



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE SU TRABALLU, FORMAZIONE PROFESSIONALE, COOPERAZIONE E SEGURANTZIA SOTZIALE  
ASSESSORATO DEL LAVORO, FORMAZIONE PROFESSIONALE, COOPERAZIONE E SICUREZZA SOCIALE



Federazione dei Circoli  
Sardi in Svizzera

**Il Circolo Sardo Nuraghe di Losanna** in collaborazione con la **Federazione dei Circoli Sardi in Svizzera** e con il patrocinio della **Regione Autonoma della Sardegna**

Organizza il quarto laboratorio

## «LE MANI IN PASTA»

Tradizioni culinarie della Sardegna

**La domenica 15 settembre 2024**

Dalle ore 10.00 presso il «Refuge Montassé» di Crissier

Sotto la guida esperta di Tomasina Budroni di Oschiri. Seguirà una conferenza sul tema delle PANADAS tenuta da Antonio Masia di Oschiri.



I partecipanti impareranno a confezionare le panadas e le seadas.

La panada è un piatto tipico sardo, caratterizzato da una forma cilindrica di pasta violada (semola, acqua, strutto e sale) e chiuso con un cordoncino intrecciato a mano, detto "sa cosidura". Questo scrigno di pasta racchiude un ripieno ricco e saporito, che varia a seconda delle diverse tradizioni locali.

Originaria di Oschiri, la panada è diffusa anche in altri comuni sardi come Assemmini e Cuglieri, ciascuno con varianti uniche e tipiche. Le panadine di Oschiri sono solitamente ripiene di carne di maiale, mentre ad Assemmini il ripieno tradizionale è di anguilla o muggine, con varianti più recenti a base di agnello e piselli.

Dopo un aperitivo offerto dal Circolo, ci sarà la possibilità di pranzare sul posto con gnocchetti sardi, panadas, insalata e seadas.

Per motivi organizzativi occorrerà prenotare, anche con un semplice sms ai numeri **076 375'25'60** o **076 811'38'50** o via mail : [circolo.sardo.nuraghe@citycable.ch](mailto:circolo.sardo.nuraghe@citycable.ch)

La quota di partecipazione è di Fr. 25.00 per i soci e Fr. 30.00 per gli amici, bevande escluse. Vi aspettiamo numerosi per rendere omaggio alle tradizioni che ci uniscono.

Cordiali saluti

La presidente: Josiane Masala

### Piantina per arrivare al rifugio:

Posizione GPS per navigatore: <https://maps.app.goo.gl/kp5cAYmbwUnumbep7>

