



Progetto finanziato
dal Ministero dell'Ambiente
e Tutela del Territorio
Direzione Protezione Natura
Intervento Prioritario B1

Area Marina Protetta Penisola del Sinis Isola di Mal di Ventre

Questo opuscolo illustra le caratteristiche del territorio compreso nel perimetro dell'Area Marina Protetta "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre" e delle attività culturali, ricettive ed enogastronomiche che l'Ente Gestore dell'AMP, il Comune di Cabras, intende integrare in un più vasto progetto di sviluppo sostenibile che sottende all'istituzione dell'Area Marina Protetta, basato su natura, cultura, enogastronomia e ospitalità.





Area Marina Protetta Penisola del Sinis Isola di Mal di Ventre



Comune di Cabras
Assessorato Difesa Ambiente



*Ministero dell'Ambiente
e della Tutela del Territorio*
Direzione Protezione Natura



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO DIFESA AMBIENTE
Servizio Sviluppo Sostenibile

Formez

@21 Locale
P.O.N.T.I.S.



Una storia che continua

La storia della presenza umana nel Sinis comincia molto indietro nel tempo. Risalgono al neolitico i due insediamenti di Cuccuru Is Arrius ed a Cuccuru de Fuerras, al limite occidentale dello stagno di Cabras, che trovarono poi continuità in quelli nuragici. In tutto il territorio del Sinis c'è un'inusuale concentrazione di nuraghi, generalmente su punti sopraelevati, a dominare la piana e gli stagni: sono circa 80, ad indicare come tutta la penisola fu sede di un insediamento diffuso. Persino sull'isola di Mal di Ventre vi sono i resti di un insediamento nuragico. Dalle campagne del Sinis, vengono anche alcuni reperti di grande importanza: nelle vicinanze del villaggio nuragico di Monte Prama, sono tornati alla luce alcuni pregevoli e rarissimi esempi di sculture nuragiche in pietra: un modellino di nuraghe scolpito nel calcare ed alcuni frammenti di statue con sembianze umane risalenti all'VIII secolo a.C.

In alto, il nuraghe Angioa Corruda, nella campagna di Cabras. In basso, il cardo maximus di Tharros.



Anche tra le rovine di Tharros c'è un villaggio nuragico. Sulla collina di Murr Mannu le fondamenta circolari delle capanne e del nuraghe sono intrecciate con le costruzioni delle epoche successive. Un insediamento che cessò di essere utilizzato intorno al 1200 a.C. e che divenne il nucleo iniziale dell'occupazione fenicia ben 400 anni dopo. Allora nasceva Tharros, una delle più importanti città dell'antichità non solo per la Sardegna, ma per tutto il Mediterraneo. La città passò attraverso l'avvicinarsi delle dominazioni che si contendettero il potere per mare e per terra. Fu città punico-cartaginese a partire dal 6° secolo a.C. e di quel periodo restano soprattutto le necropoli ed il tophet. Divenne romana dopo che, sconfitti i cartaginesi nel 238 a.C., i romani occuparono la Sardegna. Fu città imperiale amministrata da

un duumvirato, fino al 460 d.C. quando fu occupata dai Vandali. Riconquistata dai bizantini divenne sede vescovile, ma ormai iniziava la sua inesorabile decadenza, accelerata dalla minaccia dei saraceni che razziano le coste sarde. Ancora, nonostante il declino, tra il 900 ed il 1000 d.C. fu capitale del Giudicato d'Arborea, fino al suo definitivo abbandono intorno al 1070 d.C.

Un famoso viaggiatore arabo, Mahmud Ibn Djobair, mentre nel 1183 navigava da Maiorca verso La Mecca, costretto a cercare riparo, scrisse di essersi rifugiato nel porto di Kusm-r-ka nella Sardegna occidentale "dove si trovano i resti di una città, sede di Giudei nei tempi antichi". Kusm-r-ka era Capo San Marco, la città era Tharros ed i Giudei erano i punici, semiti come gli ebrei. Dunque dopo l'anno 1100 Tharros era già abbandonata, in parte già in rovina, ma ancora ben visibile. E' l'ultima notizia di una delle più importanti città mediterranee dell'antichità prima di scomparire sotto la sabbia trasportata dal



In alto, le colonne di Tharros: il capitello è originale.



vento sulla penisola del Sinis, per iniziare a riemergere solo all'inizio del 1800 quando schiere di improvvisati archeologi, alla ricerca di oggetti di antiquariato, iniziano a smembrare l'enorme patrimonio storico custodito dalla città. La fine di Tharros corrisponde con il trasferimento del centro del potere giudicale ad Oristano e con lo spostamento delle popolazioni dal mare all'interno, alle spalle degli stagni, in posizioni più sicure dagli attacchi dei saraceni. Si spezzò così per lungo tempo il collegamento tra commerci marittimi, agricoltura, caccia e pesca negli stagni.

Una delle necropoli puniche di Capo San Marco scavata nella roccia calcarea.



Pietre di Tharros con fregi.



Se Tharros è l'emergenza archeologica più appariscente del Sinis, c'è un piccolo monumento che sembra legare tutte le culture che si sono avvicinate durante i millenni sulle colline e sulle piane del Sinis: è il santuario ipogeico di San Salvatore al quale si accede tramite una botola sul pavimento della piccola chiesa omonima. Scavato nella roccia e articolato attorno ad un pozzo sacro, è dedicato ad Ercole Salvatore. Sulle pareti dei diversi ambienti, pitture murali rappresentano animali, imbarcazioni e scene della mitologia; vi sono scritte in arabo, in latino, in greco. Dall'ipogeo viene una statuetta di una Dea Madre in marmo, priva della testa, con seno abbondante ed alla base un fallo, reso in modo molto naturale. Simbolo della fertilità, la statuetta segna l'inizio del percorso compiuto nel tempo dal piccolo santuario che reca le testimonianze delle civiltà che hanno popolato il Sinis dal neolitico fino al periodo spagnolo: quasi un codice da tramanda-

re nel tempo. Ed il piccolo santuario ancora oggi continua ad essere il centro religioso del Sinis, con la festa popolare che culmina nella Corsa degli Scalzi, ogni prima domenica di settembre.

Quale sia l'origine di questo rito, che ogni anno a Cabras celebra San Salvatore, rimane nel campo delle ipotesi. Una di queste la considera una rievocazione di quando, nel 1506, mentre gli uomini cercavano di respingere i saraceni, le donne del villaggio portarono la statua del santo da San Salvatore a Cabras per metterla in salvo. All'alba del sabato i giovani maschi del paese, con indosso una tunica bianca stretta in vita, scalzi, si radunano nella chiesa di Santa Maria Assunta. Dalla chiesa, alle sette del mattino, inizia la processione con il crocifisso in testa e l'effigie del Santo Salvatore viene portata fino al ponte sul canale che indicava il limite del paese. Da qui parte la corsa degli scalzi che, trasportan-

Un veduta dall'alto del sito archeologico di Tharros ai piedi della collina dove sorge la Torre di San Giovanni. In basso, la statua di San Salvatore.



do a turno la statua del santo, percorrono di corsa i sette chilometri che portano alla chiesa di San Salvatore, seguiti dalla nuvola di polvere che sollevano. Durante la corsa è tutto un grido di evviva a San Salvatore: "viva Santu Srabadoi". Gli scalzi arrivano a San Salvatore dopo una quarantina di minuti accolti dai fedeli già radunati tra le cumbesias della piccola chiesa. La corsa degli scalzi si ripete la sera della domenica in senso inverso, per riportare l'effigie del santo a Cabras, dove una solenne processione conclude i festeggiamenti nel sagrato della chiesa di



In alto, la corsa degli scalzi.
In basso, due fassois sulla riva dello Stagno di Cabras.



Santa Maria Assunta. Un altro santuario segna invece la fase finale dell'insediamento di Tharros: la chiesa di San Giovanni costruita intorno al V secolo d.C e ampliata non oltre il mille. Attorno a questa chiesa si strinse l'ultimo nucleo abitato sulla costa.

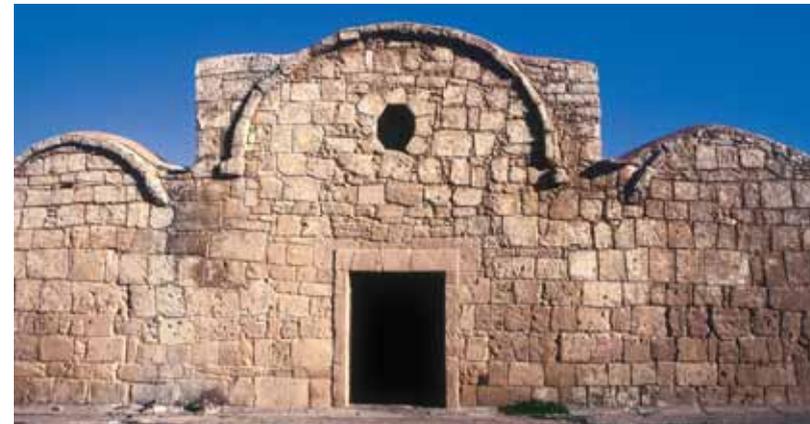
Le popolazioni del Sinis dopo l'abbandono dei siti costieri svilupparono l'agricoltura e soprattutto la pesca negli stagni: l'abbondanza di pesce ben presto fece diventare stagni e lagune oggetto delle mire dei potenti che imposero gabelle e tasse di concessione per il loro sfruttamento. Poteri ecclesiastici, re e feudatari hanno gestito per un tempo straordinariamente lungo le sorti delle lagune al punto che una forma di potere feudale sullo stagno di Cabras perdurò fino al 1982, quando la Regione Sardegna riscattò i diritti di pesca per darli in concessione alle cooperative dei pescatori. L'organizzazione feudale prevedeva una rigida gerarchia dei lavoratori e all'interno delle attività di pesca. C'erano i dipendenti delle peschiere, i pescatori a contratto, che versavano la metà del pescato alla proprietà, e gli abusivi. Tra i dipendenti delle peschiere a stipendio fisso, c'era una suddivisione di tipo piramidale con una rigida organizzazione del lavoro.

Gran parte delle attività negli stagni continua ad essere condotta con metodi antichi. Qualcosa è cambiato nei materiali: con le canne un tempo si faceva quasi tutto, le barche, zattere e fassoni, le case, i capanni da pesca, le strutture della peschiera. Oggi le imbarcazioni sono in legno, ma sempre più spesso vengono usate barche in vetroresina con il fuoribordo. Le vecchie capanne che orlavano la spiaggia di San Giovanni sono state demolite. Ne restano alcune, ma di canne e legno sono ancora fatti i capanni da pesca, montati su palafitte. I modi per pescare sono sempre gli stessi: si usano il coppo, le reti, i palamiti, le nasse, le fiocine. Ma quando c'è da raccogliere il pesce alla peschiera di Mar'e Pontis, i pescatori scendono ancora in acqua come sempre per chiudere la rete.



Altro percorso quello degli agricoltori che, con l'avvento dei mezzi meccanici, hanno trasformato completamente il modo di lavorare e l'intero paesaggio del Sinis. I campi coltivati oggi arrivano al limitare degli stagni, delle spiagge e delle pareti roc-

Pesca dei muggini alla Peschiera Pontis.
Al centro, la facciata della Basilica paleocristiana di San Giovanni di Sinis.
In basso, la Peschiera Pontis.



ciuse. A Cabras s'intravede ancora lo schema urbanistico originario, tipico del Campidano, che si basava su abitazioni con ampio fronte e cortile interno, costruite con mattoni crudi, i *làdiri*, fatti di fango e paglia. I nuovi e rari insediamenti turistici non spezzano l'immagine complessiva del Sinis, così bene riassunta in una frase di Peppino Pau: "Andare per il Sinis è andare pellegrini ai grandi silenzi di un passato che non è morto e che non può morire finché un'orma umana calpesterà la sua coltre di terra. E finché l'uomo porterà nel cuore l'amore per la Natura..."



Tra terre e acque

Sulle vecchie carte geografiche una scritta attraversava la penisola: deserto del Sinis. Tale doveva essere un tempo il territorio di circa 200 chilometri quadrati, il cui aspetto è mutato infinite volte sotto la pressione di eventi geologici e climatici sconvolgenti. Ma le dune dell'antico deserto sono ancora oggi ben visibili in molti punti del Sinis, immobilizzate dalla vegetazione o tramutate in rocce calcaree. Del basamento granitico sardo del paleozoico l'unico relitto è l'isola di Mal di Ventre, perché tutte le altre



Veduta aerea della spiaggia di Cala Saline all'Isola di Mal di Ventre.

manifestazioni vulcaniche sono di epoca più recente, risultato di eruzioni che hanno coperto lo strato di calcari formatosi nel Miocene, tra 25 e 10 milioni di anni fa. Sono proprio i calcari ad aver plasmato la struttura del Sinis, al momento della loro emersione, e nello stesso tempo ad aver determinato l'attività effusiva. La formazione dei primi stagni risale a quel tempo, quando i vari rilievi calcarei, che corrispondono grossomodo alle zone più ele-



vate di oggi, furono uniti da cordoni sabbiosi, che imprigionarono le acque lagunari. L'ultima parte di questo processo nel Quaternario portò al ricongiungimento di Capo San Marco con la terraferma per la formazione di accumuli di sabbie e alla definitiva formazione delle lagune d'oggi, che hanno però origini diverse. E' una vera laguna retrodunale Mistras, mentre lo stagno di Cabras, messo in comunicazione con il mare solo in epoca recente, trae origine da uno specchio lacustre. C'è un altro aspetto che ci regala oggi l'evoluzione geologica di questo territorio: le meravigliose spiagge bianche che orlano la penisola, formate da innumerevoli granuli di quarzite bianca, risultato proprio dello sfaldamento del basamento granitico che emerge a Mal di Ventre.

Sul paesaggio creato da questi processi, la trasformazione più appariscente è quella recentissima apportata dall'opera dell'uomo: coltivazioni e impianti forestali hanno mutato profondamente gran parte del territorio. Proprio al limitare degli specchi d'acqua, nelle zone sabbiose litorali e lungo una ristretta fascia al bordo delle falesie rimangono le tracce della vegetazione originaria: si conservano così notevoli endemismi ed associazioni caratteristiche.

Anche l'Isola di Mal di Ventre offre la scoperta di endemismi come la margherita piccolissima (*Nananthea perpusilla*) che tappezza il suolo per ampi tratti. Le due zone meglio conservate sono la parte terminale di Capo San Marco e l'area del Parco Comunale di Seu: domina la macchia bassa, fitta, piegata dal vento, dove spicca la presenza della palma nana. E a Seu, nel fitto della macchia vive una importante popolazione di testuggine greca.

In alto, Nananthea perpusilla; al centro granuli di quarzite; in basso, fioritura primaverile.





*Un gabbiano corso in cova
nella colonia dell'Isola
di Mal di Ventre.*



*Nella garzaia di Mistras
un airon guardabuoi
al nido con i pulcini.*

Sono gli stagni il grande tesoro del Sinis: oltre ad essere il motore economico della zona, sono una grande ricchezza naturalistica. L'importanza di alcuni di essi, come Mistras e Cabras, è riconosciuta dal loro inserimento nelle zone umide protette in base alla Convenzione Internazionale di Ramsar e alle Direttive Europee (Habitat e Uccelli). Non è necessario essere esperti per comprendere la valenza di questi luoghi, basta percorrere le strade che li costeggiano per osservare spettacoli altrimenti rari. Oltre ai cormorani, alle migliaia di fenicotteri, alle varie specie di aironi, di anatre, di folaghe, qui svernano e si riproducono specie importanti. Tra gli svernanti oltre alla schiera dei limicoli, è presente regolarmente un piccolo gruppo di gru. Tra i nidificanti vi sono specie di grande pregio, come il pollo sultano e saltuariamente la moretta tabaccata. Di grande importanza è anche la garzaia di Mistras dove nidificano a centinaia garzette e aironi guardabuoi.



Sopra, un coniglio selvatico nel suo riparo all'Isola di Mal di Ventre. Sotto, un volo di fenicotteri si specchia sull'acqua immobile dello Stagno di Mistras.

Anche le coste del Sinis sono frequentate da una fauna ricca ed in alcuni casi rara. Sulle rive marine che fronteggiano le lagune arriva in primavera la pernice di mare e, di queste, un limitato numero di coppie compie il ciclo riproduttivo. Negli stessi ambienti nidificano altri migratori come il fratricello e la sterna comune. Sulle scogliere e sulle due piccole isole del Catalano e di Mal di Ventre nidificano gli uccelli marini: gabbiani reali, berte e marangoni dal ciuffo. La specie più importante è indubbiamente il gabbiano corso, che a Mal di Ventre riesce a nidificare nonostante l'accerchiamento a cui lo sottopone l'enorme colonia dei gabbiani reali sparsa su tutta l'isola.



Rende bene l'idea dell'invasione e dell'onnipresenza dei gabbiani reali la descrizione che Alberto Della Marmora fa di un suo soggiorno sull'isola: "Questo suolo serve ancora, durante le stagioni della covatura, ai gabbiani, ai merghi ed alle procellarie, che vanno per deporvi le uova... Io non dimenticherò giammai una notte che ho passato in questo isolotto, e che mi sembrò molto lunga, perché non mi fu possibile di chiuder occhio, sia per lo schiamazzo spaventevole (una vera tregenda) che non cessavano di fare intorno a me centinaia di questi striduli uccelli, sdegnati per la presenza in questo luogo di un bipede di altra specie, sia, ciocché era peggio, per le punture d'uno sciame di zanzare e di loro congeneri che cospiravano a gara cogli uccelli contro il mio sonno e vi riuscirono a meraviglia". Oggi si potrebbe scrivere la stessa cosa, a testimoniare come l'isola sia ancora uno straordinario ambiente naturale.

Marangone dal ciuffo sul nido a Mal di Ventre. In basso, tipica capanna di falasco dell'AMP nella rada di Seu.



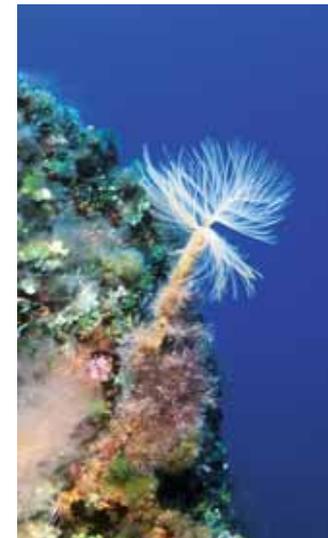
Lo scrigno sommerso

Non c'è bisogno di scendere sott'acqua per capire quali sono gli elementi che dominano il mare dell'Area Marina Protetta. Nella rada a sud di Torre Seu, ad esempio, gli accumuli della posidonia, strappati dalle mareggiate sembrano formare una scogliera sulla scogliera. In alcuni punti hanno alcuni metri di altezza e sono scavati e lavorati dalle onde. Anche sulle spiagge più a nord spesso la candida coltre di granelli di quarzite è nascosta dalla grande quantità di foglie spiaggiate. E le onde che portano a riva i resti della posidonia non occorre essere esperti per capire che raggiungono dimensioni altrove inusitate. Non è un caso che lungo le coste del Sinis si pratichi il surf da onda.

Ciò che si intuisce da fuori dell'acqua non inganna: infatti l'ampio bassofondo che corrisponde all'area del parco marino è in larga parte ricoperto da fitte praterie di posidonia, il cui buono stato di salute è indicato proprio dall'abbondanza dei detriti che vengono trasportati a riva dalle correnti. Il tratto di mare compreso tra le isole e la penisola non supera mai i quaranta metri di pro-

fondità ed anzi in gran parte dell'area, soprattutto nel canale che separa Mal di Ventre dalla costa, raramente supera i venti metri. Il fondale è un'alternanza continua di zone detritiche e sabbiose, praterie e macchie di posidonia ed emergenze di roccia, così come si vede dalle falesie grazie alla limpidezza dell'acqua. Al limitare del bassofondo, proprio attorno allo Scoglio del Catalano e dell'Isola di Mal di Ventre si sollevano dal fondo numerose secche che, non solo interrompono lo schema paesaggistico, ma soprattutto offrono la possibilità di osservare un'importante varietà di organismi marini. A partire da quello che si considera il più pregiato del Mediterraneo: il corallo rosso.

Recenti ricerche hanno individuato almeno due punti all'interno dell'area protetta in cui si può osservare l'oro rosso. E non è una sorpresa perchè non solo tra le rovine di Tharros ci sono le testimonianze che nelle botteghe dell'antica città si lavorava il corallo, ma nelle carte dei banchi coralliferi della Sardegna, messe a punto nel 1882 da Francesco Parona, per conto del governo pie-



In alto, uno spirografo; in basso, colonie di corallo rosso alla Secca di Ponente del Catalano.

Una murena sporge dal suo rifugio sulla parete della Secca del Tunnel.



Il maestoso arco di roccia alla Secca del Carosello. In basso, axinelle alla Secca di Libeccio.



In alto, riccio saetta; al centro una cernia. In basso, polipi espansi di alcionario alla Secca dei Pozzi.



montese, sono segnate due vaste zone: il Banco di Mal di Ventre a circa cinque miglia ad ovest dell'isola omonima ed il Banco del Catalano a quasi 10 miglia ad ovest-sudovest dello scoglio.

Alla secca di Libeccio del Catalano, oltre al corallo, si possono osservare ricche pareti di coralligeno, dove fanno bella mostra di sé madrepora, ricci saetta e ramificate axinelle gialle. Alla Secca di Ponente del Catalano si possono fare almeno due immersioni di notevole livello. La prima, chiamata il Tunnel, prende il nome da un lungo condotto che attraversa da parte a parte il rilievo basaltico. Sul fondo del tunnel emerge il calcare ed i massi arrotondati di basalto nero, ammucchiati sul fondo sembrano un'anomalia. Anche qui si trova il corallo, ma si possono fare altri

incontri importanti: ci sono murene, gronghi, grosse cernie e l'incontro con un numeroso sciame di barracuda è quasi assicurato. Sull'altro versante della secca, ai Pozzi, si osservano prima grandi marmitte dei giganti, risultato dell'erosione, e poi sulle pareti verso il largo una concentrazione inusuale di alcionari, che quando offrono i polipi alla corrente sembrano una fioritura. Lo spettacolo è impreziosito anche dalle gorgonie bianche, rare in tutta la costa occidentale della Sardegna.

Tra Lo Scoglio del Catalano e l'Isola di Mal di Ventre, c'è una sequenza di rilievi rocciosi che prende il nome di Secca di Mezzo. La sua parte meridionale è uno dei punti più suggestivi dei fondali di tutta l'area protetta. Una serie di





In alto, scorfanotto di Madeira alla Secca del Carosello. In basso, la poppa del relitto di Mal di Ventre .

rilievi sale in alcuni casi fin quasi alla superficie da un fondale di circa 15 metri cosparsi di massi, detrito e posidonia. I rilievi sono formati da spettacolari basalti a fratturazione colonnare ed anche i massi crollati presentano la medesima geometria. Alcune colonne si sono staccate singolarmente e l'impressione che siano opera dell'uomo è difficile da scacciare. Lo scenario è impreziosito da passaggi tra i massi e da maestosi archi di roccia sotto i quali possono passare più subacquei nel medesimo momento. Questa parte della Secca prende il nome di Carosello, che ben indica la morfologia varia del paesaggio. Anche qui si possono fare incontri importanti con sciame di barracuda, cernie dorate e corvine. Ci sono anche tocchi esotici, come gli scorfani di Madeira, di origine atlantica, nascosti un po' dappertutto o gli asparagi di mare, un'alga rossa di origine tropicale.

Attorno a Mal di Ventre lo scenario cambia perchè cambia la natura delle rocce. Qui dominano le forme del granito che si sviluppano in guglie verticali come alle Secche di Geppetto e di Ettore, chiamate anche le Cattedrali. Salgono da fondi di circa 35 metri ed alla base spiccano i colori tipici del coralligeno, con le alghe rosse a far da padrone. Sulle pareti in ombra dominano gli arancioni delle spugne e le ramificazioni dei briozoi, mentre le parti più alte sono ricoperte da fitte praterie di alghe brune.

Di fronte al lato meridionale di Mal di Ventre nel mezzo della prateria di posidonia è posato il relitto del Vaporetto. E' quello che resta di un piccolo rimorchiatore a vapore, ormai completamente coperto dagli organismi marini, sul quale spesso compie veloci incursioni uno sciame di ricciole. Non è

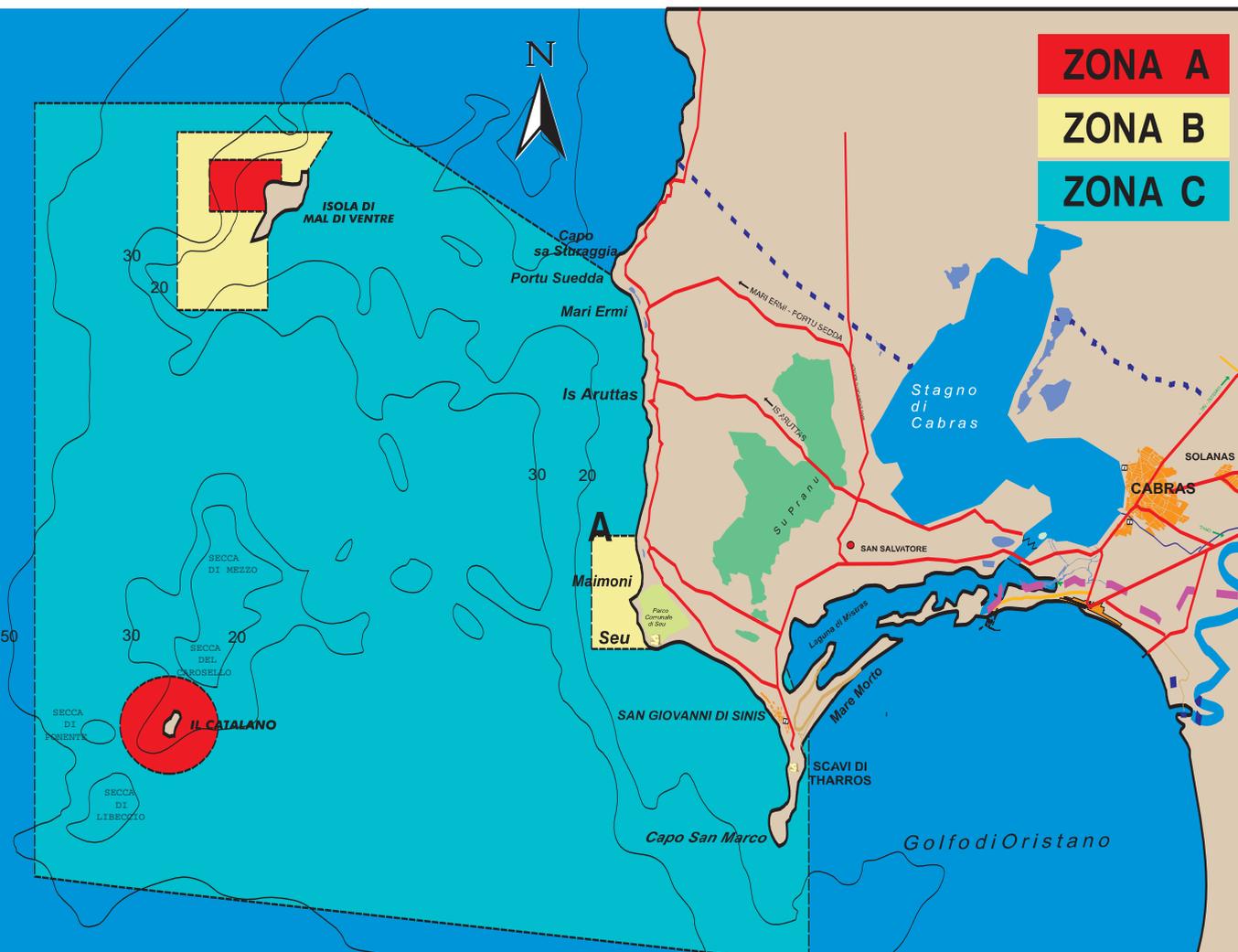
l'unico relitto dei fondali dell'area protetta: di fronte alla spiaggia di Seu vi sono infatti i resti di un altro rimorchiatore a vapore. Bastano pinne maschera e boccaglio per potersi godere lo spettacolo. Il relitto è stato smembrato dalle mareggiate, ma ci sono tutti i pezzi: c'è la poppa rotonda, la grande macchina a vapore, la grossa caldaia e la prua con una grande bitta da traino. Anche a Mari Ermi c'è un relitto ridotto ad un ammasso di rottami dalla violenza delle onde.

Così non è necessario scendere con le bombole per godersi i fondali dell'area protetta. Oltre ai relitti, in apnea si possono osservare splendidi archi nella piccola falesia calcarea proprio sotto la torre di Seu e ambienti coloratissimi impreziositi dai giochi della luce che penetra dai fori della roccia. Anche a Capo San Marco si può fare snorkeling: è un ambiente molto diverso, con grandi e piccoli massi di tutti i colori, levigati dal mare e ricoperti di alghe colorate. Ci sono quelli bianchi di calcare, rossi di trachite, neri di basalto. E tra le pietre è normale veder scivolare in caccia le spigole.



In alto, colonne basaltiche alla Secca del Carosello. In basso, la prua del relitto di Seu.





ZONA A - Di tutela integrale
 (Superficie: 529 ettari - Linea di costa: 1.356 metri)
 Comprendono la parte settentrionale dell'Isola di Mal di Ventre e lo scoglio del Catalano per un raggio di 1000 m attorno ad esso. Le zone A hanno il più elevato livello di protezione degli habitat e delle specie ed in esse è consentito l'accesso ai soli mezzi ed al personale autorizzati per la ricerca e la sorveglianza.

ZONA B - Di tutela generale
 (Superficie: 1.031 ettari - Linea di costa: 5.236 metri)
 In queste zone tutte le attività devono essere improntate a criteri di uso compatibile della risorsa, con il controllo del numero degli utilizzatori e dei suoi metodi di utilizzo. Sono consentiti: la pesca professionale, la pesca sportiva, la pescaturismo secondo il regolamento dell'Ente Gestore; le immersioni, le visite subacquee, l'ancoraggio e l'ormeggio disciplinati e autorizzati dall'Ente Gestore; la navigazione a motore, a vela e a remi secondo le modalità stabilite dall'Ente Gestore.

ZONA C - Di tutela parziale
 (Superficie: 24.113 ettari - Linea di costa: 18.507 metri)
 Sono consentite quelle attività che non confliggono con le finalità istitutive: la navigazione a motore per le diverse tipologie di mezzi regolamentata dall'Ente Gestore; l'ancoraggio e l'ormeggio regolamentato dall'Ente Gestore ai fini della salvaguardia del fondale; la libera navigazione a remi e a vela, le visite subacquee e le immersioni; la pesca professionale, la pescaturismo, la pesca sportiva disciplinata dall'Ente Gestore.

Nell'Area marina protetta è vietato asportare sabbia, roccia, organismi vegetali e animali, vivi o morti. Non è consentita la pesca subacquea.



Una delle boe che delimitano la Zona A attorno allo scoglio del Catalano.

L'Area Marina Protetta "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre", affidata al Comune di Cabras come Ente gestore, è stata istituita secondo la Legge 979 del 1982, integrata dalla Legge 394 del 1991, con Decreto del Ministero dell'Ambiente, il 12 dicembre 1997 e successivamente modificato con il Decreto Ministeriale 17 luglio 2003. Occupa un'area di mare di 24.800 ha circa, suddivisa in zone a diverso grado di tutela secondo lo schema seguente:

Sapori della tradizione

La cucina del Sinis deriva dall'attività tradizionale più importante, la pesca del muggine negli stagni. Il muggine si cucina lessato con cipolla e pomodoro, alla brace e poi immerso in salamoia, oppure affumicato. Così descriveva quest'ultima tecnica di cottura Alberto Della Marmora nel 1860: *"Il pesce che non si può vendere fresco viene seccato al fumo come le aringhe, lasciandolo per qualche tempo nel sale, poi tenendolo nelle baracche ben chiuse, facendovi un gran fumo per qualche giorno"*.



Ma sono due i piatti caratteristici che si ricavano dal muggine: *sa merka* e la *bottarga*. La *merka*, detta anche *mreka*, è un modo di preparare il muggine tipico di Cabras ed in particolare della Peschiera Pontis, dove come il pesce affumicato (*su pisci affumiau*) veniva consumato dai dipendenti dell'impianto. La *merka* si prepara bollendo a freddo i pesci, appena pescati e squamati, in pochissima acqua salata; dopo un paio di minuti di bollitura vengono scolati e fatti raffreddare avvolti in un'erba aromatica, la *zibba*, che viene raccolta al limitare degli stagni. In questa specie d'involucro, grazie alla forte salatura, i pesci si conservano fino a due settimane.

La bottarga (*sa buttàriga*) che viene prodotta a Cabras è tra le migliori: non a caso è ormai conosciuta come l'oro di Cabras. Si ricava dalle uova del muggine che sono estratte nei loro involucri dal pesce appena pescato: abbondantemente salate, sono pressate per favorire la disidratazione e dopo l'essiccazione e la stagionatura sono pronte per il consumo. La bottarga ha l'aspetto di un salsciottolo appiattito color marrone dorato e si consuma a fettine, condita con l'olio d'oliva, oppure grattugiata come condimento per gli spaghetti. Era anche utilizzata per curare i dolori di pancia e di stomaco.

Merka e bottarga si accompagnano perfettamente con un vino tipico dell'Alto Campidano, prodotto anche nell'area del Sinis: la vernaccia. Quella buona è invecchiata in botte almeno due anni: ha una gradazione alcolica del 15% vol. ed ha un colore ambrato, un profumo intenso, fragrante ed un gusto secco. Oltre alla vernaccia con le uve coltivate sulle colline del Sinis si ottengono ottimi vini rossi, rosati e bianchi. Anche la coltivazione delle olive ha una lunga tradizione nel Sinis e dalla loro spremitura si ottiene un olio dal sapore delicato.

I prodotti della tradizione sono parte integrante dell'accoglienza che offrono le numerose strutture ricettive che sono distribuite sia nel centro di Cabras, sia nelle campagne. Piccoli alberghi, bed and breakfast e agriturismi offrono la possibilità di alloggiare in ambienti familiari e perfettamente integrati con la natura dei luoghi e la filosofia di sviluppo e conservazione che guida il Comune di Cabras nella gestione dell'area marina protetta.



Pagina a sinistra in alto, la *merka*: i muggini sono conservati in un letto di erbe palustri.

In basso, la bottarga può essere consumata a fette oppure grattugiata.

In questa pagina in alto, uva da cui si ottiene la vernaccia, al centro, vini locali e in basso, olive del Sinis.



Area Marina Protetta "Penisola del Sinis - Isola di Mal di Ventre"

P.zza Eleonora 1, 09072 Cabras
tel. 0783 290071
fax 0783 391097
info@areamarinasinis.it
www.areamarinasinis.it

Centro Visite

Pratza de Sa Festa
Loc. San Giovanni di Sinis
09072 Cabras
tel./fax 0783.371006
info@areamarinasinis.it

Centro Esperienze di Seu

Escursioni guidate e attività didattiche all'interno dell'Area Marina Protetta e del Parco Comunale di Seu:
Località Seu
09072 Cabras
tel. 0783 290071 - fax 0783 391097
info@areamarinasinis.it

Area archeologica di Tharros

Visite all'area archeologica ed escursioni naturalistiche e archeologiche a Capo San Marco, Mistras e Peschiera Pontis:
Cooperativa Penisola del Sinis
Località San Giovanni di Sinis
09072 Cabras
tel. 0783.370019 – 0783 290636
info@penisoladelsinis.it
www.penisoladelsinis.it

Museo Archeologico "G. Marongiu"

Via Tharros 121- Tel. 0783 290636

Comune di Cabras

Piazza Eleonora 1 - Tel. 0783 3971



Edizione a cura dell'Editrice Taphros
Immagini e testi: Egidio Trainito
Stampa e allestimento:
Poligrafica Solinas, Nuoro

Vigili Urbani

P. zza Eleonora 1 - Tel.0783 92092

Informacomunità

Via Matteotti Tel. 0783 290446

Pro Loco

Via Risorgimento - Tel. 0783 3971

Centro Culturale "G. Marongiu"

Via Cesare Battisti 33

Italia Nostra – Sezione Sinis

Via Leopardi IV - Tel. 0783 290880

Carabinieri

Via Tharros 203 - Tel. 0783 290722

Campeggio Comunale

Loc. Is Arutas - Tel. 0783 391108

Banco di Sardegna

C.so Italia - Tel. 0783 290771

Poste

Via Dante - Tel. 0783 391542

Guardia Medica

Via Tharros - Tel. 0783 290585

Ambulanza LAPS

Via Tharros 144/146 - Tel. 0783 392666

Farmacie di Cabras

Via Tharros - Tel.0783 290764
Piazza Martiri 10 - Tel. 0783 399019

Biblioteca Comunale

Via Matteotti - Tel. 0783 290321

