



• Non solo piccante

Der Duft von Kräutern, einfache Gemüse- und Fischgerichte, die unglaublich gut schmecken! Wer möchte nicht umgehend nach Kalabrien reisen und sich den Köstlichkeiten hingeben ... und zum Schluss ein wunderbares Eis genießen ...

Dici "Calabria" e subito pensi al peperoncino rosso e al suo sapore piccante. Se parliamo di gastronomia, la Calabria è però anche molto, molto altro. Fino alla fine del 2019 la Regione Calabria promuove il progetto *Taste of Calabria*, con eventi e degustazioni dei prodotti tipici. Si scopre così che è una terra a volte aspra, che sa regalare prodotti dal gusto deciso e dal profumo intenso. Passeggiando per i suoi campi, si viene quasi aggrediti dall'odore dell'origano, raccolto quando è ancora in fiore e appeso a essiccare all'ombra, o del finocchietto selvatico, usato in primavera per condire la pasta. La Calabria è anche terra di asparagi, coltivati quasi in ogni orto e appezzamento di terra; di finocchi come quelli dell'isola di Capo Rizzuto, teneri, con

TESTO
ELIANA
GIURATRA-
BOCCHETTI

MEDIO

PLUS

pochi filamenti e profumati; e poi di agrumi, limoni, arance, mandarini, cedri e bergamotti. Senza dimenticare i fichi secchi, punta di diamante di questa regione, soprattutto quelli di Cosenza, che nella Statistica Murattiana del 1812 vengono citati come prodotto di esportazione del Regno delle due Sicilie. Ma la loro coltivazione sembra risalire ai tempi della Magna Grecia perché erano facili da conservare e ricchi di nutrienti. Quale che sia la loro vera origine, resta una certezza: la loro bontà. Oltre a essere consumati come dolce a fine pasto o per la preparazione di confetture, i fichi secchi si possono abbinare ai salumi, rendono originale una semplice insalata e smorzano il gusto acido del pomodoro nel sugo.

Il peperone rosso

Una specialità tutta calabrese è la zafarana, ovvero il peperone rosso dalla forma a "corno di capra".

aspro ➤ herb

il gusto ➤ Geschmack

deciso ➤ stark

raccogliere ➤ ernten

essere in fiore ➤ blühen

appendere ➤ aufhängen

essiccare ➤ trocknen

il finocchietto selvatico ➤ Fenchelsamen

gli asparagi pl. ➤ Spargel

l'orto ➤ Gemüsegarten

l'appezzamento ➤ Grund(stück)

il finocchio ➤ Fenchel

tenero ➤ zart

il filamento ➤ Faden

profumato ➤ duftend

l'agrume m. ➤ Zitrusfrucht

il cedro ➤ Zedratzitrone

il bergamotto ➤ Bergamotte

il fico secco ➤ getrocknete Feige

la punta di diamante ➤ hier: Vorzeigeprodukt

Statistica Murattiana: Hinweis auf: Joachim Murat, Gioacchino Napoleone, König von Neapel von 1808 bis 1815

il Regno delle due Sicilie ➤ Königreich beider Sizilien

la coltivazione ➤ Anbau

risalire a ➤ zurückgehen auf

il nutriente ➤ Nährstoff

il dolce ➤ Süßigkeit

la confettura ➤ Konfitüre

il salume ➤ Wurst

smorzare ➤ abschwächen

acido ➤ säuerlich

il sugo ➤ Tomatensoße

il peperone rosso ➤ rote Paprika

il corno di capra ➤ Ziegenhorn

La Frascatula calabrese

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pomodori
- 250 g di farina di mais
- 50 g di cipolla
- foglie di verdura di stagione (broccoli, verza, cime di rapa, bietole)
- olio d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- acqua quanto basta
- pepe rosso macinato
- pane bianco

Preparazione

Lavate e mondare le verdure e tagliatele finemente. In una padella soffriggete nell'olio l'aglio e il pepe rosso. Quando l'aglio è ben dorato aggiungete le verdure e fatele cuocere per circa 20 minuti, fino a quando diventano morbide. Fate bollire l'acqua in una pentola e aggiungete un cucchiaino di sale. Poi versate a pioggia la farina di mais e mescolate energicamente fino a quando diventa densa. Unitela alle verdure, amalgamate bene e servite caldo. Un'idea in più? Servitela in una pagnotta di pane precedentemente svuotata.

la farina di mais ➤ Maismehl

le cime (pl.) di rapa ➤ Stängelkohl

lo spicchio ➤ Zehe

quanto basta ➤ nach Bedarf

mondare ➤ putzen

tagliare finemente ➤ fein schneiden

soffriggere ➤ andünsten

bollire ➤ aufkochen

versare a pioggia ➤ einstreuen/zamen

mescolare energicamente ➤ gut umrühren

amalgamare ➤ vermengen

svuotare ➤ entleeren

Il signor Gaetano Tamburi della Locanda del Parco, a Morano Calabro, serve la Frascatula (vedi ricetta) nel pane.



In senso orario: aperitivo a base di peperoncino ripieno presso la *Cantina Colacino*, Rogliano; lampascioni e peperoni cruschi fritti dell'*Hotel Ristorante Barbieri*, Altomonte; il baccalà in salsa di pomodoro; insalata di arance, olive nere e cipolla rossa di Tropea.

“Ritorna il piccante...”, starete pensando. E invece no. Questi peperoni sono dolci, si raccolgono verso la fine dell'estate per lasciarli essiccare in luoghi ventilati. Una volta secchi, prendono il nome di cruschi. Si mangiano semplicemente fritti, in abbinamento al baccalà, con pasta e ceci o per dare un tocco in più agli spaghetti aglio e olio. Si può anche ricavarne una polvere di color arancione scuro che si usa negli impasti per preparare pizze, pane o pasta fatta in casa. Il nome zafarana richiama alla mente lo zafferano, e in effetti la parola deriva da zafran, perché il colore della polvere che si ricava con questi peperoni assomiglia molto a quello della spezia. Questi particolari peperoni sono tipici dei paesi situati nella zona del Parco del Pollino, nella Calabria nord-occidentale, al confine con la Basilicata (altra regione in cui i peperoni cruschi sono una specialità). In particolare vengono coltivati da sempre a Tortora, tanto che nella chiesa dell'Annunziata compaiono fra melanzane e arance in un affresco del 1628.

Tonno, alici, cozze...

La Calabria è la regione italiana con più chilometri di costa, quindi non possiamo non citare il pesce. In particolare la pesca del tonno, una pratica che ha una lunghissima tradizione a Pizzo, una splendida cittadina a picco sul mare in provincia di Vibo Valentia. Nel IV secolo a.C., il famoso poeta e cuoco Archestrato dedicava al tonno di Pizzo questi versi: “Nella grande e sacra Samo vedrai del tonno estremamente grande che chiamiamo orcino, mentre altri lo chiamano ceto; compralo subito, e a qualunque prezzo”. La tradizione della pesca del tonno è viva ancora oggi e si svolge prevalentemente fra maggio e giugno. Proprio a Pizzo è presente una delle più antiche tonnare d'Italia, oggi trasformata in museo. Il tonno, quindi, è

Mangiare alla calabrese

La Locanda del Parco

Contrada Mazzicanino 12, Morano Calabro (Cosenza)
+39 0981 31304.

Cantina Colacino

Via Colle Manco, Rogliano (Cosenza)
+39 0984 1900252.

Hotel Ristorante Barbieri

Via Italo Barbieri 30, Altomonte (Cosenza)
+39 0981 948525.

Gelateria Enrico

Via Nazionale VII, loc. Marinella, Pizzo (Vibo Valentia)
+39 0963 533244.

Delizie Vaticane

Vendita di prodotti tipici. Via Provinciale, Santa Domenica di Ricadi (Vibo Valentia)
+39 0963 669523.

uno degli ingredienti principe delle ricette di questa zona e viene usato insieme a pane raffermo, uova e pecorino per preparare le polpette fritte; si aggiunge all'insalata di pomodori e cipolla cruda (ovviamente di Tropea, che si caratterizza per la dolcezza e la digeribilità), o si usa per condire vari tipi di pasta, a seconda di quello della propria fantasia. Ma pesce non significa solo tonno. Cozze, pesce spada, alici ripiene, fritti di paranza, frittelle di bianchetti sono all'ordine del giorno, nella cucina calabrese, così come lo stoccafisso, che già nel 1500 arrivava in Calabria attraverso il porto di Napoli. In particolare è famoso lo stocco di Mammola (lo stocco è appunto lo stoccafisso e Mammola un piccolo paesino nella Locride). Questo piatto, che si porta in tavola alla Vigilia di Natale, si prepara aggiungendo al pesce pelati, patate, olive e peperoni, fatti cuocere insieme per circa 20 minuti. Una vera bontà!

Una dolce sorpresa

Per finire in dolcezza dobbiamo tornare a Pizzo e alla sua specialità: il tartufo. No, non parliamo del particolare fungo che cresce nei boschi, ma di un... gelato. Il tartufo dolce è infatti un prodotto tipico della pasticceria calabrese, nato negli anni Cinquanta probabilmente ispirandosi a un omonimo cioccolato prodotto dalla ditta torinese Talmone. Di forma sferica, preparato rigorosamente a mano, quello originale è preparato con gelato alla nocciola e al cioccolato e nasconde un cuore morbido di cacao. Esistono poi altre variazioni, come il tartufo al pistacchio, alla liquirizia, ai fichi, alle noci e al limoncello. È bene precisare che il tartufo si trova in tutto il territorio di Pizzo, ma il nome tartufo di Pizzo è un marchio registrato dalla Gelateria Enrico, che lo produce dal 1979. È una tentazione a cui è davvero difficile dire di no. E in più ha solo 160 calorie... Un motivo in più per sceglierlo.

ventilato ➤ an der Luft, luftig	la melanzana ➤ Aubergine	la dolcezza ➤ Süße	i pelati pl. ➤ geschälte Tomaten
il peperone crusco ➤ knusprige getrocknete Paprika	l'affresco ➤ Fresko	la digeribilità ➤ Verdaulichkeit	il tartufo ➤ hier: Eisspezialität
fritto ➤ frittiert	la pesca del tonno ➤ Thunfischfang	la cozza ➤ Miesmuschel	il fungo ➤ Pilz
il baccalà ➤ Stockfisch	a picco ➤ steil über	il pesce spada ➤ Schwertfisch	la pasticceria ➤ Konditorkunst
i ceci pl. ➤ Kichererbsen	la tonnara ➤ Fanganlage für Thunfisch	l'alice f. ➤ Sardelle	omonimo ➤ gleichnamig
l'aglio ➤ Knoblauch	l'ingrediente m. ➤ Zutat	ripieno ➤ gefüllt	il cioccolato ➤ Praline
l'impasto ➤ Teig	principe ➤ Haupt-	il fritto di paranza ➤ ausgebackene kleine Fische	sferico ➤ Kugel-
richiamare alla mente ➤ erinnern, wachrufen	raffermo ➤ altbacken, trocken	le frittelle di bianchetti: kleine Fische in Brandteig getaucht und frittiert	la nocciola ➤ Haselnuß
lo zafferano ➤ Safran	il pecorino ➤ Schafskäse	lo stoccafisso ➤ Stockfisch	il cuore ➤ Inneres
la spezia ➤ Gewürz	la polpetta ➤ Frikadelle	la Vigilia di Natale ➤ Heilig Abend	morbido ➤ weich
	la cipolla ➤ Zwiebel		la tentazione ➤ Versuchung
	crudo ➤ roh		