

MASTER IN CLINICAL PHARMACY

Cagliari, un racconto da vivere

Nella luce calda del tramonto la Sella del Diavolo è un grande segno blu, sospeso tra mare e cielo. Un miracolo di roccia simbolo del paesaggio di una Cagliari nata alle origini del mondo, quando Lucifero combatté contro gli angeli. Loro conquistarono il golfo, luminoso e aperto come un abbraccio e che ancora porta il nome di Golfo degli Angeli. Ma il ribelle, nella fuga dopo la sconfitta, segnò per sempre il luogo, lasciando la sella del suo cavallo a conservarne la memoria.

Qui comincia la leggenda di una città antichissima, aperta al cambiamento e affacciata sul Mediterraneo più contemporaneo. Dove i blu si illuminano dell'arancione dei tramonti, tra sfumature intense come i profumi, come i sapori di una tradizione gastronomica tutta da scoprire.

Il mare cristallino lambisce 2500 anni di storia, raccontata da cisterne puniche, lastricati romani, fortini militari, palazzi di severa nobiltà. Se la lunga spiaggia del Poetto è meta di surfers e kitesurfers, lo stagno di Molentargius, di inestimabile valore naturalistico, è il ponte verso la città. È la sosta preferita degli amanti del birdwatching, incantati da cormorani, aironi bianchi e rossi, garzette, falchi di palude, polli sultani, martin pescatori. Ma soprattutto dai fenicotteri: volano su Cagliari con le ali rosse aperte al cielo, e seguirne la rotta significa entrare nel cuore stesso della città.

Cagliari, arrampicata su colli ripidi, è tutta tesa verso l'alto, verso quella luce che riflette come un prisma quando batte sul calcare bianchissimo di monumenti che raccontano millenni di vita. I suoi quartieri storici, scrigno di sorprese, sono cresciuti intorno all'apice di Castello, l'acropoli che fu fortezza pisana, sede dei viceré spagnoli e corte dei Savoia all'alba dell'unità d'Italia.

La passeggiata sale dall'architettura eclettica della via Roma. Portici sabaudi, il maestoso neogotico liberty del Municipio e la modernità dell'ultimo Novecento si affacciano sul porto. I fenicotteri puntano all'altro stagno cittadino, Santa Gilla, dove sorgeva l'antico nucleo punico, volando sulle *carrerras* del quartiere della Marina. È una kasba mediterranea, mercato coloratissimo e multietnico, ma anche salotto vivace della città, animato da mattina a sera. Vicoli stretti si aprono in piazzette inattese, tra locali, ristoranti, boutique, dove complice una temperatura mai rigida si può mangiare e bere all'aperto. In autunno la tavola riprende i colori del tramonto con i ricci di mare, vera e propria prelibatezza culinaria che a Cagliari diventa un rito collettivo, declinando la specialità in svariate e saporite pietanze.

Risalendo lungo la storia, l'arrampicata alla zona di Castello regala il fascino di monumenti ma anche di angoli segreti, tra cancellate d'epoca e imponenti portoni, da cui sbirciare in corti segrete. Le terrazze del Bastione e di Santa Croce sono punti d'incontro per l'ora dell'aperitivo. I cagliaritari conoscono l'arte del buon vivere, e in queste atmosfere piene di memoria i quartieri storici, da Marina a Castello sino a Stampace e Villanova che si aprono a ventaglio intorno all'acropoli, vivono tutto l'anno di festival letterari, teatro, concerti e mostre d'arte.

Al sole della mattina la sensazione d'accoglienza prosegue con una visita da non mancare: il mercato di San Benedetto è il civico più grande d'Europa, un variegato mondo del gusto vibrante di colori, profumi, voci e sapori. Si trovano il miglior pescato, le primizie di stagione e le carni locali. Qui si può assaggiare il celebrato riccio, offerto come degustazione con un sorso di vernaccia, il vino liquoroso che spezza il passo e aiuta il sorriso.

Quando il rosso dei fenicotteri attraversa ancora il cielo, nello zaino del viaggiatore resta un pezzetto dell'anima luminosa di questa città. E il desiderio di tornare.