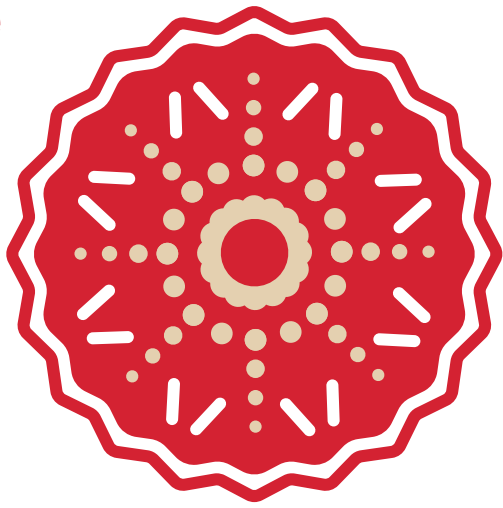


Festival dell'Agroalimentare
del Mandrolisai

Samugheo
15-16 Novembre

Mojos e Marigas



Pane, farine e dolci
Bread, flours and pastries



Pane Nostu

L'Azienda Agricola Giovanna Frongia nasce dalla passione di Giovanna e Antonello per il pane tradizionale samughese. Coltivando grano duro locale e utilizzando il lievito madre "Su Framentu", producono pagnotte cotte nel forno a legna, frutto di una lavorazione artigianale e radicata nella cultura sarda. Ogni pane racconta la terra, la tradizione e l'amore per il territorio.

Giovanna Frongia Farm was born from Giovanna and Antonello's passion for traditional Samugheo bread. Using locally grown durum wheat and the "Su Framentu" sourdough, they craft loaves baked in a wood-fired oven, following artisanal methods deeply rooted in Sardinian culture. Each loaf tells the story of the land, tradition, and their love for the territory.





L'Azienda Agricola Giovanna Frongia nasce da un atto di coraggio e di necessità. Il primo scontrino fiscale viene emesso nel febbraio del 2013, ma la storia di questa realtà affonda le sue radici molto prima, in un amore per la terra e per il pane che ha accompagnato Giovanna e Antonello, coppia affiatata dal 1994. Il percorso inizia quando, dopo la chiusura di un'esperienza lavorativa nel campo della panificazione, Giovanna e Antonello decidono di non arrendersi, ma di ripartire da ciò che conoscono meglio: il pane. Fin da subito, scelgono di seguire una strada ben precisa, quella della produzione del pane tradizionale samughese, recuperando antiche tecniche e sfruttando le straordinarie materie prime che il territorio di Samugheo ha da offrire. Guidati dall'esperienza e dai preziosi consigli dei genitori, cominciano a coltivare grano duro, una coltura che li riporta alle origini di una tradizione agricola che ha nutrito intere generazioni. In poco tempo, si rendono conto che il loro grano, coltivato con cura e dedizione, possiede caratteristiche organolettiche uniche, nettamente diverse dai prodotti industriali. È un grano che racconta la terra, il sole e il vento di Sardegna.

Oggi, dopo undici anni di lavoro e crescita costante, Giovanna e Antonello possono contare sulla collaborazione di Bruno Sulis, il mugnaio che, con il suo antico mulino a pietre, porta avanti una tradizione di famiglia che si tramanda di generazione in generazione. Con la sua sapienza, Bruno trasforma il loro grano in una farina dal sapore autentico, rispettando i tempi lenti e precisi che solo un mulino a pietra può garantire. Ogni settimana, in tre appuntamenti fissi, nel forno di Giovanna e Antonello vengono sfornate le princi-

pali tipologie di pane della tradizione samughese. Ogni pane è frutto di una lavorazione semplice ma profondamente radicata nella cultura sarda: una miscela di semola e farina di grano duro, acqua e sale. Ma il vero segreto è nel lievito. La lievitazione, infatti, avviene con "Su Framentu", il lievito madre che custodiscono con cura sin dal primo giorno di attività. Un lievito che è diventato l'anima del loro pane, nutrito e tramandato come un tesoro prezioso. E poi c'è la cottura, un momento magico che avviene nel forno a legna, alimentato dalla legna che cresce rigogliosa proprio sui terreni dell'azienda. È questo contatto diretto con la natura, con la terra e con i ritmi antichi, che rende il pane di Giovanna e Antonello unico.

Ogni pagnotta sfornata è intrisa del profumo del legno e del calore del fuoco, elementi che conferiscono al loro prodotto un sapore e una consistenza inconfondibili. Non è solo pane, quello che producono. È il frutto di un legame indissolubile con il territorio, un omaggio alla tradizione e alla famiglia, un gesto quotidiano che porta sulle tavole non solo un alimento, ma un pezzo di storia e di cultura. L'Azienda Agricola Giovanna Frongia non è un'impresa qualsiasi, ma un progetto che, nato per necessità, si è trasformato in una missione: tenere viva l'essenza della Sardegna attraverso uno dei suoi simboli più autentici, il pane.

The Giovanna Frongia Agricultural Company was born out of an act of courage and necessity. The first receipt was issued in February 2013, but the story of this enterprise began much earlier, rooted in a love for the land and for bread that has accompanied Giovanna and Antonello, a dedicated couple since 1994.

Their journey started when, after the closure of a previous work experience in the baking industry, Giovanna and Antonello decided not to give up, but to build on what they knew best: bread. From the very beginning, they chose a clear path – to follow the production of traditional Samugheo bread, reviving ancient techniques and utilizing the exceptional raw materials that the Samugheo region has to offer. Guided by the experience and valuable advice of their parents, they began to cultivate durum wheat, a crop that took them back to the origins of an agricultural tradition that has nourished generations. Before long, they realized that their wheat, cultivated with care and dedication, had unique organoleptic qualities, distinctly different from industrial products. It is a wheat that tells the story of the land, the sun, and the wind of Sardinia. Today, after eleven years of hard work and constant growth, Giovanna and Antonello rely on the collaboration of Bruno Sulis, the miller who, with his old stone mill, carries on a family tradition passed down from generation to generation. With his expertise, Bruno transforms their wheat into flour with an authentic flavor, respecting the slow, precise rhythms that only a stone mill can provide.

Every week, on three fixed days, Giovanna and Antonello's oven produces the most important varieties of traditional Samugheo bread.

Each bread is the result of a simple process but one deeply rooted in Sardinian culture: a mix of durum wheat semolina and flour, water, and salt.

But the true secret lies in the leavening process. Fermentation happens with "Su Framentu", the sourdough starter they have carefully preserved since the first day of their business. This starter has become the soul of their bread, nurtured and passed down as a precious treasure. Then there's the baking, a magical moment that takes place in a wood-fired oven, fueled by wood that grows abundantly on the company's land. It's this direct connection with nature, with the land, and with ancient rhythms that makes Giovanna and Antonello's bread unique. Each loaf is infused with the aroma of wood and the warmth of the fire, elements that give their product an unmistakable taste and texture.

It's not just bread that they produce. It is the fruit of an unbreakable bond with the land, a tribute to tradition and family, a daily act that brings to the table not just food, but a piece of history and culture. The Giovanna Frongia Agricultural Company is not just a business, but a project that, born out of necessity, has transformed into a mission: to keep the essence of Sardinia alive through one of its most authentic symbols, bread.

Il piacere della tradizione senza glutine

Siamo Erika e Josephine Saderi, e dal 2015 portiamo avanti un sogno: rendere la tradizione sarda accessibile a tutti. La nostra attività nasce dal desiderio di non escludere nessuno dai sapori autentici della nostra terra. Produciamo pane, pasta, dolci e pizze senza glutine, preparati con ingredienti selezionati, per offrire il gusto genuino della Sardegna a chiunque, senza rinunce.

We are Erika and Josephine Saderi, and since 2015 we have pursued a dream: making Sardinian tradition accessible to everyone. Our business was born from the desire to ensure that no one is left out of the authentic flavors of our land. We produce gluten-free bread, pasta, sweets, and pizzas, made with carefully selected ingredients — so everyone can enjoy the genuine taste of Sardinia, without compromise.

IL PIACERE DELLA TRADIZIONE
SENZA GLUTINE
Via Vittorio Emanuele, 56 - Samugheo

Email: rcsdr218@gmail.com
Tel: +39 3408563649

Mojos e Marigas
Festival dell'Agroalimentare del Mandrolisai

Samugheo
15-16 Novembre 2025

La nostra attività è nata nel 2015, da un'esigenza personale e da un profondo desiderio di non lasciare nessuno escluso dai sapori della nostra tradizione. Tutto è iniziato quando una nostra zia, affetta da celiachia, si trovò costretta a rinunciare alla maggior parte dei prodotti tipici della nostra terra. Era difficile accettare che dovesse rinunciare a ciò che rappresentava il cuore della nostra cultura gastronomica, ed è stato proprio in quel momento che è nata l'idea: produrre i nostri piatti tradizionali in una versione senza glutine, per restituire il gusto e la gioia della nostra cucina anche a chi ha intolleranze alimentari.

Abbiamo iniziato a produrre pane, pasta fresca, dolci e pizze, tutti rigorosamente senza glutine, per chiunque abbia disturbi alimentari ma non voglia rinunciare al piacere di assaporare i

prodotti della nostra tradizione. Il nostro obiettivo è sempre stato chiaro: offrire prodotti di altissima qualità, utilizzando materie prime selezionate con cura, così da garantire un gusto eccezionale senza compromessi.

Per noi, il cibo è molto più che nutrimento: è cultura, è famiglia, è un modo per sentirsi vicini anche nei momenti più difficili. La nostra attività è una promessa: nessuno deve rinunciare al piacere del buon cibo, soprattutto quando si tratta dei sapori che parlano delle nostre radici e del nostro territorio. Siamo Erika e Josephine Saderi, e il nostro impegno è quello di far sì che tutti, senza distinzione, possano gustare la tradizione in ogni morso.

Our business was born in 2015 out of a personal need and a deep desire to ensure that no one is excluded from the flavors of our tradition. It all started when our aunt, who suffers from celiac disease, was forced to give up most of the typical products of our land. It was hard to accept that she had to miss out on what represents the heart of our gastronomic culture, and that's when the idea was born: to produce our traditional dishes in a gluten-free version, bringing back the taste and joy of our cuisine to those with food intolerances. We started producing bread, fresh pasta, desserts, and pizzas, all strictly gluten-free, for anyone with dietary restrictions but who doesn't want to miss the pleasure of savoring the products of our tradition. Our goal has always been clear: to offer the highest quality products, using carefully se-

lected raw materials, to ensure an exceptional taste without compromise. For us, food is more than just nourishment: it's culture, it's family, it's a way to feel connected, even during the toughest times. Our business is a promise: no one should have to give up the pleasure of good food, especially when it comes to flavors that speak to our roots and our territory. We are Erika and Josephine Saderi, and our commitment is to ensure that everyone, without exception, can enjoy tradition in every bite.

Mulino Sulis

Il Mulino Sulis nasce nel 1970 grazie alla visione di Giovanni Sulis, dando inizio a una tradizione familiare che unisce passione e qualità. Oggi, sotto la guida di Bruno Sulis, il mulino a pietra continua a essere il cuore della lavorazione, preservando le proprietà naturali dei grani sardi e offrendo farine dal sapore autentico. Dal 2014, la certificazione biologica conferma il nostro impegno per un prodotto genuino e rispettoso dell'ambiente.

Mulino Sulis was founded in 1970 by Giovanni Sulis, starting a family tradition built on passion and quality. Today, under the guidance of Bruno Sulis, the stone mill remains at the heart of the process, preserving the natural qualities of Sardinian grains and delivering flour with an authentic taste. Since 2014, our organic certification reflects our commitment to producing genuine, environmentally friendly products.



MULINO SULIS
Via Santa Maria (Z.I.Turruia) - Samugheo

Email: mulinosulis@libero.it
Tel: +390783459131
Mob: +393426408578

Mojos e Marigas
Festival dell'Agroalimentare del Mandrolisai

Samugheo
15-16 Novembre 2025

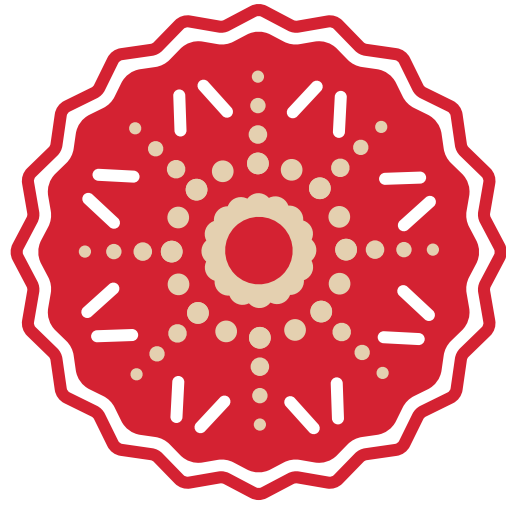
Il Mulino Sulis inizia la sua attività nel 1970 grazie alla visione di mio padre, Giovanni Sulis, che ha dato vita a un progetto che sarebbe diventato simbolo di tradizione e qualità. Dal 1984, mio fratello Bruno ha continuato l'attività molitoria, portando avanti l'eredità familiare con l'installazione di un mulino a pietra, strumento che rappresenta il cuore pulsante del nostro lavoro e che incarna l'essenza della lavorazione tradizionale. Nel 2004 ci siamo trasferiti nella zona artigianale di Samugheo, in località Turruia, dove continuiamo a dedicare tutto il nostro impegno alla macinazione tradizionale a pietra dei grani sardi. Questa tecnica antica ci permette di conservare intatte le caratteristiche nutrizionali e organolettiche dei cereali, garantendo una farina dal sapore autentico e dalla qualità ineguagliabile.

Dal 2014, il Mulino Sulis è certificato BIO, un passo importante che ha aggiunto ulteriore valore ai nostri prodotti. L'agricoltura biologica esclude l'uso della chimica, e ciò ci permette di offrire un prodotto eccellente, sia dal punto di vista nutrizionale che salutistico. Siamo fieri di poter continuare a macinare grani sardi con metodi rispettosi dell'ambiente e della salute, portando avanti una tradizione che non è solo lavoro, ma una vera e propria passione tramandata di generazione in generazione.

The Story of Mulino Sulis: Tradition and Quality Since 1970 Mulino Sulis began its operations in 1970, thanks to the vision of my father, Giovanni Sulis, who launched a project that would become a symbol of tradition and quality. Since 1984, my brother Bruno has continued the milling business, carrying forward the family legacy with the installation of a stone mill—an instrument that represents the beating heart of our work and embodies the essence of traditional milling. In 2004, we relocated to the Samugheo artisan district in Turruia, where we continue to dedicate ourselves entirely to the traditional stone milling of Sardinian grains. This ancient technique allows us to preserve the nutritional and organoleptic qualities of the cereals, ensuring flour with an authentic taste and unparalleled quality.

Since 2014, Mulino Sulis has been certified organic, an important step that has added even more value to our products. Organic farming excludes the use of chemicals, allowing us to offer an excellent product, both nutritionally and health-wise. We are proud to continue milling Sardinian grains using methods that respect both the environment and human health, carrying forward a tradition that is not just work but a true passion passed down from generation to generation.

Mojos e
Marigas



www.mojosemarigas.it
IG @mojos.marigas
FB Mojos e Marigas

Festival dell'Agroalimentare del Mandrolisai

Samugheo
15-16 Novembre 2025



Comune di Samugheo



REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

SARDEGNA



Fondazione
di Sardegna



Proloco di Samugheo



Consorzio turistico
Sa Perda 'e Iddocca

Credits Foto Cédric Dasesson