un'esplosione di colori. Davanti a tanta bellezza non si può che sentirsi in pace e godersi una vera vacanza nella nostra isola. Vivere su un'isola significa conoscerla in ogni suo angolo, dal mare che la circonda, scoprendo spiagge e incontaminate scogliere, fino alla terra ferma, nelle sue parti più intime, alla scoperta della millenaria storia e delle ancestrali tradizioni che raccontano noi antiochensi. Sant'Antioco è esperienza per i sensi: dalla ricca ed unica enogastronomia alle passeggiate naturalistiche, dagli sport outdoor ai tanti eventi che la arricchiscono in diversi momenti dell'anno. Sant'Antioco non è solo una meta per vacanze, ma è un luogo unico, dove se ti lasci trasportare ogni passo è una scoperta da percorrere nell'equilibrio che lega il passato al presente. Siate i benvenuti in questa meravigliosa Isola, con l'augurio che possiate abbandonare le corse frenetiche e riscoprire la bellezza del vivere sensazioni uniche come quelle del vento che soffia sui capelli, del mare che bagna la pelle o del sole che riscalda fin dai primi raggi del mattino.

***L'Assessore del Turismo
Roberta Serrenti***





Il cielo è più saturo e la luce quella bianca e prepotente che ricorda l'Africa.

I resti di passate civiltà si mescolano alla macchia mediterranea, gli ecosistemi lagunari a spiagge elette come le più belle d'Italia. Qui il Mediterraneo ha scavato piscine naturali e creato paesaggi desertici, quasi metafisici: mezze lune d'acqua trasparente, rocce granitiche e dune alte e bianchissime. Lontana dagli stereotipi, legata alla propria identità culturale, Sant'Antioco racconta di un'isola nell'isola dove natura, tradizioni e cucina hanno un sapore genuino. Quarta in Italia per grandezza dopo Sicilia, Sardegna e Elba, è nel Sud Ovest della Sardegna, collegata all'isola madre da un istmo artificiale. Una terra dalle origini antiche, approdo dei primi navigatori del Mediterraneo che qui costruirono Suly, la città più antica d'Italia, come dimostra il ritrovamento di un'anfora dell'800 a.C. Fondata dai fenici, è stata punto di approdo e di commercio con l'Oriente.

Oggi Sant'Antioco è meta prediletta da chi le vacanze preferisce trascorrerle in sordina, oltre i clamori e le mistificazioni turistiche. La bellezza selvaggia delle sue baie è rimasta immutata negli anni, i paesi custodiscono le atmosfere degli antichi villaggi di pescatori, la buona tavola profuma di gesti consueti e vita semplice: riparata da venti di cambiamento Sant'Antioco conserva intatta la propria anima con un unico vero lusso, l'understatement.

Con questo *Travel Book* diviso in tre capitoli che scandiscono altrettante tappe, si vuole stimolare il desiderio di conoscere da vicino uno straordinario patrimonio naturale e culturale della nostra Italia, sconosciuto ai grandi numeri del turismo ma non per questo meno importante. È un viaggio fatto di luoghi e persone che, come in un incessante gioco di correnti, racconta un angolo segreto di Sardegna da esplorare con lentezza, indulgiando ad ogni curva per apprezzarne il paesaggio, fermandosi a parlare con un pescatore, sorseggiando un caffè in piazza. Comunque trovando il tempo per incontrare chi abita queste coste, persone concrete, orgogliose delle proprie origini isolane, in felice connessione con l'acqua. Persone che nei secoli hanno imparato a scendere a patti con la natura e a vedere mare e orizzonti immaginando opportunità e non limiti: la vita scandita da riti e stagioni e dal vento che scompiglia gli animi.

Un viaggio da percorrere in ogni stagione, nelle trasparenze dell'estate come nelle burrasche d'inverno tra silenzi e atmosfere sospese, ma anche in primavera e dopo Pasqua per ripercorrere le orme e le gesta di Antioco, il Santo arrivato dal mare, patrono di Sardegna, maestro di vita. L'isola gli dedica una festa, tra le più suggestive d'Italia, fatta di colori, canti, abiti preziosi e gesti antichi. Sono giorni di solennità e condivisione seguendo il filo di una geografia sentimentale e religiosa che mostra le coordinate per meglio comprendere la cultura del mare nostrum.



INDICE

PERCORSO IL SANTO ARRIVATO DAL MARE

STORICO E CULTURALE *Un itinerario sulle orme di S. Antioco, medico africano e martire, esiliato sull'isola per ordine dell'imperatore Adriano. Patrono della Sardegna è il Santo arrivato dal mare. A lui è dedicata l'omonima Basilica di origine bizantina che, in una bara di vetro, contiene le sue spoglie.*

PASSEGGIATA NATURA PURA NATURALISTICA

Isola nell'isola nel sud ovest assoluto, San'Antioco sfugge alle classificazioni: lagune trasparenti, fiordi e acqua azzurrissima, poi macchia mediterranea, pareti di roccia a strapiombo, vallate montagnose dove per chilometri non s'incontra nessuno. È mare e oltremare, due volti di una stessa splendida terra.

ESPERIENZE L'ISOLA NEL PIATTO (E NEL BICCHIERE)

A TAVOLA *Dal rosso Carignano al pesce fresco di laguna, il pane della festa, le tavole migliori. La tradizione culinaria è un mix di culture e contaminazioni: un'isola da gustare e sorseggiare, passo dopo passo.*



IL SANTO ARRIVATO DAL MARE

Dalle terre sabbiose dell'Africa, tra onde alte e raffiche di maestrale, Antioco naviga fino all'ultimo lembo meridionale di Sardegna e dopo un viaggio lungo e agitato approda sulle coste luminose dell'antica Sulky. Una terra splendida e rigogliosa, bella come il paradiso, per lui luogo di esilio e di confino.

Di origine africana, medico, figlio del governatore di Mauritania, Antioco guarisce dai mali fisici e spirituali tutti coloro che invocano il suo aiuto. Lo fa senza chiedere regali né ricompense, ma in nome di Dio, avvicinando il popolo pagano al cristianesimo. Per questo, è accusato di tradimento dall'imperatore romano Adriano e viene esiliato sull'isola del Sulcis dove rimane fino al 127 d.C., l'anno in cui muore, fondando la prima comunità cristiana di Sardegna. La sua fama si diffonde in tutta la regione e non si

esaurisce con la morte. Al contrario, moltitudini di pellegrini raggiungono il luogo della sua sepoltura per chiedere grazia e protezione e sulla sua tomba viene innalzata una chiesa. È da qui che parte il nostro viaggio alla scoperta del borgo di Sant'Antioco, dal culto di un Santo, oggi patrono di Sardegna, che con la sua vita e le sue opere ha influenzato carattere e identità di un popolo.

La basilica di Sant'Antioco Martire

Costruita sul punto più alto del paese la Basilica di Sant'Antioco rivela strutture tipiche dell'architettura bizantina. In origine a croce allungata, oggi ha una pianta longitudinale con aula a tre navate e altrettante campate. La facciata è tardobarocca e l'interno essenziale con i conci a vista e una piccola nicchia



Basilica di Sant'Antioco



che custodisce le spoglie di S. Antioco. Eretta intorno al V sec. d.C. e prima sede vescovile del Sulcis Iglesiente, la Basilica rappresenta il fulcro delle celebrazioni in onore del Santo Patrono della Sardegna. Sono tre appuntamenti ogni anno, momenti vissuti e partecipati con gioia e devozione (*vedi box a pag 18*).

Sotto alla Basilica si visitano la cripta e un sistema di **Catacombe** unico per i suoi affreschi, le iscrizioni e le tombe ad arcosolio. L'insieme è un intreccio di cunicoli labirintici, percorsi irregolari e intricati costruiti come sepolture attorno alla tomba di Antioco. Dopo aver custodito il suo corpo dal 127 d.C fino al 1615, oggi la tomba è all'ingresso delle catacombe, importante meta di culto e di preghiera per pellegrini e turisti. Vi si arriva salendo lungo via Regina Margherita fino a **piazza De Gasperi**, un ordinato slargo su cui

si affacciano caffè, qualche negozio e al numero 2 di via Castello l'**Archivio Storico** dove raccogliere notizie e curiosità sugli ultimi trecento anni di vita dell'isola.

Pietre antiche: il Parco Archeologico

A poca distanza dalla Basilica il **Forte** di origine sabauda, chiamato anche Castello, è una possente struttura militare progettata nel 1813 per difendere l'isola dalle incursioni barbariche. Conosciuto come "Guardia de su Pisu" sorveglia il borgo da una collina alta sessanta metri: cannoni, scale strette e feritoie da cui si vede il mare, la visita è una passeggiata culturale e panoramica. Subito sotto si stende la zona archeologica con l'**Acropoli** che domina la città antica e la **Necropoli** punica di *Is Pirixeddus*.

È parte di un grande impianto funerario al di sotto del centro storico. Specchio della vita e della ricchezza della città di Sulki conta un migliaio di tombe ipogee costruite tra il VI e III secolo a.C. I preziosi reperti legati ai rituali della sepoltura e le iscrizioni funerarie latine si trovano all'interno del Museo Archeologico Ferruccio Barreca. La storia della città, infatti, ha origini antichissime.

Il primo insediamento risale all'epoca fenicia come importante centro di scambi e porto commerciale del Mediterraneo.

La passeggiata continua al **Villaggio Ipogeo**, certamente uno dei siti più frequentati dai turisti.



Conosciuto come rione *Is Gruttas*, è composto da una serie di tombe puniche utilizzate in seguito come dimore dalle famiglie più povere dalla metà del Settecento fino al 1970. Ristrutturate di recente, alcune "grotte" conservano mobili e oggetti utilizzati da chi le ha abitate, offrendo al visitatore un singolare spaccato di vita passata.

Non lontano c'è il **Met, Museo Etnografico** conosciuto come *Su magasinu 'e su binu*. Un tempo luogo di ritrovo per gli abitanti del rione *Is Gruttas*, ora è sede di un'esposizione dedicata alle attività artigianali del territorio: dalla viticoltura alla lavorazione della palma nana, la panificazione e la tessitura del bisso.

In pochi minuti ci si sposta al **Mab, Museo Archeologico Ferruccio Barreca**.

Nelle sue sale si racconta dell'insediamento urbano fenicio sorto sulle sponde orientali dell'isola e conosciuto con il nome di *Sulky*, la più antica città d'Italia. Il percorso segue un criterio topografico e cronologico incentrato sulle tre componenti principali dell'insediamento urbano fin dalle sue origini: l'abitato, la necropoli e il tofet che vengono illustrati al pubblico attraverso plastici, videoproiezioni e importanti reperti. Da notare, i leoni in pietra calcarea, i corredi funerari e la fede punica. Uscendo dal museo, la tappa successiva è il **Tofet**, luogo di culto fenicio dove venivano cremati e sepolti in urne i bambini deceduti per morte naturale. È il più grande Santuario a cielo aperto del Mediterraneo, uno dei principali al mondo dopo quello di Cartagine. Le urne

Basilica di Sant'Antioco - catacombe



Da sapere

Per la visita all'intero Parco archeologico si deve mettere in conto mezza giornata, magari lasciandosi guidare dagli esperti di **Archeotur Sant'Antioco**, mentre per visite esperienziali si possono prenotare percorsi immersivi e interattivi (parcistoricoarcheologicosantantioco.it).

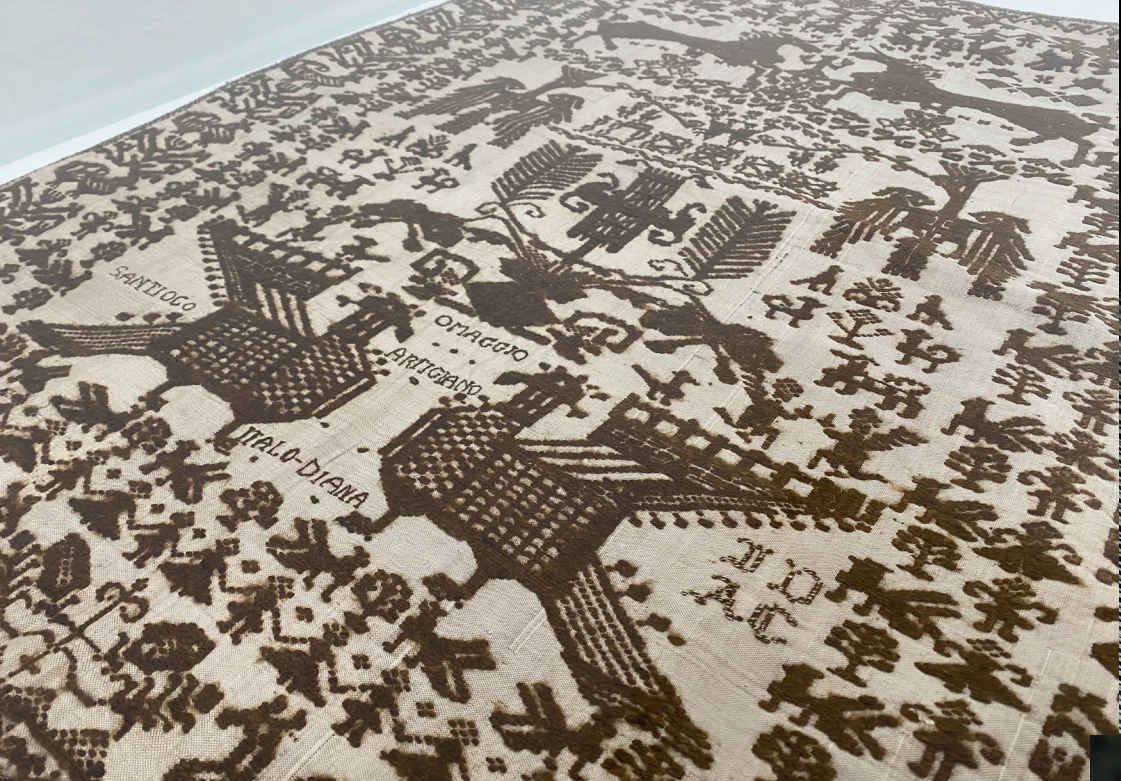
Ad esempio, durante la sessione "Sant'Antioco: Filati, colori naturali e tradizioni" si scoprono le tecniche dell'antica arte della tessitura, dall'uso del telaio alla colorazione dei tessuti con le erbe tintorie.

Mab



Villaggio Ipogeo





ritrovate sono circa 3500, insieme a 1500 stele di ringraziamento alle divinità. È in questa zona che è stata allestita l'**Arena Fenicia** con un grande palco per ospitare concerti, rappresentazioni teatrali e manifestazioni culturali. Si apre verso il golfo, suggestiva scenografia agli spettacoli.

Su misura: arte e artigianato

La magia della creatività attraversa i secoli, partendo dalla lavorazione di elementi naturali, rielabora tradizioni e simboli dell'immaginario locale, vive attraverso un dialogo continuo tra società e ambiente, creatività e intelligenza manuale.

Dalle botteghe di falegnami e tessitrici agli atelier d'artista, Sant'Antioco si racconta attraverso le mani. Elemento distintivo è senza dubbio l'antica arte della tessitura.

Tra le protagoniste del recupero e della trasmissione ci sono **Assuntina e Giuseppina Pes**, che alla tecnica uniscono la passione.

La produzione principale è l'arazzo ma intrecciano anche tovaglie e tappeti. Realizzati secondo le antiche tradizioni sia nei punti che nei colori, i loro disegni sono geometrici, floreali e seguono gli schemi tramandati dalle antiche tessitrici del paese. Alcuni dei loro manufatti si possono vedere nella Basilica di Sant'Antioco durante i giorni di festa dedicati al Santo. Il coprileggio, ad esempio, e la tovaglia d'altare sono lavorati a telaio con filo di lino, filo d'oro e bisso marino. Il bisso del coprileggio risale agli anni Sessanta, mentre per la tovaglia è stato utilizzato bisso del 1920 che fu del maestro Italo Diana.



Il **bisso** è una fibra tessile naturale conosciuta come seta del mare. È ottenuta dai filamenti secreti dalla Pinna Nobilis, il mollusco bivalve più grande del Mediterraneo che vive nella laguna di Sant'Antioco e può arrivare a un metro e mezzo d'altezza. Pescato per secoli, oggi è tutelato da un decreto di protezione. Il bisso veniva lavorato per realizzare tessuti pregiati molto apprezzati dalla nobiltà secolare ed ecclesiastica.

Per approfondirne la conoscenza, si può visitare il **Museo del Bisso** in viale Regina Margherita 168, a pochi passi dalla Basilica di Sant'Antioco. Ad accogliere chi entra è Chiara Vigo (chiaravigo.it), la maestra del bisso, che di questa fibra conosce ogni segreto: l'ingresso è su appuntamento.



Filigrana e ceramica

La Sardegna è una terra ricca di tradizioni, molte delle quali tramandate nei secoli e capaci di narrarne la storia e i costumi. Uno di questi simboli identitari è rappresentato dalla creazione artigianale dei gioielli, legata in particolare alla tecnica della filigrana, un'arte antica dai significati profondi. Il termine è di origine latina, deriva infatti dall'unione delle parole filo (filum) e grano (granum); si tratta di una particolare lavorazione orafa data dall'intreccio di fili sottili d'oro o d'argento.

Dopo essere stati curvati e intrecciati, vengono riuniti nei loro punti di contatto e saldati su un supporto, anch'esso di metallo prezioso, creando così eleganti monili dalla struttura traforata. Sono in oro, in argento e filigrana le creazioni che si trovano in laboratori e negozi del centro: dalla fede sarda, classica o rivisitata, all'anello fenicio punico con un fiore centrale a petali bianchi e blu incorniciati da archi, i gioielli rievocano il passato mescolandolo alla contemporaneità.



C'è poi chi utilizza l'arte della ceramica per esplorare miti e tradizioni realizzando opere che riproducono usi e costumi antiochensi. Plasmando l'argilla, con gesti lenti e una lavorazione attenta si dà vita a statuine, maschere di carnevale sardo come i Mamuthones, i Boes e i Merdules che diventano oggetti decorativi per la casa.





VITA NEL BORGO



Poco meno di undicimila abitanti e una laguna navigabile, il centro di Sant'Antio-co si sviluppa intorno a **piazza Italia**, circondata da palme e caffè con una bella fontana al centro.

Vi si affacciano palazzi dall'intonaco color pastello e intorno si diramano strade strette e gradinate. Un viale alberato unisce piazza Italia a Piazza Umberto, una linea dritta sovrastata dal verde delle chiome degli alberi. È **Corso Vittorio Emanuele** con la sua infilata di negozi e bar dai tavolini apparecchiati sugli eleganti marciapiedi di basalto.

È uno dei luoghi dove fermarsi per l'aperitivo in uno dei tanti locali con tavoli e posti a sedere.



Passeggiando s'incontrano negozi di artigiano sardo dove trovare dai gioielli alla coltelleria e opere di artisti contemporanei come quelle di Nicola Obino, nome d'arte **Derf**, artista urbano e pittore originario dell'isola. Fa opere colorate e pop come "Il Martire", che raffigura S. Antioco fuori dal contesto religioso per sottolinearne la popolarità.

È il momento di scendere verso la laguna e imboccare il lungomare Cristoforo Colombo, una linea dritta sull'acqua: da un lato le antiche case dei pescatori e i tavolini dei bar, dall'altro i pescherecci. Nelle giornate di bonaccia quando la laguna è immobile e tutto si riflette sembra un quadro.





Sa Festa Manna: è festa grande

La storia e la cultura di Sant'Antioco sono legate a doppio nodo alla vita del Santo venuto dal mare. Un legame che ogni anno si rinnova con tre appuntamenti e accende negli antiocchensi un profondo senso di appartenenza alla comunità.

Rituali, gesti da secoli sempre uguali che mescolano il sacro al profano, fede e folklore, la festa di Sant'Antioco è l'evento religioso più antico in Sardegna. Le sue origini, lontane nel tempo, si sono tramandate oralmente fino al 1360, data in cui se ne certifica l'esistenza all'interno di un documento manoscritto.

La devozione nei confronti del Santo è così profonda da festeggiarlo in tre occasioni nel corso dell'anno. Quindici giorni dopo la Pasqua si celebra *Sa Festa Manna*, a cui segue l'edizione estiva il 1 agosto fatta di spettacoli di musica, danza, mostre d'arte, degu-



stazioni di piatti tipici. Ultima data il 13 novembre, il *dies natalis*, il giorno della morte del Santo, ricordato con solenni celebrazioni.

Sa Festa Manna, la grande festa, è la ricorrenza principale e la più sentita. Riunisce appassionati e credenti da tutta la Sardegna, visitatori, fotografi e videomaker. Dura tre giorni ed è un'esplosione di colori, musica e emozione. In particolare il lunedì, quando il simulacro di S. Antioco scende in processione verso il mare, partendo dalla Basilica, il punto più alto del paese. Ad accompagnarlo carri e gruppi folk in abito tradizionale che intonano canti e preghiere. Il borgo viene vestito a festa e per le vie del centro si sparpagliano foglie, erbe aromatiche e fiori. Ai balconi si appendono stendardi e ogni via è decorata da ghirlande e bandiere rosse e bianche. Gli abiti tradizionali, riposti con cura negli armadi, vengono indossati da uomini e donne del paese.





Quelli semplici di ogni giorno al sabato, eleganti e ricchi di pizzi e gioielli il lunedì. Cuciti e ricamati con maestria, sono esempi di raffinate manifatture. Si compongono di fazzoletti e copricapo, gonne lunghe, corpetti di raso e velluto, scialle e grembiuli con il rosso a fare da filo conduttore: è il colore della veste che indossa S. Antioco. Ogni capo ha un nome e una particolare lavorazione. Si chiama *su gipponi*, il corsetto di velluto rosso con il taglio a spicchi e i ricami di seta, mentre *su muncarori* o *muncaroi biancu* è il grande fazzoletto quadrato di battista finissima, bordato con pizzi fatti a mano.

Il rito della vestizione (raccontato anche nel libro e nel video *Dentro la festa* prodotto da Ottovolante; ottovolantesulcis.it) si accompagna a quello del pane votivo dalle forme talmente elaborate da potersi considerare artistico.





Si chiama *coccò de su Santu*, decorato con motivi floreali, spighe e grappoli d'uva che le donne del paese preparano come dono a S. Antioco. Un pane unico, anche a forma di cuore proprio come un ex voto, dalla lavorazione laboriosa e la cottura lenta.

I festeggiamenti del Santo si aprono il sabato pomeriggio con un corteo di sole donne. Portano il pane alla Basilica perché sia benedetto, proprio come in passato facevano le mogli e le madri dell'isola. Cucinavano il pane in onore del Santo chiedendo protezione per i propri cari, perché potessero tornare a casa vivi dalla guerra o dal mare.





Finita la processione si accendono del lunedì, quella in cui il Santo Patrono viene portato a spalla lungo le vie della città per benedirle si accendono i fuochi d'artificio in laguna, uno spettacolo che si apprezza dal lungomare o ai piedi del Forte sabaudo.

A piedi sulle orme del Santo

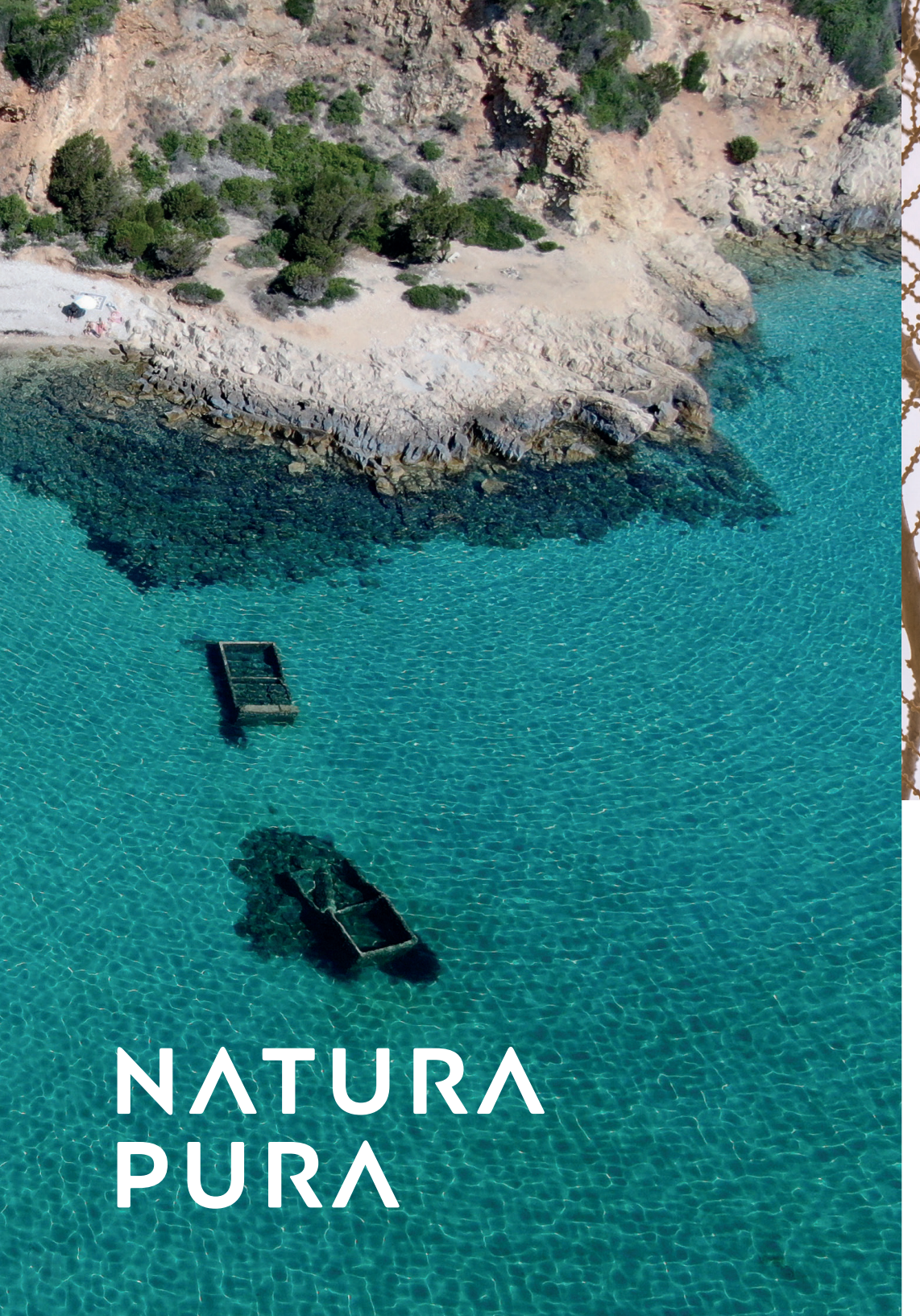
Secondo i saggi toltechi dell'antico Messico, imparare a camminare è imparare a vivere: passo lento, respiro lungo, i camminatori del terzo millennio l'hanno capito. Accolgono l'invito della strada, spinti dal desiderio di incontrare se stessi e il mondo con più intimità. Sono sempre di più le persone che scelgono di partire a piedi lungo le vie storiche della Penisola, un modo antico di interpretare il viaggio che è anche un rito di passaggio verso un riequilibrio interiore. Ancora di più quando il cammino segue le orme di un Santo. Parte da Coacuaddus e arriva nel centro di Sant'Antioco, il percorso dedicato al Patrono di Sardegna che unisce cultura, spiritualità e natura. Sono tredici chilometri che dalla spiaggia di Coacuaddus portano nel centro di Sant'Antioco, toccando il Nuraghe Maladroxia, Is Prunis e lo stagno Cirdu per rientrare poi in paese. Camminando s'incontrano pietre antiche e pezzi di storia, ci si ferma a guardare il mare limpido e tratti di splendida costa dove secoli fa approdò Antioco. Si visitano la Basilica e le antiche catacombe in un percorso che all'aspetto storico e religioso unisce quello paesaggistico.

Per un po' di allenamento c'è il percorso podistico che si sviluppa attorno al Parco Giardino sul Lungomare di Sant'antioco. Intitolato agli atleti antiochensi Giovanni Lai e Peppino Nocco, vincitori di numerose competizioni a livello nazionale ed europeo, è lungo due chilometri e ha ottenuto la Bandiera Azzurra 2023 da parte di Federazione Italiana di Atletica Leggera e di Anci (Associazione Nazionale dei Comuni Italiani) come spazio di benessere e salute per i cittadini.

Street art: nel segno della rigenerazione urbana.

È un omaggio alla tradizione tessile **"Is Nuus Nouns"**, ovvero i Nodi Nuovi. Di Giorgio Casu, in arte Jorghe, è un'opera di street art realizzata sulla centralina elettrica in via Belvedere a Sant'Antioco. Decorata su quattro lati ha forme e cromatismi che riprendono la storia locale della tradizione tessile e dettagli che richiamano l'archeologia, come l'anello fenicio punico. L'opera fa parte di "Street Art e riqualificazione urbana", che s'inserisce nel progetto Museo Diffuso studiato per fondere storia e natura, archeologia e architettura. Il murales ha dato il via ad altre opere firmate da artisti di fama internazionale: Millo, ovvero Francesco Camillo Giorgino, architetto e street artist, con la sua pittura ha decorato la parete di una palazzina di via Matteotti. S'intitola **"Il suono delle onde"** e raffigura una ragazza seduta su un cavalluccio marino rosso con una città stilizzata a fare da sfondo. Nella stessa via, di nuovo su una cabina elettrica, l'opera di Crisa (Federico Carta), s'intitola **"Cartogramma"**. È una carta geografica sulla quale vengono rappresentati dati statistici interpretati con disegni forme e colori. Leticia Mandragora, invece, è un'artista italo spagnola e per celebrare i 150 anni dalla nascita di **Grazia Deledda**, premio Nobel per la letteratura, ha realizzato un ritratto nei toni del blu cobalto, com'è nella sua cifra stilistica. Un colore che per Mandragora rappresenta la sfera interiore, emotiva e spirituale. Il suo murales è in via Grazia Deledda. L'opera più recente, invece, è di Remed l'artista francese che ha fatto esplodere di colori il campo da basket e la pista di pattinaggio di via Matteotti. Altre novità sono in arrivo, il work è in progress.





NATURA
PURA



Se non ci fosse un istmo a collegarla alla Sardegna Sant'Antioco, nel Sulcis Iglesiente, sarebbe un'isola nell'isola, una terra blu e verde che profuma di mirto e ginepro. Qui mare e laguna si alternano dando vita a ecosistemi unici. Abitata dai Fenici, invasa da Berberi e poi controllata dai Romani è stata approdo dei primi navigatori del Mediterraneo: oggi è un angolo di Sardegna nascosto. Un susseguirsi di piccole baie, guglie di roccia, grotte marine e dune di sabbia fine.

Accanto all'istmo e affacciata sul Golfo di Palmas si sviluppa la laguna di Santa Caterina, un complesso sistema di zone umide di grande valore per la ricca biodiversità. In questo luogo non è raro osservare gli eleganti fenicotteri rosa, i falchi di palude, i cormorani che si asciugano le ali dopo la pesca e i gabbiani reali che con il loro garrito scandiscono lo scorrere del tempo sull'isola.



Museo del Mare e dei Maestri d'ascia

Se il centro storico di Sant'Antioco si sviluppa all'interno, è il Lungomare Cristoforo Colombo il punto di partenza per un racconto sul filo del blu (e non solo). In particolare, tra le mura dell'ex mattatoio dove, dopo un'attenta ristrutturazione, è nato **Muma**, una struttura polifunzionale che ospita al proprio interno un ostello, **Museo del Mare e dei Maestri d'ascia** e Ceas (Centro di Educazione Ambientale e alla Sostenibilità).

Durante l'anno ospita rassegne cinematografiche, festival letterari e scientifici e organizza escursioni guidate nelle Saline di Sant'Antioco e nell'isola.

Inserito nel circuito degli spazi museali dedicati al mare e alla navigazione delle quattro isole minori della Sardegna ne racconta il patrimonio storico e culturale.





Gli artigiani del mare

Dai pescatori della laguna ai salinieri, dai faristi fino ai maestri d'ascia, le sale del museo custodiscono la memoria marinara, ne illustrano il presente e introducono al futuro. Il primo piano è un percorso tra fari e semafori di Sardegna, instancabili guardiani dei naviganti, mentre al piano d'ingresso si entra nel mondo magico della carpenteria navale, ancora oggi eccellenza isolana.



La capacità di riconoscere il legno giusto, mani abili e attrezzi speciali per dare forma alle imbarcazioni il maestro d'ascia è una figura professionale riconosciuta nel codice della navigazione, insieme a quella di ingegneri e costruttori. Un mestiere di grande passione e maestria ancora oggi praticato a Sant'Antioco a cui è dedicata **Vele** l'installazione di Giorgio Casu sul lungomare.



Dalla rete al piatto

Sono ormeggiate in laguna le tradizionali barche in legno forgiate dai maestri d'ascia e usate dai pescatori antiochensi. Colorate, segnate dalla salsedine e dal lavoro portano i pescatori al largo: che si scivoli sull'olio o si affronti la burrasca, dove c'è pesce ci sono i pescatori. Hanno le rughe scavate dal vento e le mani segnate dalle cime.

Del mare conoscono ogni segreto grazie a tecnica, esperienza e l'insegnamento dei padri che di generazione in generazione si tramanda, proprio come succede nelle realtà itturistiche della zona che ogni giorno salpano con le barche per portare pesce fresco sulle tavole dei ristoranti. Sono sul lungomare con sale interne e tavoli all'aperto a poche decine di metri dall'attracco dei pescherecci. Nei menu qualità e tradizione sono rispettate e i piatti, ben cucinati e mai banali, cambiano con la stagione.

Per capire meglio l'identità marinara dell'isola ci si dà appuntamento a bordo dei pescaturismo per una battuta di pesca che si conclude con un pranzo preparato utilizzando il pescato stesso. Navigando si scopre il Golfo di Palmas, con una visita a baie, insenature e isolotti difficili da raggiungere a piedi.



L'oro bianco

Sant'Antioco alle spalle, si supera **Ponti Mannu**, il ponte romano, per raggiungere la Salina di Sant'Antioco. Per due millenni è stato l'unico collegamento terrestre tra Sant'Antioco e l'isola madre, oggi è monumento storico, un'opera di architettura stradale ben restaurata. È di fronte al **Faro di Porto Ponte Romano**, alto 22 metri, costruito dal Genio Civile nel 1924. Ancora punto di riferimento per le imbarcazioni in navigazione è bianco, rettangolare e visitabile durante le giornate culturali "Monumenti Aperti", solitamente a maggio.

L'ingresso alla **Salina** è poco dopo: 1500 ettari di superficie e 20 chilometri di litorale, risale all'epoca romana e si affaccia sul Golfo di Palmas. È un'aera naturalistica che dall'istmo di Sant'Antioco arriva a Porto Pino, un insieme di macchia mediterranea, rocce vulcaniche e pietre calcaree, rifugio per molte specie animali come l'airone bianco maggiore, il gabbiano corallino e il fenicottero rosa. Unica in funzione in Sardegna insieme a quella cagliaritana di Conti Vecchi, la Salina si visita solo con escursioni autorizzate e guidate dagli esperti ambientali di Muma per osservare le zone di raccolta e di prima lavorazione del sale.

Sopra e sotto l'acqua

Come scrive Elio Vittorini nel suo libro "Sardegna come infanzia", il mare qui "si sente sempre", splende nell'aria da ogni lato. Ha mille sfumature e una trasparenza da far venire sete, lambisce baie, rocce e s'insinua tra alte scogliere formando piccoli fiordi. Spiagge e insenature sono facilmente raggiungibili negli opposti versanti, da scegliere in base a vento e correnti.

Le spiagge della costa orientale si aprono sul **Golfo di Palmas** e sono perfette quando soffia il maestrale. La prima che s'incontra è **Portixeddu**, una caletta di sabbia fine e ciottoli, non ci sono servizi ma non mancano i parcheggi. Poco oltre c'è **Maladroxia**, tra le più frequentate, in particolare dalle famiglie, per il fondale basso e sabbioso della baia e la presenza di chioschi e bagni attrezzati.

Ha colori esotici e un mare cristallino **Coacuaddus** con piccole dune di sabbia e fitto verde intorno. Di fronte c'è la costa sarda: in primo piano le dune bianche che abbracciano la baia di Porto Pino



dalle acque celesti e trasparenti. Subito dopo si arriva a **Turri**, una piccola insenatura acciottolata perfetta per lo snorkeling. Chi cerca un angolo di privacy lo trova a **Capo Sperone**, l'estrema punta meridionale dell'isola: rocce a strapiombo e un panorama selvaggio. Meglio, invece, le cale **Sotto Torre**, **Le Saline** e **Spiaggia Grande** più vicine a Calasetta quando soffia lo scirocco. Hanno sabbia impalpabile e acqua celeste. Alcuni tratti sono raggiungibili solo in barca, a piedi o in mountain bike, come il **Nido dei passerai**, coppia di faraglioni che emergono dall'acqua. Dove la costa è alta e rocciosa c'è **Mangiabarche**, un faro su uno scoglio in mezzo al blu.

Secche e canaloni, grotte e pareti verticali, i fondali marini che circondano l'isola sono particolarmente adatti alle immersioni, tra i più belli del Mediterraneo, con

tonnare, relitti, statue e praterie di posidonia. Si va dal fondale frastagliato per la presenza di grossi massi e spaccature come lo spot **Banco Pomata** alle pareti rocciose dell'**isola del Toro** che scendono in profondità tra forti correnti e pesce di fondale.

Tutto l'anno ci s'immerge con diving center certificati per esplorare gli spot più belli dell'isola di Sant'Antioco e di San Pietro. A seconda della stagione si possono incontrare i tonni rossi che da secoli passano per questi fondali o ammirare mante, delfini, tartarughe e una grande varietà di pesci.

Grotte e Torri di guardia

Scogliere e rocce piatte, la costa ovest è per i tuffi. I migliori, per scenografia e profondità, sono a **Cala Grotta** uno spot con pareti a picco e una piscina naturale color smeraldo. Per raggiungerla si percorre la Strada Comunale dalla suggestiva insenatura di Cala Sapone verso il fiordo di Cala Lunga e si svolta a sinistra appena prima del Mercury hotel. Poi, di nuovo a sinistra, si lascia l'auto e si prosegue a piedi per un sentiero sterrato, bello da pulire lo sguardo con il profumo di elicriso che cancella la fatica.

Quando è l'ora del tramonto, l'appuntamento è a **Cala Sapone**, un arco di sabbia chiuso ai lati da scogliere con un fondale che digrada dolcemente. Ai beach bar si fa scorta di birra e pane *guttiau* (la variante condita con olio e sale del pane carasau) e ci s'incammina lungo le rocce piatte e grigie fino al punto in cui si vede solo mare, un orizzonte fluido inondato di luce.



L'alternativa al calar del sole è **Torre Canai**, la fortezza edificata nel 1757 per difendere il litorale dalle invasioni barbariche, un cono sovrastato da un cilindro. È sul promontorio Turri e controlla il golfo di Palmas con l'isola del Toro e della Vacca: la vista e la luce calda e dorata valgono la passeggiata. La torre si visita tutti i giorni dalle 14 alle 19 dal 1 maggio al 30 settembre. Entrando si accede a una sala circolare che ospita una piccola mostra sulle torri costiere della Sardegna e sull'ecosistema dell'isola di Sant'Antioco. Una scala di pietra interna conduce alla piazza d'armi, dove un tempo c'erano artiglierie e una garitta. All'esterno, si esplora passeggiando lungo i "sentieri natura" il giardino progettato dal naturalista Sergio Todde che ha classificato le specie autoctone presenti nell'area.

Lontano dalle onde

Coniche apparizioni nella campagna, sono migliaia i nuraghi sparsi in tutta la Sardegna, dominano la vista e il paesaggio e suggeriscono itinerari di conoscenza. La civiltà che li ha eretti, sviluppatasi nell'età del bronzo e del ferro tra il 1800 e il 300 a.c, non ha similitudini. Dopo le piramidi egizie, i nuraghi sono fra le costruzioni preistoriche più alte conosciute nel bacino del Mediterraneo, emblema di una civiltà fiorente. Nell'isola di Sant'Antioco si contano 58 nuraghi (tra esistenti e non), circa 16 tombe dei giganti, 14 villaggi, un tempio a pozzo e due menhir, ovvero la più alta concentrazione di resti nuragici del sud Sardegna. A ovest della piana di Canai, il complesso di **Grutt'i Acqua** è circondato dalla natura e costituito da un nuraghe formato da una torre primitiva rifasciata da un bastione mura-





rio probabilmente quadrilobato. Ci sono anche un laghetto, un pozzo di raccolta d'acqua, due circoli megalitici realizzati con enormi massi di trachite. A poche centinaia di metri, una scala in roccia porta a un tempio a pozzo sotterraneo consacrato al culto dell'acqua.

La visita tra le pietre continua poi alla Tomba dei Giganti di **Su Niu e su Crobu**. È su un'altura non lontano dal mare in località Sa Corona de su Crabi. La sua struttura è classica, con una camera rettangolare allungata in cui erano deposti i defunti. Sull'altra costa, vicino a Maladroxia, **Nuraghe S'Ega de Marteddu**, è uno dei siti più importanti e meglio conservati dell'isola. È composto da un mastio e un bastione con tre torri. Quella principale, ancora integra, è coperta da terriccio e dalla macchia mediterranea.

Da qui lo sguardo si allunga fino alla baia di Maladroxia con il mare dal fondale verde o blu cobalto a seconda della direzione del vento.





A piedi nudi nell'acqua

Celebri o sconosciute, chilometriche o minuscole lune di sabbia, sono quasi mille le spiagge che la Sardegna mette in fila lungo i suoi 1900 chilometri di costa. Ecco le più suggestive da raggiungere in poche decine di minuti dal paese di Sant'Antioco, ognuna perfetta sintesi di tutte le variabili che fanno di una giornata in spiaggia un'esperienza unica.

Portixeddu

È una cala di sabbia e ciottoli, circondata da rocce chiare e tanto verde. La macchia di rari ginepri fenici, palme nane secolari e essenze mediterranee profuma scaldata dal sole. Non ci sono servizi ma non mancano i parcheggi.

Maladroxia

Bandiera Blu dal 2019 è tra le più frequentate dalle famiglie per il fondale basso e sabbioso della baia e la presenza di chioschi e bagni attrezzati anche per disabili. È animata da mattina a sera.



Capo Sperone

Estrema punta a sud ha mare azzurro cangiante e distese di peonie rosa. Sullo sfondo si stagliano le silhouette della Vacca e del Toro, due piccole isole che sono aree protette, dove vola il falco della regina.

Coacuaddus

I colori caraibici del mare e una lunga spiaggia di sabbia bianca a grani grossi ne fanno un luogo dall'atmosfera esotica. Spiaggia Bandiera Blu dal 2022 è divisa in due da una roccia e delimitata da scogliere calcaree perfette per lo snorkeling. Oltre alla spiaggia libera ci sono chioschi con lettini e ombrelloni e, sulla strada beach bar aperti da colazione a cena dove ordinare tapas di pesce e ascoltare musica.

Turri

Ai piedi di un promontorio sovrastato dall'antica Torre Canai, è lunga poche decine di metri e ha la forma di una mezzaluna, protetta da due alte scogliere. La sua sabbia è mista a piccoli ciottoli e il mare è suggestivo per lo snorkeling. Si scende da un sentiero ripido, meglio usare scarpe chiuse.

Cala Sapone

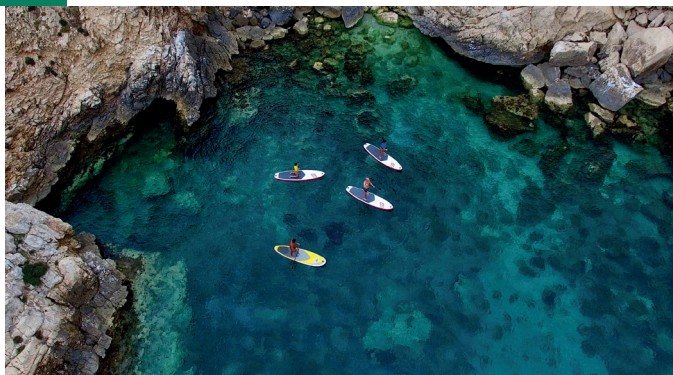
È una piccola luna di sabbia color ambra con pochi ombrelloni di paglia. Ai lati, scogli e rocce piatte ideali per stendersi al sole. Arrivando alla punta estrema della scogliera si ha la sensazione di essere sulla prua di una nave: è bello il tramonto, con il mare e gli isolotti affioranti che si tingono d'oro.

Cala della Signora

Roccia dalle sfumature bianche e rosate è ricca di grotte e anfratti. Ci si arriva a piedi ed è perfetta per i tuffi.

Cala Lunga

Questo fiordo d'acqua verde smeraldo tra alte scogliere calcaree e una spiaggia lunga che si stende per metri verso l'entroterra è raramente affollato. Non ci sono ombrelloni ma un chiosco bar.





La posidonia

Spesso definita erroneamente un'alga, la posidonia è una pianta acquatica endemica del Mediterraneo, dotata di radici, fusto e lunghe foglie nastriformi. Periodicamente in base a venti e correnti le spiagge di Sant'Antioco vengono invase dalla posidonia oceanica e sbaglia chi considera "sporco" un arenile coperto di foglie di queste piante marine.

Proprio come le piante terrestri la posidonia effettua la fotosintesi arricchendo d'ossigeno il nostro mare; per questo viene considerata come il "polmone del Mediterraneo", esattamente come la foresta Amazzonica lo è per l'intero pianeta Terra. L'intreccio dei fusti, o rizomi, e delle lunghe foglie, che riescono addirittura a rallentare il moto ondoso, costituisce un luogo di riparo per pesci e invertebrati marini. Le praterie di posidonia costituiscono, infatti, uno degli ecosistemi più importanti e ricchi di biodiversità del nostro mare: ogni metro quadrato di prateria libera fino a 14-16 litri di ossigeno al giorno. I depositi naturali di posidonia spiaggiata sulla riva del mare (detti banquette) sono un "valore" in quanto svolgono un ruolo fondamentale nella protezione delle coste, trattengono la sabbia e diminuiscono il potere erosivo delle onde.

Per capirne di più su questo delicato ecosistema il Muma organizza pagaiate di esplorazione e di educazione ambientale in laguna. Lo fa su canoe trasparenti per osservare meglio le praterie sommerse.



Gita al faro

Non lontano dalla costa di Tonnara, una torre bianca, piccola e battuta dal vento, poggia su una roccia affiorante. Si chiama **Mangiabarche** e il nome la dice lunga. Nel comune di Calasetta è uno dei fari più iconici di Sardegna, un fanale di posizione costruito nel 1935, circondato da scogli affioranti che sono stati causa di parecchi naufragi.

“Vidi un grande scoglio, circondato da altri più piccoli, dei quali emergevano dall’acqua solo le punte. Aguzze e pericolose. Le onde spinte dal maestrale si schiantavano contro le rocce, arrivando a bagnare con i loro spruzzi il faro che si ergeva nel punto più alto. L’origine del nome era evidente: sembrava la dentatura di un mostro marino”, scrive Massimo Carlotto, autore di noir che nel paese bianco si è ispirato per il suo romanzo *Il Mistero di Mangiabarche*. Al faro ci si avvicina con escursioni in kayak al tramonto: l’acqua intorno ha sfumature verdi e turchesi, un bagno da scatto perfetto.



Cavalcare l'onda: kitesurfing

Il vento giusto, creste bianche e sale sulla pelle sono i migliori ingredienti per cavalcare l’onda perfetta con una tavola trainata da un parapendio. Sport dalle mille emozioni, il kitesurf attiva muscoli e adrenalina. Per spiccare il volo sull’acqua servono una buona attrezzatura e i consigli degli esperti. Sull’isola ci sono scuole con istruttori per imparare e dove trovare materiali di ultima generazione. Oltre al kite si possono prendere anche lezioni di windsurf, surf e wing foil.

In bicicletta

È questione di equilibrio freni e voglia di libertà. Che siano sharing o brandizzate le due ruote sono il nuovo motore coscienzioso e silenzioso di chi ama spostarsi con lentezza. C'è chi lo fa in modo, estremo, chi per filosofia scoprendo l'ebbrezza di viaggiare in modo slow. "È andando in bicicletta che impari meglio i contorni di un paese, perché devi sudare sulle colline e andare giù a ruota libera nelle discese", scriveva Ernest Hemingway.

Sono tanti i percorsi ciclabili che attraversano l'isola di Sant'Antioco. Seguono il periplo, s'inoltrano nella macchia, percorrono piane assolate. Ad esempio, è possibile compiere l'intero periplo dell'isola, con escursioni guidate. Si parte da Sant'Antioco, si sfiorano gli stagni dove in alcuni periodi dell'anno si possono vedere i fenicotteri, si attraverseranno quindi le spiagge di Is pruinis e Su Forru' a macchina, dove si notano i resti di un vecchio forno a calce, e si continua verso le calette di Su Portixeddu e Su Portixeddu Accuau. Da qui il cammino porta a Maladroxia, a la piana di Canai per spassare da Cala Sapone e Cala Lunga, confine tra il comune di Calasetta e di Sant'Antioco. Percorrendo una strada in salita si raggiunge il comune di Calasetta passando per la scogliera a picco sul mare del Nido dei passerì e davanti al faro di Mangiabarche. Si punta poi alla Tonnara di spiaggia Grande e alla Torre Sabauda.

Da qui, oltrepassando la panoramica di Cusorgia con lo stagno di Cirdu, ci si concentra in un'ultima pedalata per rientrare sul Lungomare Cristoforo Colombo. L'intero tratto è lungo circa 40 chilometri da percorrere in 5 ore.





L'ISOLA NEL PIATTO (E NEL BICCHIERE)

Colori, profumi e sapori semplici, la gastronomia isolana arricchita nella storia da contaminazioni e scambi fra diverse culture mediterranee, è una fusione di tecniche che valorizzano i prodotti del territorio. Se nelle zone interne primeggiano le carni e i formaggi, sulla costa la cultura del mare emerge con una spinta innovativa che riesce a coniugare le materie prime con l'estro e la creatività di una cucina moderna.

Una linea di tendenza che a Sant'Antioco è impersonata da **Achille Pinna**, tra gli chef più riconosciuti in Sardegna. Pur avendo frequentato le cucine di mezzo mondo, è legato a doppio nodo al mare e alla terra in cui è nato.

I suoi menu hanno il gusto semplice dell'immediatezza della cucina sarda mescolata alle influenze dei tanti paesi in cui è stato.

Le sue preparazioni, sempre delicate, riescono a svelare tutto il meglio di una materia prima senza compromessi, come il tonno. Quello rosso, naturalmente, chiamato anche tonno di corsa perché pescato durante la sua migrazione. Partendo da Terranova il **tonno** attraversa lo Stretto di Gibilterra e entra nel Mediterraneo per raggiungere acque ideali alla deposizione delle uova, periodo in cui femmine e maschi pronti per la fecondazione hanno carni al massimo della consistenza.



I laboratori del gusto

La cucina e la lavorazione di questo pesce fanno parte del Dna degli abitanti di Sant'Antioco, insieme a Carloforte e Portoscuso. Non si butta via niente del tonno, si cucinano il cuore, lo stomaco, il lattume, la buzzonaglia, oltre alle parti pregiate come la ventresca. Lo si lavora con abilità e rigorosamente a mano, conservato con olio di oliva e sale, secondo l'antica ricetta fenicia.

Nei laboratori delle aziende locali si preparano bottarga di tonno e di muggine (in baffe sottovuoto oppure in polvere), tonno rosso e pinne gialle (in vasetto o in scatola) e le acciughe del Mediterraneo. Sono eccellenze gastronomiche come i liquori artigianali che sprigionano aromi e profumi di Sardegna utilizzando ingredienti lavorati con rispetto seguendo il ritmo naturale delle stagioni: dal **mirto** barricato ai liquori al limone o ai fichi d'India. Si segue il ritmo delle stagioni anche nelle preparazioni in vasetto che valorizzano le coltivazioni locali.

Confetture, creme, sughi e sottoli sono prodotti artigiani pregiati quanto il **sale marino** che nasce dall'incontro di tre ingredienti: mare, sole e vento. Raccolto dai salinari, i contadini del mare, nella salina di Sant'Antioco ha grani irregolari e dal gusto intenso. È indicato sul pesce, ottimo macinato a crudo su verdure e insalate e indicato per preparazioni sotto sale.

Arte birraia

Non si lascia Sant'Antioco senza aver fatto una visita a **Rubiu**, birrificio artigianale e pub alle porte del centro. È qui che nascono birre eccellenti vendute in bottiglia anche in alcune enoteche isolate. Grazie alla qualità e alla continua ricerca, birrificio sta conquistando appassionati e critici del settore a forza di riconoscimenti e sperimentazioni come la birra Pane Liquido.



È chiara, dalla bassa gradazione alcolica, prodotta grazie al riutilizzo del pane "civraxiu", tipico della zona e consumato dai contadini durante il lavoro nei campi. Questa birra dai sentori tostati e le note mielose del cereale, è stata ideata per eliminare gli sprechi alimentari e creare economia circolare. Un progetto innovativo e sostenibile.



Pane al pane

C'è quello preparato per la festa e c'è quello per la tavola di ogni giorno, è circolare o triangolare, friabile, con la crosta e con tanta mollica: in Sardegna si contano più di mille tipi di pane, simboli di tante identità locali consolidate nel tempo. La panificazione era cosa da donne, depositaria di un'arte indispensabile per la sopravvivenza, tanto che, nel corredo da sposa, era necessario inserire anche gli strumenti per la panificazione. La differenza tra un pane e l'altro sta nelle consistenze, nelle forme e nelle decorazioni che variano di luogo in luogo. Nel nord sono più diffusi quelli sottili a sfoglia morbida e circolare, al centro, inve-

ce, si trovano sfoglie croccanti e friabili come il *carasau* e il *pistocu*, mentre nel sud ci sono quelli di spessore, il *modiz-zosu*, il *civraxiu* e i *coccoi* di Sant'Antioco. Quest'ultimo è il pane della festa nato per propiziarsi la natura, le divinità e i santi. Elaborato e a pasta dura si distingue per le cesellature, le coroncine e i decori floreali. Lo si trova tutto l'anno nelle sue forme meno elaborate preparato nei forni del paese, lavorato a mano e squisito. È tipico del Sulcis Iglesiente anche "pani cun tamatiga" a base di semola e farina di grano duro. È cotto nel forno a legna e farcito con pomodori maturi, olio extra vergine di oliva, basilico fresco e aglio.



Carignano del Sulcis: il vino del mare e del vento

Figlio ribelle delle dune e nemico della fillossera, il Carignano del Sulcis è un vitigno antico e resistente che cresce su suoli sabbiosi, sferzati tutto l'anno dai venti di maestrale, forti e salini. Ha resistito alla fillossera e alla salsedine, uno dei pochi, a piede franco, ad essere coltivato secondo il metodo tradizionale ad alberello. Succoso e dalla straordinaria sapidità con un gusto finale quasi iodato che ben si accompagna alla cucina locale, ha ottenuto la certificazione Doc nel 1977. Tra i rossi più interessanti dell'eno-logia sarda ha il colore rubino che ricorda la veste del Santo e profumi complessi che vanno dalla mora al mirtillo fino alla vaniglia e alla liquirizia, con note potenti di mirto e macchia mediterranea.

Tra i migliori interpreti di questo terroir è un vino da sorseggiare lentamente a tavola o assaggiare in cantina. Da Sardus Pater, ad esempio. È la cooperativa di Sant'Antioco che riunisce circa 200 conferitori per una produzione che arriva alle 600mila bottiglie e organizza, come altre realtà della zona, tour in vigna e degustazioni. Cantine dove lo scopo, oltre alla produzione, è la valorizzazione di questo patrimonio vitivinicolo (probabilmente introdotto sull'isola dai Fenici intorno al IX secolo a.C.) preservandolo intatto per le generazioni future.



NOTE DI VIAGGIO

La notte



Hotel Solki

Tra il centro e il lungomare, ventidue stanze luminose dai colori pastello. Ci sono due parcheggio gratuiti e un'ottima colazione a buffet. Servizio attento.

Piazzale Sandro Pertini, Sant'Antioco | 0781 800521 | hotelsolki.it

Hotel Moderno

Primo hotel aperto a Sant'Antioco nel 1955 dalla famiglia Pinna che lo gestisce all'insegna della buona ospitalità. All'interno, il ristorante Da Achille guidato dallo chef Achille Pinna.

Via Nazionale 82, Sant'Antioco | 0781 831005 | hotel-moderno-sant-antioco.it

Muma Hostel

Un ostello sulla laguna di Sant'Antioco colorato e accogliente. Ci sono anche stanze doppie con bagno privato, un angolo caffè per la colazione e le sale del Museo del Mare e dei Maestri d'Ascia.

Lungomare Cristoforo Colombo 25, Sant'Antioco | 0781 840070 | mumahostel.it

Il Sentiero B&Bio

Nel centro storico, non lontano dalla cattedrale, tre camere e un bel giardino dove fare colazione o leggere un libro. La casa è stata da poco ristrutturata nel rispetto ambientale.

Via Petrarca 40/1, Sant'Antioco | 345 4489013 | ilsentierob-bio.com

Il Nido

Tre camere curate e spaziose nel centro cittadino. Colazioni servite in una sala dai soffitti mansardati in legno. C'è anche una terrazza per respirare la brezza che arriva dal mare.

Via Nazionale 110, Sant'Antioco | 349 7301923 | ilnidobeb.com

Domo Mediterranea

Camere in affitto sui toni del bianco e del pan-na; dettagli della tradizione sarda negli arredi. L'appartamento è in una via tranquilla e silenziosa e affaccia su un giardino.

Via Donizzetti 43, Sant'Antioco | 347 9275569

Il Melangelo

A dieci minuti dalla spiaggia di Maladroxia, ogni stanza ha un diverso colore e un suo stile di arredo, semplice e curato. La giornata inizia con paste e croissant appena sfornati.

Via Nazionale 9, Sant'Antioco | 327 9352767 | bbilmelangelo.com

Tenuta Blancamar

In una casa in pietra di metà '800 si respira atmosfera autentica e appartata. Gli interni rievocano lo stile di una country house. Per chi ama la natura e il profumo della macchia.

Località Piana di Canai | 349 8107062 | blancamar.it

Sa Ruscitta

Sulla costa orientale dell'isola, tra le colline un agriturismo con camere di charme e buona cucina: dalle polpette di verdure ai culurgiones fritti, il filo conduttore è la genuinità.

Loc. Cannai | 328 7615002 | saruscitta.it

Camping Tonnara

Rinnovato secondo i principi della sostenibilità, ha piazzole per tende e roulotte, bungalow, un ristorante e un beach bar in legno di fronte al mare: tramonti da non perdere.

Località Cala Sapone | 348 1748503 | campingtonnara.it

Glamping Erbe Matte

Nella collina ricoperta di macchia mediterranea ci sono due strutture vista mare: il b&b Capo Sperone in una villa mediterranea e un glamping di cupole geodetiche e tende stile safari.

Località Strada Vicinale | 348 3182981 | agriturismoerbematte.com; bebsemaforocapospereone.it

Il Lentischio

Ideale per chi vuole vivere una vacanza a pochi passi dal mare di Cala Lunga. Ci sono quattro camere con bagno privato, terrazze e giardino e profumo di elicriso.

Località Cala Lunga | 349 4073067 | illentischio.it

Isola dei Mori

Un gruppo di case vacanze bianche e ben arredate con diverse metrature. Si affacciano sulla baia di Cala Sapone. Comode e riservate hanno posti auto e tanto verde intorno.

Località Cala Sapone | 345 7717855 |
isoladeimori.it

Living Sant'Antioco

È un progetto dedicato all'ospitalità di stile (case vacanze nel centro del paese) e alle esperienze (tour guidati) da fare sull'isola, dalla cultura allo sport.

Sant'Antioco | 379 1965726 |
livingsantantioco.it

La tavola



Zefiro

Proposte marinare che cambiano secondo il pescato del giorno e carni allevate allo stato brado. A poche centinaia di metri dal parco archeologico ha una bella terrazza sulla laguna.

Via Giosuè Carducci 15, Sant'Antioco |
0781 828014 | ristorantezefiro.it

Da Zia Pinuccia

Ricette della tradizione tramandate dalle donne di famiglia: si mangia in una dimora dell'800 con cortile interno. Ci si sente come a casa. Solo su prenotazione.

Via Palestro 22, Sant'Antioco | 349 3262045 |
homerestaurantohotel.com

Renzo & Rita

Da tre generazioni si preparano piatti della cultura antiochense. Ottime anche le pizze del forno a legna. Sopra al ristorante appartamenti ben arredati per l'affitto.

Via Nazionale 44, Sant'Antioco | 347 7128566 |
renzoerita.com



I due fratelli

Famiglia di pescatori da generazioni, ogni giorno in cucina arriva pesce fresco: dalle zuppe al polpo con le olive o il capone in cassola. Meglio prenotare in anticipo.

Lungomare Cristoforo Colombo 72,
Sant'Antioco | 366 8397107 |
ittiturismoiduefratelli.com

Stema Beef

Stile urbano e contemporaneo. In carta, carni pregiate cucinate ripercorrendo le tradizioni con creatività. Cotture alla brace per rispettare la materia prima.

Lungomare Cristoforo Colombo 86,
Sant'Antioco | 338 8703321 | stemabeef.com

Rubi Brew Pub

Birrificio e pizzeria gourmet: farine ricercate e condimenti che valorizzano la produzione locale. Le birre artigianali sono crude, non filtrate, schiette e sincere, come la terra in cui nascono.

Via Bologna 25, Sant'Antioco | 346 7234605 |
rubiubirra.it

Sa Mesa

Il menu di questa trattoria propone ricette di cucina locale. Per le carni si prediligono cotture alla griglia. Buona la pizza.

Via Trieste 19, Sant'Antioco | 348 3297200

Ca' Sarda

Interni semplici, carne alla griglia, piatti di salumi e formaggi: all'insegna della tradizione semplice e genuina.

Lungomare Amerigo Vespucci 37,
Sant'Antioco | 347 4986200

Bocadillos

In menu, gustosi panini e colorate bruschette, ma anche taglieri e hamburger. Oltre alla sala interna c'è un déhor nel Parco Giardino. Perfetto anche per l'aperitivo.

Lungomare Amerigo Vespucci 26,
Sant'Antioco | 340 2681126 | bocadillos.it

NOTE DI VIAGGIO

Del Passeggero

Da mezzo secolo si cucina con un'attenta selezione degli ingredienti. Interni curati sul filo dell'arancione, pareti a mosaico.
Lungomare Amerigo Vespucci 52,
Sant'Antioco | 348 7240508

Il Rifugio

Pareti di pietra, birre e prodotti tipici. Si ordinano piatti alla griglia, taglieri di salumi e formaggi e pinsa farcita con prodotti locali.
Via Garibaldi 87, Sant'Antioco | 376 0485668

La Luna nel Pozzo

Il menu propone una selezione di ricette sarde. Tra le specialità, pasta fresca, maialetto allo spiedo, grigliate di carne e di pesce: un tuffo nella tradizione.
Località Fontana Canai | 379 2713452

Lo shopping



Caterina Espa

Gioielli in filigrana e di design: negozio e atelier di Caterina Espa dove trovare pezzi di raffinata manifattura.
Via Regina Margherita 53, Sant'Antioco | 347 1841620

Terra mia

Giuseppe Pezzer con maschere e sculture di ceramica reinterpreta i simboli della tradizione sarda: laboratorio e atelier.
Via Regina Margherita 137, Sant'Antioco | 348 6437564

Il Vecchio Pescatore

È qui che il mare diventa delizia e si produce artigianalmente ottima bottarga. Ogni giorno si trova pesce fresco.
Via Regina Margherita 133, Sant'Antioco | 349 5889041

Calabrò

Nel forno più antico di Sant'Antioco si trovano pani sardi, dolci tipici e piatti leggeri per il pranzo o l'aperitivo. Alta qualità e farine selezionate.
Corso Vittorio Emanuele 138, Sant'Antioco | 0781 83014 | panificicalabro.it

Su Triaxu e Sa Terralia

Negozio e associazione culturale, raccoglie il meglio dell'artigianato artistico sardo. A rotazione, opere di artisti contemporanei nella sala accanto al negozio.
Corso Vittorio Emanuele 126, Sant'Antioco | 349 3262045

Edicola Libreria Uras

Dal 1988 si occupa della vendita di quotidiani locali, nazionali ed esteri, riviste, libri di narrativa e saggistica. È punto di ritiro dei principali corrieri.
Corso Vittorio Emanuele 93, Sant'Antioco | 328 7152449

Carmen

Tessuti di ogni tipo, anche specifici del folklore locale. Si trovano scialli, fazzoletti ricamati, mantiglie. Per il mare, costumi, copricostumi e borse.
Corso Vittorio Emanuele 101, Sant'Antioco | 347 8823802

L'Officina dello Stile

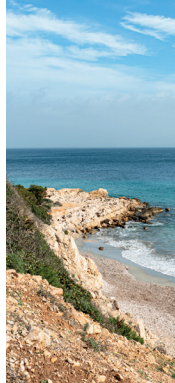
Abbigliamento per uomo e donna dallo stile industrial e vintage. All'interno gli arredi sono all'insegna del riciclo.
Piazza Italia 43, Sant'Antioco | 342 0819040

Emporio Ventura

Attività storica dove trovare artigianato sardo, souvenir, gioielli tipici, casalinghi e arredamento.
Piazza Italia 36, Sant'Antioco | 0781 435813

Piccole Canaglie

Abbigliamento per bambini e ragazzi da 0 a 16 anni, colorato e divertente.
Via Roma 23, Sant'Antioco | 347 6593669





Sardus Pater

Cantina specializzata nella produzione di vini rossi autoctoni, in particolare il Carignano del Sulcis Doc. Si organizzano visite guidate ai vigneti e alla produzione e degustazioni.

Via della Rinascita 46, Sant'Antioco |
0781 83937 | cantinesarduspater.it

Binu Forti

A conduzione familiare si produce uva da vino Carignano Doc. Il vitigno è coltivato nelle sabbie ad alberello latino su piede franco. Si organizzano visite al vigneto e serate enogastronomiche.

Località Sa Scrocchitta | 370 1016996

Esperienze guidate



Sirena Sardinia Diving School

Diving center certificato, ci s'immerge tutto l'anno. Si organizzano anche immersioni tecniche e per disabili, corsi a tutti i livelli e snorkeling guidato.

Via Nazionale 176/C, Sant'Antioco | 389 9173185
| sirenasardinia.com

Blu Wave

A bordo di un gommone si esplorano le isole di Sant'Antioco e di San Pietro. Gli itinerari sono di mezza giornata o di 8 ore e toccano diverse spiagge.

Lungomare Caduti di Nassiriya, Sant'Antioco |
340 0507375 | bluwavesardegna.it

I due fratelli - Pescaturismo

Per capire meglio la cultura ittica dell'isola basta una giornata a bordo del pescaturismo. Navigando si scopre il Golfo di Palmas Porticciolo Turistico, Sant'Antioco |
328 2855195 | ittiturismoidefratelli.com

Nuova Antonina - Pescaturismo

Si salpa dal porticciolo turistico per una battuta di pesca che si conclude con un pranzo preparato utilizzando il pescato stesso. Porticciolo Turistico Sant'Antioco |
329 9612195 | nuovantonina.it

Centro Nautico Asd Marinai D'Italia

Scuola di vela, canoa e sup, ma anche escursioni in kayak e in barca a vela tra la laguna e il Golfo di Palmas.

Località Ponti | 328 8485733

Archeotur

Visite guidate da esperti alle aree archeologiche di Sant'Antioco. Si organizzano anche laboratori per adulti e bambini.

Via Ugo Foscolo 4, Sant'Antioco | 389 0505107
| archeotur.it

Ziru Tour

Escursioni in kayak dall'alba tramonto. Attivo tutto l'anno anche per escursioni in e-bike e trekking. Propone visite guidate e enogastronomiche in minivan.

SS 126, chilometro 1, Sant'Antioco |
349 6431706 | zirutour.com

Carolina Ranch

Escursioni accompagnate si apprezza l'isola in sella a cavalli da monta americana lungo sentieri panoramici e tra zone nuragiche e siti archeologici millenari. Si organizzano serate astronomiche.

Località Cala Sapone 11 | 348 6553944 |
carolinaranch.it

Bike Island

Itinerari in bicicletta guidati e tematici lungo ciclabili e sterrate, sentieri costieri e tracciati nell'entroterra: pura emozione.

Via Roma 47, Sant'Antioco | 379 1380133 |
santantiocobikeisland.it

Sardinia Adventure

Escursioni off road in 4x4 con aperitivo al tramonto e battute di pesca spinning e bass fishing. Segue la filosofia del "catch and release", pescare e rilasciare per tutelare l'ambiente.

Corso Vittorio Emanuele 108, Sant'Antioco |
392 5680236 | sardiniadventure.it

NOTE DI VIAGGIO

Italia Nostra

Visite ed eventi culturali a Torre Canai. Si apprezza la mostra permanente naturalistico culturale delle torri costiere del sud dell'isola. Località Turri, Torre Canai | 340 7651267

Operatori Turistici, Ricettivi ed Esperienziali

Associazione delle attività di servizi turistici, ricettivi e di esperienze dell'Isola di Sant'Antioco. Loc. Cannai Medau is Basciu | 0781 1836012 | lovesantantioco.it

Servizi



Bar Arcobaleno

Colazioni, pranzi e aperitivi con intrattenimento musicale.

Piazza Ferralasco 30, Sant'Antioco | 349 1842052

Bar Centrale

Colazioni, caffetteria e gelateria artigianale. La sera pizze cotte nel forno a legna anche da asporto.

Corso Vittorio Emanuele 85, Sant'Antioco | 0781 83592

Is Solus Bistrot

Si ordinano piatti a base di prodotti locali da colazione a cena.

Viale Trieste 15, Sant'Antioco | 379 1501762

Santiago

Stop alla mattina presto per paste fresche e torte. Alla sera aperitivi con taglieri sardi personalizzati e buona selezione di vini.

Piazza Ferralasco e Piazza Italia | 340 7991001

Coconut

Cocktail bar e gelateria e per chi ama il salato piadina romagnola e taglieri sardi. Aperitivi e musica dal vivo.

Corso Vittorio Emanuele 108, Sant'Antioco | 351 7736819

Profumo di Caffè

Bar, tabacchi e gelateria artigianale. All'interno del locale c'è una piccola esposizione di costumi sardi.

Via Roma 27, Sant'Antioco | 349 1564800

Tabaccheria del Corso

Tabaccheria, Self Service, giochi, artigianato sardo e pelletteria.

Corso Vittorio Emanuele 64, Sant'Antioco | 0781 801158

L'arte della barberia

Un ambiente curato e professionale per la cura dell'uomo.

Piazza Repubblica 11, Sant'Antioco | 342 5673546

Euromoto

Noleggio di auto, moto e biciclette.

Via Nazionale 57, Sant'Antioco | 347 8803875 | euromoto.info

Noleggio Uras Marco

Si noleggiavano auto, scooter e biciclette.

Via Garibaldi 171, Sant'Antioco | 349 6248839

Marina Lido Sant'Antioco

Noleggio gommoni, moto d'acqua, bici da passeggio e canoe.

Lungomare Cristoforo Colombo 1, Sant'Antioco 389 08904800 | marinalidosantantioco.it

Tutto Santantioco

Agenzia specializzata in servizi di accoglienza: dall'affitto della casa alla prenotazione di hotel e esperienze sull'isola.

Viale Trento 72 | 393 2813406 | tuttasantantioco.com

Penelope

Due stabilimenti con noleggio lettini e ombrelloni, canoe, sup e posti barca. Ci sono anche beach bar con musica ed eventi.

Spiaggia di Coacuaddus e di Maladroxia | 345 5838144



Testi di:

SILVIA UGOLOTTI

Travel Writer

Raccontare il mondo è la sua professione. Lo fa da anni, scrivendo articoli e reportage per le più importanti riviste italiane. Ha sperimentato ogni forma e stile di viaggio, spostandosi dal nord al sud del mondo, incontrando culture e tradizioni. Ha conosciuto artisti, chef, designer, imprenditori e scrittori, mettendo su carta le loro storie. Per le aziende, realizza progetti editoriali e di storytelling, travel book e corporate magazine con la consulenza di fotografi, grafici e web designer professionisti. Ha collaborato con Ryanair, Trentino Marketing, Parma Capitale della Cultura, Destianzione Emilia e Autorità di Bacino del Fiume Po.

I suoi reportage di viaggio sono apparsi su Dove, Lonely Planet Italia, Traveller, Marco Polo, Qui Touring, Donna Moderna, Grazia, Io Donna, Style, Panorama. Prima ancora, su Gente Viaggi, I Viaggi del Sole, Weekend e Viaggi, Flair.

Nel 2018 ha vinto il primo premio stampa Autei (Associazione dei Delegati Ufficiali del Turismo Estero in Italia) categoria periodici per il reportage sul Sol Levante Attimi di Puro zen pubblicato sul Dove.

Per la casa editrice Ediciclo nella collana Piccole Filosofie di Viaggio, ha scritto "L'Inquietudine delle Isole. Piccole fughe tra atolli e arcipelaghi".

CREDITS

Progetto grafico:
Dado srl - Cagliari

Traduzioni:
Dema Solutions s.r.l.

Fotografie di:
Comune di Sant'Antioco
Paolo Basciu
Roberto Baroncini
Sean Scaccia
Shutterstock
Silvia Ugolotti

Stampa:
Grafiche Ghiani s.r.l.



Come arrivare

L'aeroporto di Cagliari è a 80 chilometri da Sant'Antioco. È collegato con numerose destinazioni nazionali e internazionali (www.sogaer.it).

All'aeroporto è possibile noleggiare un'auto.

In traghetto: le principali compagnie marittime sono Tirrenia, Moby, Sardinia Ferries e Grimaldi, con arrivi a Cagliari, ma anche a Olbia, Porto Torres, Arbatax, Golfo Aranci.

Comoda da raggiungere lo è altrettanto da vivere.



Come muoversi e cosa mettere in valigia

Il modo migliore per spostarsi sull'isola è in auto o in moto, così da poter raggiungere tutte le spiagge. In valigia basta poco: libri, un pareo, un paio di occhialini per nuotare e una maschera da snorkeling per apprezzare i fondali. Sull'isola lo stile di vita è comodo e informale.



Nei dintorni

Calasetta

È il borgo bianco arrampicato su una collina che scende fino al porto. I primi abitanti arrivarono qui nel 1770 da Tunisi e da Algeri e la sensazione, passeggiando, è di trovarsi in un paese dell'Africa del nord: case piccole e bianche, stradine squadrate e la cupola moresca della chiesa. Il simbolo del paese è una torre di avvistamento in conci di pietra vulcanica costruita su una base rocciosa che spicca scura sopra le case. Subito sotto alla torre c'è il Mac Museo d'Arte Contemporanea (www.fondazionemacc.it), un white cube nell'ex mattatoio comunale che ospita una collezione che riassume le tendenze artistiche che si svilupparono in Europa fra 1960 e 1970: da Sonia Delaunay e Yves Popet agli artisti italiani come Lucio Fontana e Luigi Veronesi. Sonnacchiosa di giorno, Calasetta si rianima di sera tra piazza Belly e la pedonale via Roma, un'infilata di locali, piccole boutique e negozi d'artigianato.



Per info:

welcometosantantioco.it

visitsantantioco.info

parcistoricoarcheologicosantantioco.it

basilicasantantiocomartire.it



