

> 1 luglio 2026 alle ore 0:00

I laghi della Sardegna

Dare le spalle al mare per guardare altrove, fra le montagne e l'acqua dolce dell'interno dell'isola. Per andare a cavallo, in canoa, mangiare pecorino, far cantare le pietre e farsi incantare da un pozzo sacro.

di VIRGINIA SIMONI

La Sardegna più conosciuta guarda le onde. Quella più autentica, spesso, guarda altrove. Dicono che per capire davvero qualcosa o qualcuno – e quel qualcuno spesso siamo noi stessi – sia necessario allontanarsi dal soggetto e cambiare prospettiva. Succede con le relazioni e così funziona anche con le isole: per conoscerle davvero bisogna iniziare a guardare verso l'interno e avere il coraggio di dare le spalle alla vista mare. La Sardegna che tutti immaginano – quella delle spiagge più belle del mondo – esiste, ed è una benedizione poterla ammirare dal vivo, ma è solo la soglia. La sua anima più profonda vive lontano dalla costa, nascosta nel suo cuore: dentro le grotte, nelle foreste di querce da sughero, intorno ai suoi laghi, tra le sue strade che si lasciano percorrere piano. Appena si lascia il mare dietro di sé, la Sardegna cambia voce. Diventa più fisica e ruvida, l'orizzonte si increspa in un susseguirsi di radure, altipiani e monti. Qui il paesaggio non fa da sfondo: impone un nuovo ritmo, sia di viaggio che di pensiero. I paesi cambiano lingua nel giro di pochi chilometri, ogni specchio d'acqua dolce restituisce una luce diversa e le rocce si conoscono per nome.

Uno tra i più grandi artisti sardi contemporanei, Pinuccio Sciola, lo aveva capito e voleva dare voce a quegli antichi massi di granito, calcare, trachite e basalto. A San Sperate, a circa 20 minu-

ti nell'entroterra di Cagliari, nel suo paese-museo che ha trasformato in un laboratorio d'arte a cielo aperto, è riuscito a tirare fuori la loro anima, a far parlare le pietre. Nel Giardino Sonoro che ci ha lasciato, basta una carezza sulle superfici incise delle sue rocce per sentirle vibrare e cantare, rompendo un silenzio antico quanto l'isola stessa. Più ci si addentra, più la Sardegna sembra volersi sottrarre all'immagine ideale da cartolina che l'ha resa celebre. Arrivando nella Marmilla, si incontra un ecosistema unico: la Giara di Gesturi, un altipiano

BLUE ZONE

Nell'interno orientale dell'isola, a due passi da alcune tra le spiagge più belle del mondo nel Golfo di Orosei, c'è un lago dalle acque verdi che incanta per i suoi riflessi e tutte le possibilità di attività sportive che offre: dal kayak all'escursionismo, il Lago del Cedrino è una meta da non

perdere. Qui i turisti risalgono dalla costa e si avventurano tra i monti della Barbagia e i suoi paesini per cercare l'elisir di lunga vita, spinti dal clamore della ricerca *Blue Zones*, che ha stabilito i 6 luoghi al mondo con i tassi più alti di longevità, tra i quali è compresa la Sardegna.

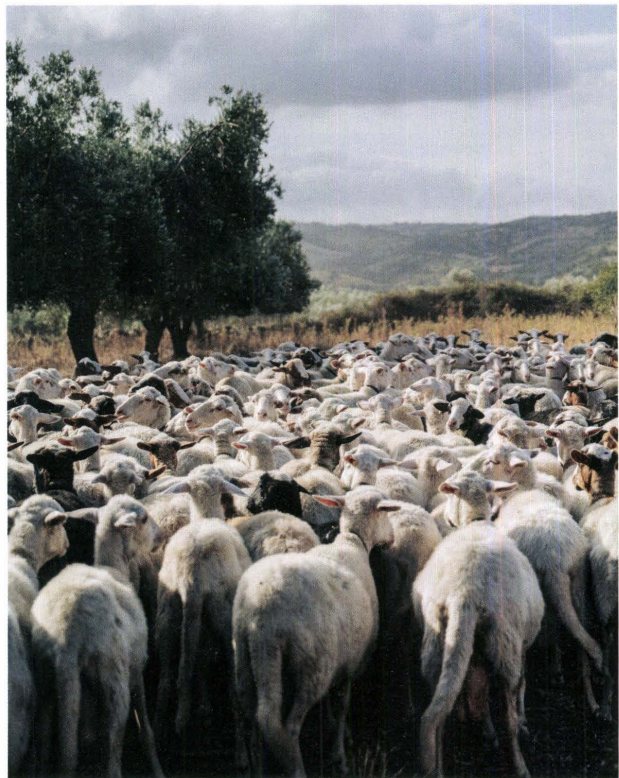


PHOTO TEAL THOMSEN (SOPRA) - MARCO SALUS, WWW.SARDEGNATURISMO.IT (A DESTRA)

PUBBLICAZIONE: Foster

PAESE: ITA

TIPOLOGIA: Print

AVE: 0.00

REACH: 0

AUTORE:

PAGINA: 52

SUPERFICE: 8.00 %

> 1 luglio 2026 alle ore 0:00

DETOUR
TRAVEL & LEISURE



53

PUBBLICAZIONE: Foster

PAESE: ITA

TIPOLOGIA: Print

AVE: 0.00

REACH: 0

AUTORE:

PAGINA: 52

SUPERFICE: 8.00 %

> 1 luglio 2026 alle ore 0:00



PUBBLICAZIONE: Foster

PAESE: ITA

TIPOLOGIA: Print

AVE: 0.00

REACH: 0

AUTORE:

PAGINA: 52

SUPERFICE: 8.00 %

> 1 luglio 2026 alle ore 0:00

DETOUR
TRAVEL & LEISURE



Lontano dal mare, l'acqua cambia significato. Non è più orizzonte o vacanza: diventa sopravvivenza, conservazione, spiritualità e una nuova prospettiva.

DOVE LE ROCCE CANTANO

In Gallura, il granito prende il posto della sabbia della vicina Costa Smeralda. E attorno al Lago del Liscia, si nascondono gli stazzi più esclusivi dove soggiornare. Tra questi Gallicantu e la sua architettura, Cascioni Eco Retreat ([pagina a sinistra](#)), Sugo

Logone con le sue tavolate conviviali sono i luoghi ideali dove riconnettersi con la natura, ascoltando solo il suono del vento e il suo fruscio tra la vegetazione mediterranea e le rocce che modella da millenni. Imperdibile anche una vista da Sinnos dove Simone Lai ha rifondato la cultura pastorale e casearia.

basaltico dove branchi di cavalli selvaggi vivono da secoli. Poco distante, uno dei siti nuragici più famosi: il Nuraghe "Su Nuraxi" di Barumini. Qui, nei luoghi ormai simbolo dell'ospitalità rurale – come Domu Antiga, Cortis Antigas e Is Perdas – il territorio non viene raccontato: viene condiviso attraverso il cibo, il vino e i gesti quotidiani. Lontano dal mare, anche l'acqua cambia significato. Uno dei luoghi più sacri, dove lo si può percepire è il Pozzo Sacro di Santa Cristina, dove l'antico culto dell'acqua attraversa i secoli e continua a trasmettere un'energia tangibile, potente. Su quest'isola è qualcosa di prezioso, qualcosa che va trattenuto e preservato a ogni costo. Qui i laghi non nascono spontaneamente, ma sono stati costruiti artificialmente per sopravvivere. Il territorio conta circa 38 grandi bacini, intorno ai quali si sono formate negli anni nuove comunità e sono state supportate le

produzioni agricole e pastorali grazie alla disponibilità idrica. Il Lago di Baratz è l'unico lago naturale, nascosto dietro le dune di Porto Ferro, a pochi chilometri da Alghero ma già distante da qualsiasi idea di vacanza balneare, immerso nella macchia mediterranea. Qui il territorio si attraversa lentamente – a piedi, in bici o a cavallo, seguendo sentieri sabbiosi che si insinuano nel silenzio – e il mare, pur vicinissimo, smette improvvisamente di essere il protagonista. Forse è proprio questo il segreto della Sardegna interna: essere antichissima senza mai sembrare ferma nel passato, essa fluisce tra i suoi paesaggi così diversi. Una terra che resiste alle semplificazioni, che non si concede immediatamente, che richiede tempo e l'intenzione di volerla conoscere davvero. E che, lontano dal mare, rivela finalmente tutto quello che all'orizzonte non si vede. —■

PHOTO TEAL THOMSEN (CASARO)

foster

55

> 1 luglio 2026 alle ore 0:00

TRAVEL & LEISURE
DETOUR**CANTINA MESA**

In Sulcis, al di là delle dune bianche di Porto Pino e del suo stagno con i fenicotteri, su un promontorio battuto dal vento, Cantina Mesa appare improvvisamente, scultorea, quasi metafisica, così voluta dal grande pubblicitario Gavino Sanna. La visita qui è un'esperienza sensoriale ed estetica in cui l'architettura introduce il visitatore

in un percorso dove le degustazioni guidate di Vermentino e Casignano permettono di approfondire non solo le caratteristiche organolettiche dei vini, ma anche il progetto culturale che sta alla base. Questa estate andrà in scena anche il Villaggio Artigianale: un format di degustazioni abbinato a laboratori artigianali e multidisciplinari.

**Da fare, da bere, da provare****Su Gologone Hotel**

Experience, a Oliena, in Barbagia, custodisce le tradizioni sarde, simbolo di longevità, con il menù dei centenari. La proprietaria Giovanna Polimodde accoglie tutti: dagli habitués locali alle star di Hollywood.

Sa Mandra, nell'entroterra algherese, è un tempio del ristoro per il corpo e per l'anima, grazie alle esposizioni di arte contemporanea della rassegna Nàrami, curata da Stefano Resmini. Da giugno

sarà visitabile la mostra del bestiario creato da Salvatore Delogu, mentre da fine luglio sarà il turno di Pietrina Atzori con il suo *Cibo virtuale*. Se da qui volete scoprire il Lago di Baratz, tra Sassari e Alghero, potete farlo a cavallo contattando il **Maneggio Tre Stelle**.

Sinnos è il microcaseificio di Samuel Lai che in pochi anni ha creato intorno a sé una vera comunità locale e internazionale. **Domu Antiga** è anche il suo luogo di

ospitalità con una locanda con cucina casalinga.

Albero Capovolto è un luogo dal fascino autentico. Oltre alle camere decorate con pezzi di arte e artigianato sardo, vengono spesso proposti laboratori creativi. Anche in cucina, dedicata agli ospiti dell'hotel, si supportano i piccoli produttori locali.

Gallicantu Stazzo Retreat è il frutto del recupero di un antico stazzo degli anni '30 e

la ricostruzione di un mondo ideale, ispirato dalla natura e l'antica storia della Gallura.

Cascioni Eco Retreat si trova nella campagna gallurese e confina con lo Stagno Saloni, oasi naturale che si può esplorare in kayak e che ospita oltre 180 specie di uccelli. All'interno, la tenuta agricola fornisce gli ingredienti della cucina del ristorante **Ulia** curato dallo chef Salvatore Camedda e le materie prime utilizzate nei trattamenti benessere.