



## Il Comune di Morgongiori (Or)

aderisce domenica 01 Giugno 2014 alla manifestazione "Voler bene all'Italia" XI Edizione in occasione del decennale della festa dei piccoli Comuni.

La manifestazione viene realizzata per dar voce anche ai piccoli Comuni come il nostro. Visitare un paese come Morgongiori significa addentrarsi in secoli di storia, tradizioni nonché di tesori ambientali rappresentati dal Monte Arci. Perché conoscere la Sardegna significa conoscere non solo le bellissime spiagge che hanno costituito per anni l'attrazione per molti turisti; lo spirito della Sardegna giace anche in queste località interne, invisibili per ora all'occhio del turismo di massa.



*Se mai un giorno dovessi scoprire che  
esiste davvero il luogo che molti  
chiamano "paradiso", vorrei tanto che  
somigliasse ad un posto come questo.*

*Simand*

### Programma : Domenica 1 giugno 2014

#### 08.30 **Pineta di Is Benas: raduno dei partecipanti alla manifestazione**

- ✓ *Illustrazione ai presenti delle iniziative della giornata*
- ✓ *Passeggiata all'interno della pineta*
- ✓ *Conoscenza di erbe officinali con la guida di esperta del settore.*

#### 09.00 **Inizio percorso naturalistico con guida**

- ✓ **Is Benas**
- ✓ **Bosco di Rio Salonis**
- ✓ **Conca Mraxi** (bastione roccioso)
- ✓ **Auru Piu**
- ✓ **Bruncu e'Mutzius** (area attrezzata e punto panoramico)  
*sosta per ammirare dal belvedere uno splendido paesaggio mozzafiato e un piccolo breack.*
- ✓ **Trebina Lada**
- ✓ **Trebina Longa**

#### 12.30 **Rientro in pineta**

**Pranzo al sacco**

*All'interno della pineta sarà possibile ammirare le specialità che caratterizzano il territorio e le pietanze tipiche locali quali "Is Lorighittas"*



*Le lorighittas vengono realizzate attorcigliando la pasta ridotta a filo tra due o tre dita (o indice e medio, o indice, medio e anulare) intrecciandola successivamente con il pollice in modo da ottenere degli anelli di forma ellittica. Dopo vengono fatte essiccare per alcuni giorni per poi essere consumate con diversi tipi di salse.*

*Questo tipo di pasta viene condito con abbondante formaggio pecorino e con un sugo preparato con pomodori e galletto ruspante oppure con carne di maiale o cinghiale ma la più antica tradizione vuole che il suo condimento sia cucinato con una salsa di soli pomodori freschi chiamata in sardo "bagna budra". Anticamente "Is Lorighittas" venivano consumate solo in occasione della festa di Ognissanti, il primo Novembre, ma col tempo questa limitazione si è abbandonata e qualsiasi periodo dell'anno è valido per gustare "Is Lorighittas". Affinché questa tradizione gastronomica non si perdesse l'Amministrazione Comunale ha promosso la Sagra delle Lorighittas che si svolge ogni anno nel mese di Agosto. Per coronare tutto questo sono nati nel paese diversi Laboratori per la lavorazione di questa pasta che oggi è molto apprezzata e viene esportata in diversi Paesi Europei*

*Il Comune di Morgongiori è lieto di invitare tutti a trascorrere parte del tempo libero alla scoperta della vera essenza della Sardegna, ed a partecipare alla manifestazione visitando questo nostro piccolo gioiello: "Morgongiori"*

**BENVENUTI BENI BENIUS WELCOME A MORGONGIORI**

*Il Sindaco  
Renzo Ibba*