SARDEGNATOUJOURS MAGAZINE

N.5

AGOSTO 2026

Agosto. La Sardegna che accoglie

Spiaggia San Nicolo' - Buggerru

SOMMARIO

Editoriale
Breve introduzione al tema del mese: Agosto. La Sardegna che accoglie — **1**

Territorio
Le 4 migliori spiagge più lunghe e meno affollate — **2**

Cultura e Tradizioni
La Discesa dei Candelieri di Sassari: la festa che accende il cuore della città — **3**

Cibo a Tavola
Ricetta del mese:Aragosta alla Catalana: il sapore autentico di Alghero — **4-5-6**

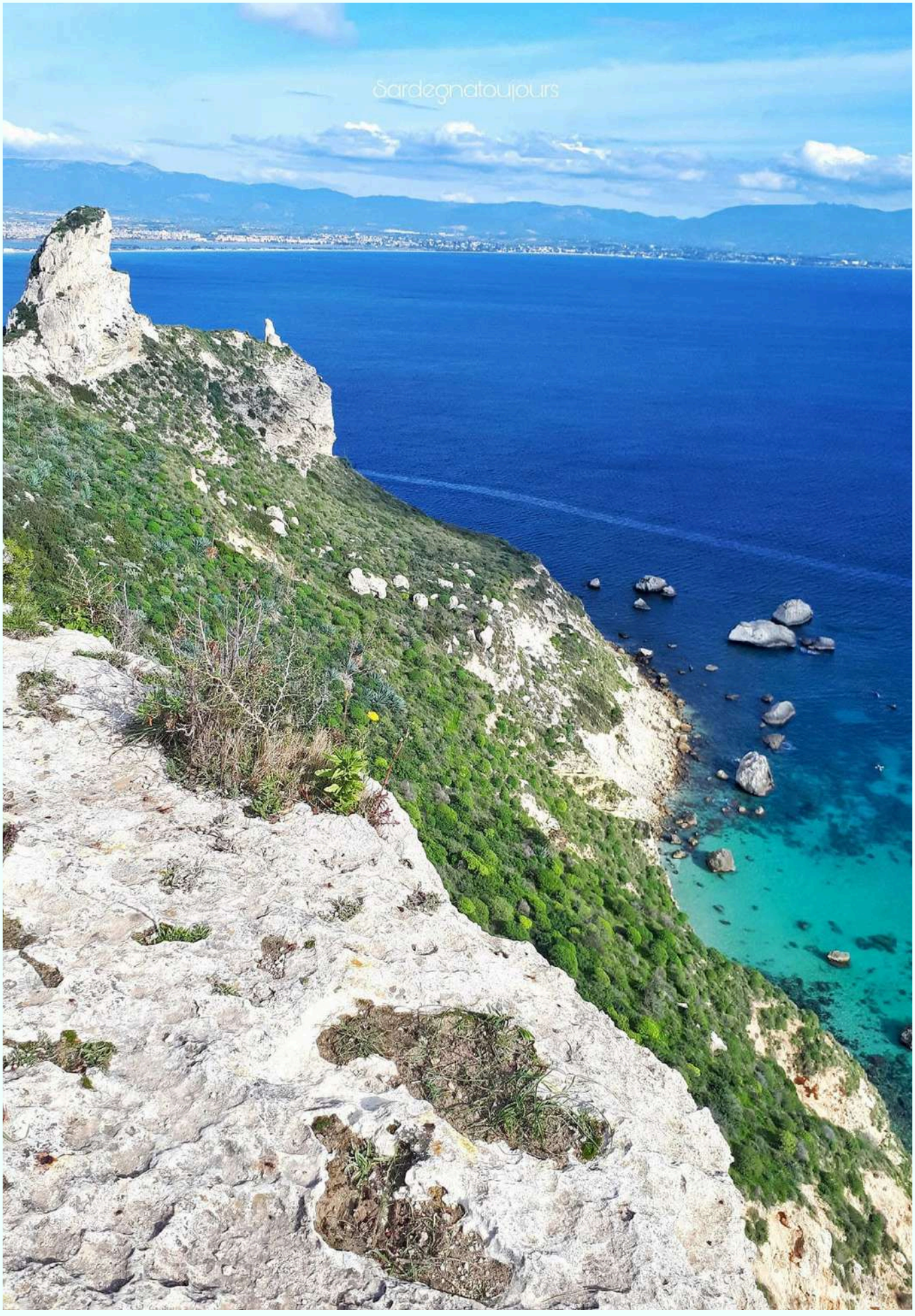
Esperienze
Attività pratiche (trekking, mare) 3 cose da fare ad agosto — **7**

Slow Tourism
Turismo lento: Chia: tour in kayak a Tuerredda con snorkeling — **8**

Agenda del mese
Eventi e sagre — **9**

Itinerario di 3 giorni
San Teodoro tra spiagge e sapori — **10-11-12**

Notizie di Attualità
Caldo africano sulla Sardegna: nuovo picco nel primo weekend di agosto — **13**



Sella del Diavolo - Poetto

AGOSTO IN SARDEGNA: IL MESE IN CUI L'ISOLA ACCOGLIE IL MONDO TRA MARE, TRADIZIONI E FESTE POPOLARI

Agosto è il mese in cui la Sardegna raggiunge il suo massimo splendore. Migliaia di **turisti** provenienti dall'Italia e dall'estero scelgono l'isola per trascorrere le vacanze, attratti dalle sue **spiagge** di sabbia bianca, dal mare cristallino e da un'atmosfera unica che unisce natura, storia e tradizioni.

Se durante il giorno le coste della Sardegna si riempiono di bagnanti, al tramonto sono i borghi e i centri storici a diventare protagonisti. Le piazze si animano con **feste** patronali, processioni religiose, spettacoli folkloristici, concerti e sagre, offrendo ai visitatori l'opportunità di conoscere la cultura autentica dell'isola.

È proprio ad agosto che molti turisti scoprono il fascino delle **tradizioni sarde**. Gli abiti tradizionali, indossati durante le processioni e le celebrazioni religiose, raccontano la storia delle diverse comunità dell'isola.

I **gruppi folk** si esibiscono al ritmo delle launeddas e dell'organetto, mentre il **canto** a **tenore**, riconosciuto dall'**UNESCO** come Patrimonio Immateriale dell'Umanità, permette di vivere un'esperienza profondamente legata all'identità della Sardegna. Agosto non è soltanto il mese più frequentato dell'anno: è il periodo in cui la Sardegna apre le porte al mondo mostrando il meglio della propria identità. Tra spiagge spettacolari, ospitalità, sapori genuini e tradizioni secolari, ogni viaggio si trasforma in un'esperienza capace di lasciare un ricordo indelebile nel cuore di chi la visita.

TERRITORIO

Le 4 migliori spiagge più lunghe e meno affollate

01 Le Saline

La spiaggia delle Saline di Stintino è una splendida distesa di sabbia chiara e mare cristallino, ideale per chi cerca tranquillità anche in pieno agosto. Più ampia e meno affollata della vicina La Pelosa, offre ampi spazi per rilassarsi, fare lunghe passeggiate e godersi la costa in un'atmosfera più tranquilla.

02 Torre dei Corsari

La spiaggia di Torre dei Corsari è una delle più ampie e spettacolari della Costa Verde, famosa per le sue dune dorate e il mare cristallino. Grazie alla sua grande estensione, anche ad agosto è possibile trovare ampi spazi e godersi una giornata di relax, lontano dall'affollamento delle spiagge più turistiche.

03 San Nicolo’

La spiaggia di San Nicolò, a Buggerru, è un'ampia distesa di sabbia dorata incorniciata da alte scogliere e da un mare dalle sfumature turchesi. Grazie alle sue dimensioni, anche in agosto offre spazi dove rilassarsi lontano dalla folla, regalando un'esperienza più tranquilla rispetto a molte altre spiagge della Sardegna.

04 Rena Majori

La spiaggia di Rena Majori, nel comune di Aglientu, è una lunga distesa di sabbia chiara immersa nella macchia mediterranea, con un mare limpido e dai colori intensi. Grazie alla sua ampia estensione, anche ad agosto offre numerosi spazi tranquilli, risultando meno affollata rispetto a molte delle spiagge più famose del nord Sardegna.

Isola di Spargi

CULTURA E TRADIZIONI

La Discesa dei Candelieri di Sassari: la festa che accende il cuore della città

Ogni 14 agosto, le vie del centro storico di Sassari si trasformano nel palcoscenico di una delle celebrazioni più emozionanti della Sardegna: la **Discesa dei Candelieri**. Questa antica festa, riconosciuta dall'**UNESCO** come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità all'interno della Rete delle Grandi Macchine a Spalla Italiane, richiama ogni anno migliaia di visitatori provenienti da tutta l'isola e da ogni parte del mondo. I protagonisti sono i maestosi **Candelieri**, grandi colonne lignee decorate e alte diversi metri, portate a spalla dai "gremi", le storiche corporazioni di arti e mestieri della città. Al ritmo incessante dei **tamburi** e delle musiche tradizionali, i Candelieri avanzano con il caratteristico passo danzante lungo le vie di Sassari fino alla chiesa di Santa Maria di Betlem.

Le origini della manifestazione risalgono al XVI secolo, quando la popolazione fece un voto alla Madonna dell'Assunta affinché proteggesse la città dalla peste. Da allora la tradizione si rinnova ogni anno, mantenendo intatto il suo profondo significato religioso e identitario. Assistere alla Discesa dei **Candelieri** significa vivere un'esperienza autentica, dove storia, fede, musica e folklore si fondono in un evento unico. È una delle occasioni più suggestive per scoprire l'anima di Sassari e lasciarsi coinvolgere da una delle tradizioni più spettacolari della Sardegna.

CIBO A TAVOLA

Sapori di Luglio

Prodotti Tipici di Luglio

FRUTTA DI STAGIONE

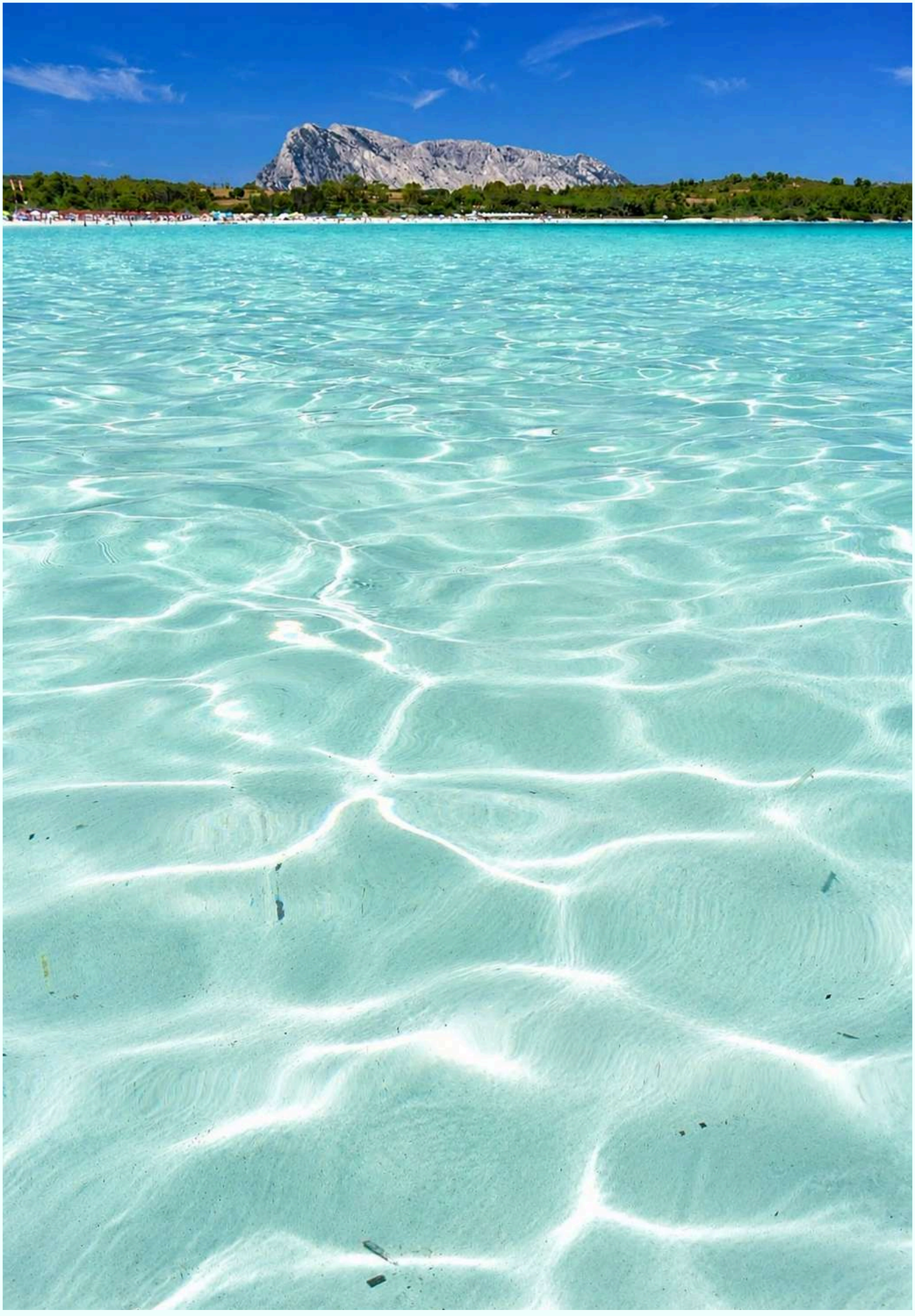
- Pesca
- Pere estive
- Albicocca (inizio mese)
- Fico e Fichi d'India (prime varietà)
- Melone
- Anguria
- Susina
- Uva da tavola (alcune varietà)

VERDURA DI STAGIONE

- Pomodori
- Melanzane
- Peperoni
- Zucchine
- Cetrioli
- Fagiolini
- Cipolle
- Patate novelle
- Fiori di Zucca

PESCE E FRUTTI DI MARE

- Orata
- Spigola
- Muggine
- Ricciola
- Cozze
- Arselle
- Polpo
- Seppie
- Calamari



Cala Brandinchi - San Teodoro

RICETTA DEL MESE

Aragosta alla Catalana: il sapore autentico di Alghero

L'**aragosta alla catalana** è uno dei piatti simbolo di **Alghero**, città unica nel panorama sardo per le sue profonde radici catalane. La sua origine risale al periodo in cui Alghero entrò a far parte della Corona d'Aragona, nel XIV secolo, dando vita a un legame culturale e gastronomico che ancora oggi caratterizza la città. Servita soprattutto durante la stagione estiva, l'aragosta alla catalana rappresenta una delle specialità più richieste nei ristoranti della città ed è una tappa irrinunciabile per chi desidera scoprire i sapori autentici della Sardegna.

Ingredienti

- 1 aragosta fresca da circa 1 kg
- 500 g di pomodori maturi
- 2 cipolle rosse
- 2 coste di sedano
- 1 limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe nero
- Prezzemolo fresco tritato (facoltativo)

Procedimento

Portate a ebollizione una pentola capiente con acqua leggermente salata e lessate l'aragosta per circa 18-20 minuti, in base alla sua dimensione.

Una volta cotta, lasciatela raffreddare completamente, quindi dividetela a metà nel senso della lunghezza ed estraete delicatamente la polpa dalle chele e dalla coda, tagliandola a medaglioni.

Affettate finemente le cipolle rosse e il sedano. Tagliate i pomodori a spicchi eliminando i semi in eccesso.

Riunite le verdure in una ciotola e conditele con abbondante olio extravergine d'oliva, il succo di limone, sale e una macinata di pepe.

Aggiungete la polpa dell'aragosta e mescolate delicatamente per non romperla.

Disponete il composto nel carapace dell'aragosta oppure servitelo su un piatto da portata. Completate, se gradito, con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

ESPERIENZE

Escursioni, mare

3 cose da fare ad Agosto

CAGLIARI: TOUR IN BARCA E SPRITZ

Scopri i punti salienti della costa meridionale sarda con un tour in motoscafo da Cagliari. Fai delle soste per nuotare e fare snorkeling in acque cristalline, ammira la Sella del Diavolo e molto altro ancora.

Per maggiori info clicca qui.

ARCIPELAGO DI LA MADDALENA: TOUR IN BARCA DA PALAU

Scopri l'arcipelago di La Maddalena grazie a una crociera di un giorno da Palau. Fermati a nuotare nella spiaggia di Santa Maria, rilassati nelle piscine naturali di Budelli e gusta un delizioso piatto di pasta ai frutti di mare.

Per maggiori info clicca qui.

CALA GOLORITZÈ: CROCIERA NEL GOLFO DI OROSEI DA DORGALI

Esplora il Golfo di Orosei in motoscafo con una crociera da Cala Conone al parco naturale di Cala Goloritzè. Fai diverse soste in spiaggia per nuotare ed esplorare.

Per maggiori info clicca qui.

SLOW TOURISM

Turismo lento

Chia: tour in kayak a Tuerredda con snorkeling

Scoprire la costa di **Tuerredda** in **kayak** significa vivere un'esperienza autentica, lontano dalle spiagge più affollate e a stretto contatto con la natura. Accompagnati da guide esperte, si pagaia lungo uno dei tratti di costa più spettacolari del sud della Sardegna, tra acque turchesi, scogliere e angoli nascosti raggiungibili esclusivamente via mare.
L'escursione parte da **Capo Malfatano** in direzione della suggestiva Isola di **Tuerredda**. Lungo il percorso si incontrano grotte marine, piscine naturali e fondali trasparenti, perfetti per gli amanti dello snorkeling.
La prima sosta è prevista alla spiaggia di Perda Longa, dove si può fare un bagno, rilassarsi o osservare i fondali. Si prosegue poi verso le Isole **Ferraglione**, un affascinante gruppo di scogli che ospita numerose specie marine, tra cui i ricci di mare, da osservare sempre nel pieno rispetto dell'ambiente.
L'itinerario continua fino alla celebre spiaggia di **Tuerredda**, con una seconda sosta in una tranquilla caletta raggiungibile solo dal mare, ideale per nuotare e godersi il paesaggio incontaminato.
Il rientro a **Capo Malfatano** passa accanto alla pittoresca laguna dei pescatori, concludendo un'esperienza che unisce sport, relax e panorami mozzafiato, perfetta per scoprire il lato più autentico della costa del Sud Sardegna.

Prenota qui la tua escursione!

AGENDA DEL MESE

Eventi e sagre

01 Feste Religiose

- **Santa Barbara** - 1/2 Agosto - San Vito
- **Sant'Antioco Irgoli** - 2 Agosto - Irgoli
- **Santa Maria della Neve** - 2/7 Agosto - Cuglieri
- **Beata Vergine Maria** - 11/16 Agosto - Escalaplano
- **Faradda de li Candareri** - 14 Agosto - Sassari

02 Sagre

- **Sagra dei Ravioli** - 8 Agosto - Olia Speciosa - Castiadas
- **Sagra del Raviolo** - 8 Agosto - Marrubbiu
- **Sagra de Is culurgiones** - 8/9 Agosto - Sadali
- **Festiva Internazionale del Folklore** - 1 Agosto - Fonni
- **La Sagra de su Zichi** - 6/8 Agosto - Bonorva
- **Sagra della Vitella** - 13 Agosto - Domus de Maria
- **Mamuthones Mamoiada** - 19 Agosto - Baunei

03 Eventi

- **Un'ultima volta -** 01 Agosto - Bastione San Remy - Cagliari
- **Baby K in concerto** - 3 Agosto - Villacidro
- **Sal da Vinci in concerto** - 5 Agosto - Golfo Aranci
- **Red Valley** - 13/15 Agosto - Olbia

ITINERARIO 3 GIORNI

San Teodoro tra spiagge e sapori

Giorno 1

La Cinta e il centro di San Teodoro

Mattina

Inizia la vacanza dalla celebre **Spiaggia La Cinta**, una lunga distesa di sabbia bianca con mare turchese e fondale basso, ideale anche per lunghe passeggiate.
Per il **pranzo** puoi scegliere uno dei **chioschi** sulla spiaggia, dove gustare panini, insalate, poké o piatti freddi senza allontanarti dal mare.

Sera

Passeggia tra le vie del **centro storico** di San Teodoro, ricco di negozietti, mercatini estivi e locali.
Aperitivo: vista tramonto in uno dei lounge bar del centro.
Cena: ristorante con specialità galluresi e pesce fresco, accompagnata da un bicchiere di Vermentino.

Dove mangiare

- **Trattoria Don Giovanni** – La migliore scelta per assaporare la cucina sarda tradizionale. Ottimi culurgiones, porcetto e piatti fatti in casa.
- **Il Mangiatutto** – Uno dei locali più apprezzati del centro, ideale per pesce, pizza e cucina mediterranea. Atmosfera vivace e ottimo rapporto qualità-prezzo.
- **KARJASA** – Perfetto per una cena romantica o un'occasione speciale, con piatti ricercati e un ambiente elegante.

Giorno 2

Cala Brandinchi, la "Piccola Tahiti"

Mattina

Dedica la giornata a **Cala Brandinchi**, famosa per la sabbia chiarissima e il mare dai colori caraibici.
Le acque calme sono perfette per fare **snorkeling** o noleggiare un **SUP**.
Per **pranzo** fermati al **chiosco** della spiaggia, oppure porta con te un **pranzo al sacco** da gustare all'ombra della pineta.

Sera

Dopo una doccia in hotel, raggiungi il **porto turistico** o il **centro** di San Teodoro.

Aperitivo: cocktail con vista sulle barche
.
Cena: ristorante di pesce con antipasti di mare, fregola ai frutti di mare o grigliata mista.

Dove fare apertivo

- **Ambra on the Beach** – Uno dei posti più belli per un aperitivo vista mare. Ideale al tramonto, con cocktail, musica e atmosfera rilassata.
- **Bamboo** – Cocktail bar molto apprezzato nel centro di San Teodoro. Ottimi drink, ambiente moderno e musica. È tra i locali più consigliati anche dai visitatori.

Movida di San Teodoro

- **LUNA GLAM CLUB**

La discoteca più trendy della zona. Musica house, commerciale e DJ ospiti durante l'estate. Atmosfera elegante, ideale per un pubblico tra i 20 e i 40 anni.

- **Ambra Night**

Storica discoteca di San Teodoro, situata vicino a Cala d'Ambra. Propone serate con house, techno, dance e musica commerciale, con ospiti nazionali e internazionali.

Giorno 3

Escursione in barca a Tavolara e Molara

Mattina

Dedica l'ultima giornata a una delle esperienze più belle da vivere durante una vacanza a San Teodoro: un'**escursione** in **barca** nell'Area Marina Protetta di **Tavolara** – Punta Coda Cavallo, con partenza dal Porto Turistico di San Teodoro.

Prenota qui la tua escursione

Sera

Dopo il rientro al porto nel tardo pomeriggio, concediti una rilassante **passeggiata** nel centro di San Teodoro per gli ultimi acquisti tra negozietti, mercatini estivi e locali.

Aperitivo o cena

Concludi la giornata con un **aperitivo** in piazza oppure scegli uno dei **ristoranti** del centro per gustare specialità di mare o una tipica pizza sarda.

Per itinerari personalizzati contattaci.

NOTIZIE E ATTUALITA'

Caldo africano sulla Sardegna: nuovo picco nel primo weekend di agosto

L'estate 2026 continua a essere caratterizzata da temperature eccezionalmente elevate e, dopo una breve pausa, una nuova ondata di caldo africano è pronta a interessare la Sardegna. Tra la fine di luglio e i primi giorni di agosto l'anticiclone subtropicale tornerà a dominare il Mediterraneo, portando condizioni di tempo stabile e un sensibile aumento delle temperature.

Le giornate più calde sono attese tra venerdì 31 luglio e domenica 2 agosto, quando nelle zone interne dell'Isola i valori massimi potranno raggiungere e superare i 40 °C.

Lungo le coste il mare contribuirà a contenere leggermente le temperature, ma l'elevata umidità renderà il caldo particolarmente afoso, soprattutto nelle ore centrali della giornata.

Secondo le attuali proiezioni, questa fase di caldo intenso potrebbe proseguire anche durante la prima parte di agosto, senza il passaggio di perturbazioni significative. Al momento, infatti, non si prevedono temporali estesi in grado di portare un deciso calo delle temperature.

Per chi è in vacanza in Sardegna sarà fondamentale adottare alcune semplici precauzioni: evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, bere molta acqua e scegliere spiagge o escursioni nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio, quando il clima risulta decisamente più piacevole.

SARDEGNATOUJOURS

MAGAZINE

SCAN ME!

SARDEGNATOUJOURS.COM

sardegnatoujours

www.sardegnatoujours.com

Sardegna toujours