

# SARDEGNATOUGOURS MAGAZINE

N.2

**MAGGIO**

**2026**

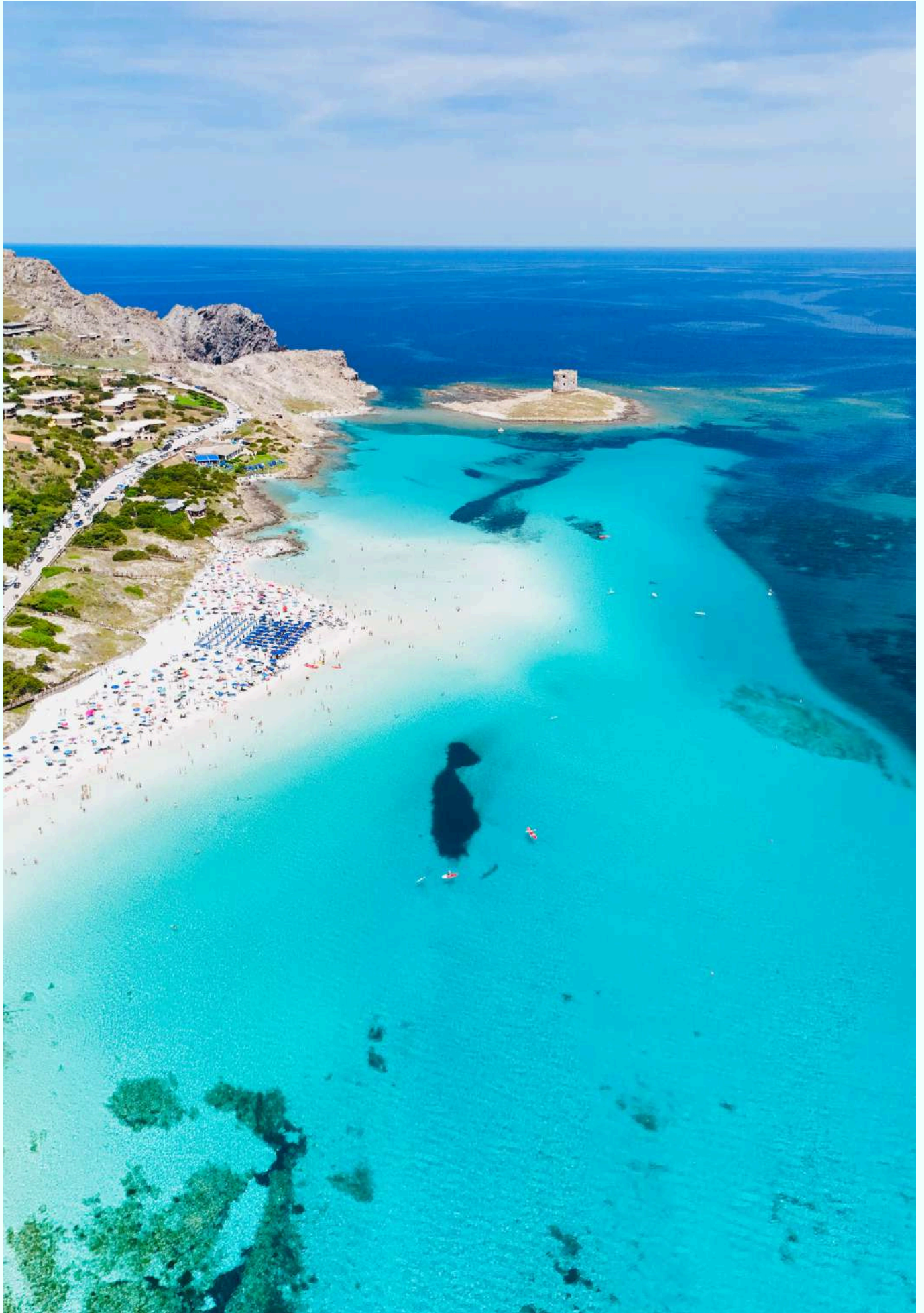
Maggio - "L'isola sa già di vacanza"



Is Traccas - Sant'Efisio

# SOMMARIO

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Editoriale</b><br>Breve introduzione al tema del mese                          | <b>1</b>     |
| <b>Territorio</b><br>4 spiagge da scoprire a Maggio                               | <b>2</b>     |
| <b>Cultura e Tradizioni</b><br>Sant'Eufisio, la tradizione che unisce la Sardegna | <b>3</b>     |
| <b>Cibo a Tavola</b><br>Ricetta del mese, prodotti locali                         | <b>4-5-6</b> |
| <b>Esperienze</b><br>Attività pratiche (trekking, mare)                           | <b>7</b>     |
| <b>Slow Tourism</b><br>Turismo lento: la nuova tendenza                           | <b>8</b>     |
| <b>Agenda del mese</b><br>Eventi e sagre  | <b>9</b>     |
| <b>Itinerario di 3 giorni</b><br>Carloforte: Vivi l'Isola nell'Isola              | <b>10-11</b> |
| <b>Notizie di Attualità</b>   | <b>12</b>    |



La Pelosa - Stintino

# MAGGIO IN SARDEGNA: PRIMI RESPIRI D'ESTATE

Maggio in Sardegna è un tempo sospeso, un preludio luminoso all'estate che già si fa sentire nell'aria. Le giornate si allungano, il sole scalda con dolcezza e il mare, ancora silenzioso, riflette cieli limpidi e promesse di vacanza. È proprio in questo periodo che i primi viaggiatori arrivano sull'isola, attratti da un equilibrio raro: spiagge ancora vuote, natura rigogliosa e ritmi lontani dalla frenesia estiva.

Le coste si mostrano nella loro forma più autentica, senza folla, mentre l'entroterra invita a essere scoperto tra borghi, colline e tradizioni vive.

In questo periodo, la Sardegna si anima con sagre ed eventi popolari. Tra queste, spicca la festa di Sant'Efisio a Cagliari, uno dei momenti più sentiti e spettacolari dell'anno, capace di unire devozione, storia e identità in un corteo che attraversa la città e il tempo.

Visitare la Sardegna a maggio significa anticipare l'estate, viverla con calma, lasciarsi sorprendere dai dettagli e respirare un'atmosfera autentica, dove ogni esperienza ha ancora il sapore della scoperta.

# TERRITORIO

## 4 spiagge da scoprire a Maggio

### 01 La Pelosa

La spiaggia di La Pelosa, a Stintino, incanta con sabbia bianca finissima e acque turchesi poco profonde, quasi caraibiche. Dominata dalla torre aragonese, offre panorami unici e mare cristallino. Dal primo giugno è a numero chiuso, con accessi limitati per preservarne la bellezza naturale.



### 02 Punta Molentis

La spiaggia di Punta Molentis, a Villasimius, è un gioiello di sabbia chiara e acque turchesi, circondata da granito e macchia mediterranea. Ideale per relax e snorkeling, offre panorami spettacolari. È a numero chiuso, tranne che a maggio, quando è ancora libera e si può vivere in tutta la sua quiete naturale.



### 03 Tuerredda

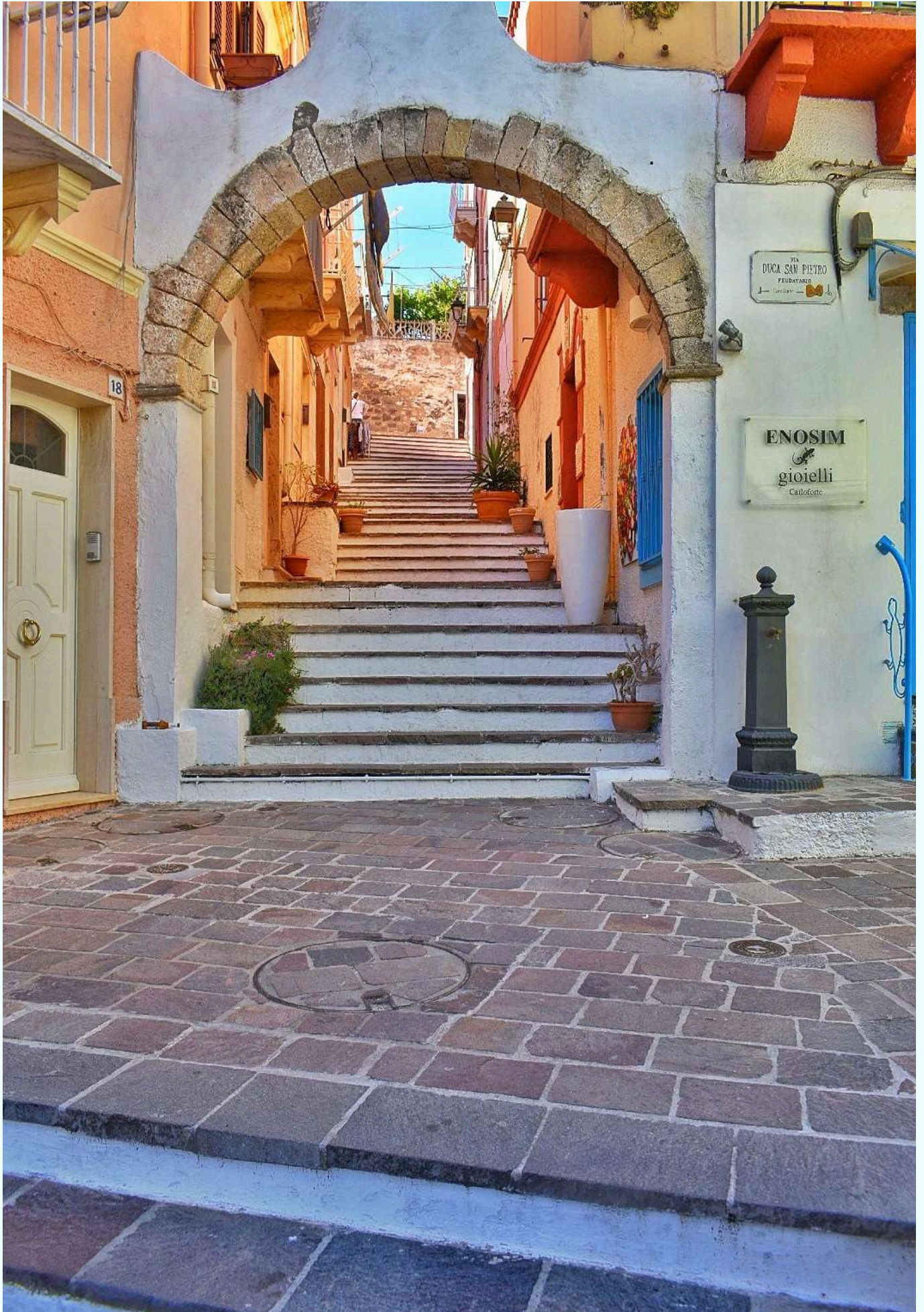
La spiaggia di Tuerredda, tra le più iconiche della Sardegna, incanta con acque turchesi e sabbia finissima, incorniciata da promontori selvaggi. Situata sulla costa sud-occidentale, è a numero chiuso durante l'alta stagione per preservarne la bellezza, ma a maggio si può vivere liberamente, senza restrizioni e con maggiore tranquillità.



### 04 Cala Brandinchi

Cala Brandinchi, nel territorio di San Teodoro, incanta con sabbia bianca finissima e acque cristalline dai riflessi turchesi, tanto da essere chiamata "Tahiti della Sardegna". Circondata da una pineta profumata, offre un paesaggio suggestivo e rilassante. È a numero chiuso durante la stagione estiva, mentre a maggio resta liberamente accessibile.





Arco di via Solferino - Carloforte

# CULTURA E TRADIZIONI

## Sant'Efisio, la tradizione che unisce la Sardegna

La Festa di Sant'Efisio è uno degli eventi religiosi e popolari più importanti della Sardegna, celebrata ogni anno tra il 1° e il 4 maggio a Cagliari. La festa è dedicata a Sant'Efisio, martire e patrono della città, e rappresenta un momento di forte identità culturale e spirituale per tutta l'isola. Il cuore della celebrazione è la grande processione che attraversa le strade di Cagliari fino a Nora, luogo del martirio del santo. Migliaia di fedeli, confraternite e gruppi in abiti tradizionali sfilano lungo il percorso, accompagnati da carri decorati, cavalli e tracas, creando uno spettacolo unico che unisce devozione e tradizione.

La festa, nata come voto fatto nel Seicento per liberare la città dalla peste, si è trasformata nei secoli in un rito collettivo che coinvolge non solo i cagliaritari ma tutta la Sardegna. Oltre all'aspetto religioso, è anche un'occasione per valorizzare il patrimonio culturale e folkloristico dell'isola.

Oggi la Festa di Sant'Efisio è uno degli eventi più attesi dell'anno, capace di attirare visitatori da tutto il mondo e di raccontare, attraverso colori, suoni e riti antichi, l'anima più autentica della Sardegna.



# CIBO A TAVOLA

Sapori di Maggio

## Prodotti Tipici di Maggio

- **Formaggi freschi:** pecorino
- **Miele:** primaverile (soprattutto millefiori)
- **Zucchine:** novelle
- **Agrumi tardivi:** (ultimi mandarini e arance)
- **Ciliegie:** (inizio stagione)
- **Nespole**
- **Fragole** (la Sardegna è grande produttrice primaverile)
- **Pane Carasau**
- **Tonno** di Carloforte



# RICETTA DEL MESE

## Seadas

Le seadas sono un dolce tipico sardo a base di pasta fritta ripiena di formaggio fresco, aromatizzato al limone, e servite con miele, simbolo della tradizione pastorale dell'isola.

### Ingredienti per la pasta violada

- farina o semola - 300 g
- strutto - 50 g
- 1 cucchiaio di olio
- acqua q.b.
- 1 cucchiaino di sale

### Ingredienti ripieno

- formaggio di pecora fresco grattugiato o formaggio acidulo non stagionato - 300 g
- sale q.b.
- buccia grattugiata di un limone

### Decoro

- zucchero o miele (dopo la frittura)



# Procedimento

## Preparazione ripieno

Grattugiamo il formaggio fresco, versalo in un tegame dai bordi alti e facciamolo cuocere a fuoco moderato, mescolando sempre nello stesso verso con un cucchiaino di legno.

Quando diventa filante, uniamo la scorza di limone e continuiamo a mescolare fino a quando il composto non diventa una crema densa e lasciamola intiepidire.

Una volta freddo, versiamolo sulla spianatoia, appiattiamolo con le mani fino a 1,5 cm di spessore e ritagliamo con dei dischi di 10 cm di diametro.

## Preparazione pasta violada

Mescoliamo la semola con lo strutto sciolto in un pentolino e con un po' di acqua tiepida salata e un pizzico di sale. Lavoriamo con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo poi lasciamo riposare per 1 ora coprendo con un telo umido.

Trascorso questo tempo, stendete la sfoglia e ritagliate dei dischetti rotondi, circa 15 cm, al centro di ognuno ponete il ripieno preparato precedentemente e chiudetele sui bordi con un coperchio di sfoglia, far aderire bene.

Friggete le Seadas in olio di oliva bagnandola continuamente con l'olio bollente con l'aiuto di un cucchiaino.

Quando la seada comincia a prendere colore, la scoliamo e la mettiamo su un piatto da portata e serviamo caldissime cosparse di miele o zucchero.



# ESPERIENZE

Trekking, mare

## 3 cose da fare a Maggio

### TREKKING PANORAMICO A CALA COTICCIO

Il trekking verso Cala Coticcio offre panorami spettacolari tra rocce granitiche e mare cristallino, nel cuore dell'arcipelago. Il percorso è guidato e regolamentato: è necessaria la prenotazione.

[Per maggiori info clicca qui.](#)



### DA STINTINO: TOUR IN MINIVAN DELL'ASINARA

Esplora l'isola dell'Asinara da Stintino a bordo di un minivan: un'avventura tra asini bianchi, spiagge da sogno, storia e paesaggi spettacolari!

[Per maggiori info clicca qui.](#)



### VISITA TRA LE ROVINE DI NORA

Un'escursione alle rovine nell'Area archeologica di Nora regala un viaggio nel passato tra mosaici, antiche terme e il teatro romano sul mare, immersi in uno scenario unico.

[Per maggiori info clicca qui.](#)



# SLOW TOURISM

Turismo lento



## **Cagliari: passeggiata panoramica a cavallo**

Goditi un'indimenticabile passeggiata a cavallo tra le splendide colline ai piedi del Monte Sette Fratelli, a pochi chilometri da Cagliari. Un'esperienza perfetta per gli amanti della natura e degli animali, che ti permetterà di immergerti nei profumi e nei colori della macchia mediterranea, tra mirto, corbezzolo e lecci secolari. Accompagnato da guide esperte, percorrerai sentieri panoramici con viste mozzafiato sul Golfo di Cagliari.

I più piccoli si divertiranno in sella ai simpatici e docili pony, mentre gli adulti potranno vivere l'emozione di cavalcare i maestosi cavalli sardi. Ideale per famiglie, coppie e amici in cerca di avventura, questa esperienza è un'occasione da non perdere per chi esplora il sud della Sardegna!

**[Per info e prenotazioni clicca qui.](#)**

# AGENDA DEL MESE

## Eventi e sagre



### 01 Feste Religiose

- **Festa di S. Efisio** 1-4 Maggio  
Cagliari
- **Festa di San Simplicio** 12-17  
Maggio Olbia

### 03 Eventi

- **Monumenti Aperti** - Maggio
- **Girotonno** - Carloforte 23 Maggio/  
2 Giugno
- **Cavalcata Sarda** - 17 Maggio -  
Sassari

### 02 Sagre

#### Primavera in Marmilla:

- **Sagra de sa Fregula** - 1 Maggio  
- Setzu
- **Gioius Tradizionis Saboris** - 3  
maggio - Lunamatrona
- **Le rotte del grano** - 10 Maggio -  
Villamar
- **Sagra della Mandorla** - 17  
Maggio - Villanovafranca
- **Festa ospitalità contadina** - 31  
Maggio - Genuri

#### Primavera nel cuore della Sardegna:

- **Siniscola - Tortoli** - 2-3 Maggio
- **Perdasdefogu** - 9-10 Maggio
- **Triei** - 16-17 Maggio
- **Bosa - Loceri** - 23- 24 Maggio
- **Lotzorai** - 24-25 Maggio



# ITINERARIO 3 GIORNI

## Carloforte: Vivi l'Isola nell'Isola

### Giorno 1

#### Carloforte e la costa sud

##### **Mattina:** scoperta del borgo

- Passeggia nel centro storico di Carloforte
- Vedi:
  - **Chiesa di San Carlo Borromeo**
  - **Torre San Vittorio** (oggi museo multimediale)
  - **Arco** - Via Solferino
- Fermati al porto per goderti l'atmosfera ligure-tabarchina

##### **Pranzo tipico:**

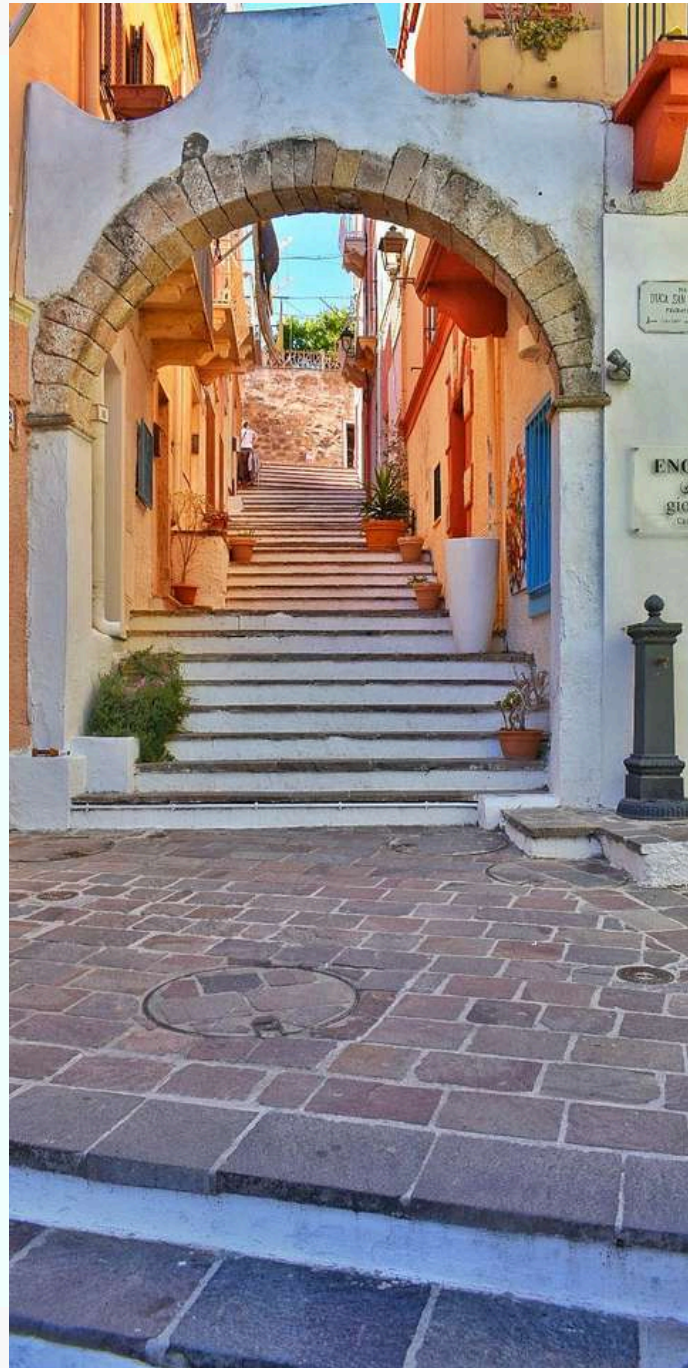
- Cous cous di tonno (specialità locale)
- Cascà (piatto tradizionale)

##### **Pomeriggio: prime spiagge**

- **Spiaggia di Girin** → sabbia, facile accesso
- **Spiaggia di Guidi** → acqua cristallina e scogli

##### **Sera**

- Aperitivo sul lungomare
- Cena in centro (tonno rosso protagonista)



## Giorno 2

### Natura selvaggia e panorami

**Mattina:** costa ovest (la più spettacolare)

- **La Caletta** → una delle più belle
  - **Cala Fico** → scogliere alte e mare profondo
- Porta scarpe comode: alcuni accessi sono sterrati

**Pomeriggio:** trekking e panorami

- Capo SandaloFaro tra i più occidentali d'Italia
- Tramonto spettacolare (imperdibile)

### Esperienza consigliata

- **Giro in barca dell'isola** (vedi grotte e calette nascoste)
- **Snorkeling** nelle acque trasparenti



## Giorno 3

### Relax e tradizioni

**Mattina:** spiagge iconiche

- La Bobba
- Le Colonne → faraglioni simbolo dell'isola

**Pomeriggio:** cultura e shopping

- Rientro a Carloforte
- Shopping:
  - prodotti al tonno
  - artigianato locale
- Se sei in stagione:
  - Girotonno

### Esperienze da non perdere

- Degustazione di tonno rosso locale
- Aperitivo vista porto
- Giro in bici o scooter per esplorare l'isola

**Per itinerari personalizzati contattaci.**



# NOTIZIE E ATTUALITA'



## **Crociere in Sardegna: crescita e sicurezza nel Mediterraneo nonostante i conflitti globali**

Nonostante le tensioni geopolitiche nel Mediterraneo e in Medio Oriente, il settore delle crociere in Sardegna mostra segnali di forte resilienza. Le previsioni per il 2026 indicano infatti una crescita significativa, con circa 300 scali e quasi 800 mila passeggeri attesi nei principali porti dell'isola.

Le grandi compagnie come Costa Crociere e MSC Crociere hanno confermato gli approdi a Cagliari e Olbia, garantendo la continuità degli itinerari nel Mediterraneo occidentale anche in un contesto internazionale complesso. Questo dimostra come la Sardegna venga percepita come una destinazione sicura e strategica, capace di attrarre turismo anche in momenti di incertezza globale.

Parallelamente, alcune rotte verso aree più instabili sono state ridimensionate o sospese, con un conseguente spostamento dell'offerta verso il Mediterraneo, considerato più stabile.

Questo ha favorito ulteriormente i porti sardi, che stanno beneficiando di un incremento della domanda.

Particolarmente rilevante è la crescita del segmento lusso, con scali in porti minori come Arbatax, Oristano e Golfo Aranci, sempre più apprezzati da una clientela alla ricerca di esperienze esclusive.

In questo scenario, la Sardegna si conferma un hub crocieristico in espansione, capace di trasformare le criticità internazionali in opportunità di sviluppo turistico ed economico.

# SARDEGNATOUJOURS

## MAGAZINE

**SCAN  
ME!**



**SARDEGNATOUJOURS.COM**



sardegnatoujours



www.sardegnatoujours.com

Sardegna  
toujours 