



**CALABRIA**  
STRAORDINARIA

TAGEBÜCH EINER  
**KALABRIEN**  
REISE

**ENOGASTRONOMIE**  
UND DAS **GEBIET**





**CALABRIA**  
STRAORDINARIA

Regione Calabria  
Dipartimento Turismo, Marketing  
territoriale e Mobilità

Für nähere Informationen siehe:  
[www.calabriastroordinaria.it/de/](http://www.calabriastroordinaria.it/de/)

Teste von Raffaele Cardamone  
Übersetzungen von Optrad srl, Milano

© 2020 Regione Calabria  
Cittadella J. Santelli  
V.le Europa - Catanzaro



Dieser Reiseführer ist Teil einer Reihe von fünf *Tagebüchern einer Kalabrienreise*, die sich jeweils mit einer bestimmten Art und Weise beschäftigen, wie diese Region erlebt werden kann:

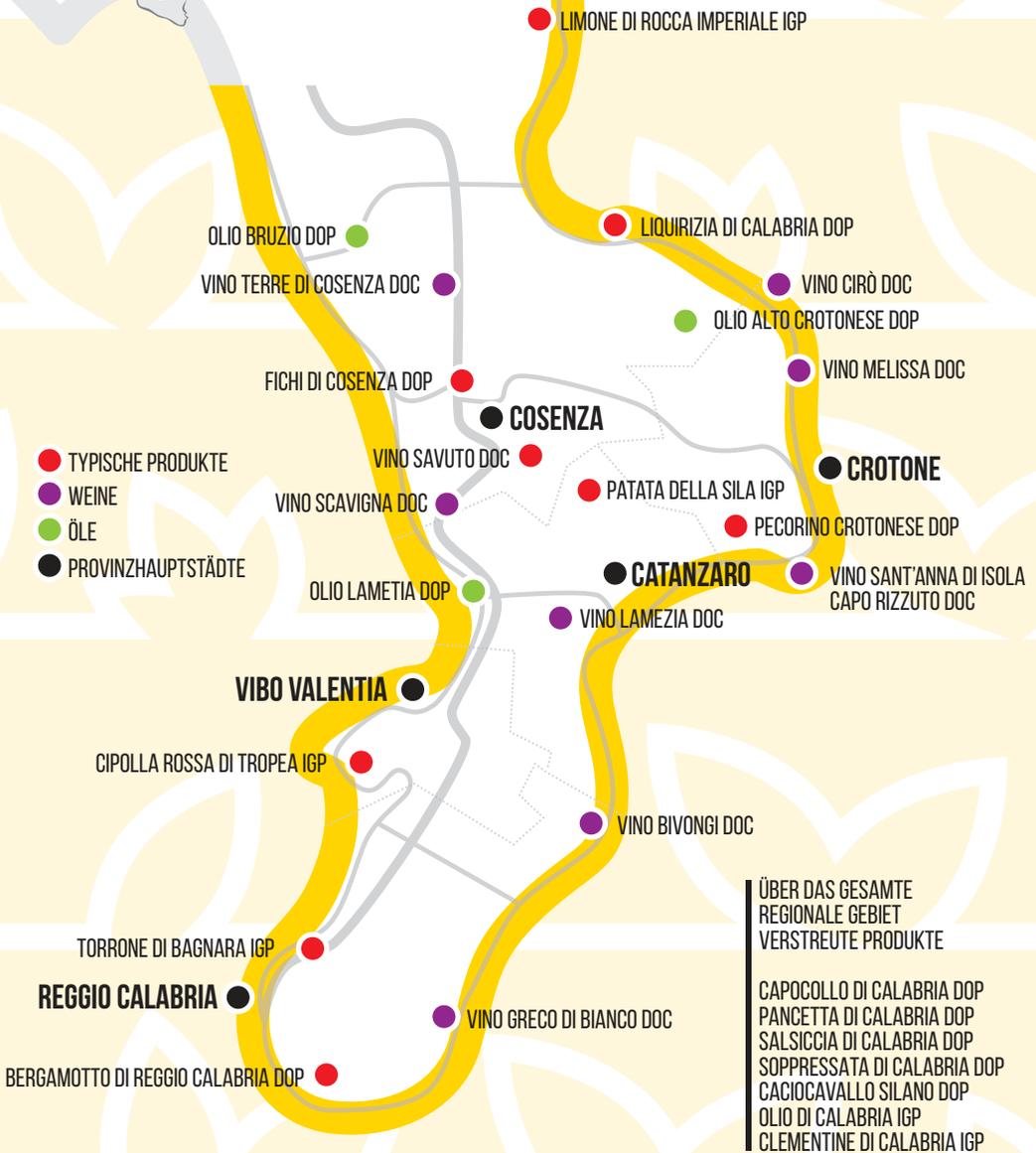
- **Natur und Landschaft**
- **Kunst und Kultur**
- **Altstädte und geschichtsträchtige Dörfer**
- **Küsten und Meer**
- **Essen und Trinken und Gebiet**

Die *Tagebücher* sollen ein praktisches Werkzeug für diejenigen darstellen, die in Kalabrien unterwegs sind und das Land in seiner Fülle und Komplexität erleben, aber es vor allem mit den Augen eines wahren Reisenden betrachten möchten.

In der Tat handelt es sich um Reiseführer, die sich aus Vorschlägen und Anregungen entlang der physischen und gleichzeitig mentalen Wege zusammensetzen die es dem Reisenden ermöglichen, seinem eigenen Instinkt und den eigenen Interessen zu folgen, ohne auch nur eines der Wunder zu verpassen, welches diese Region zu bieten hat.

Das Wort „Tagebuch“ erweckt umgehend die Vorstellung eines Büchleins, auf dessen Seiten man sich normalerweise Notizen macht und diese mit Skizzen oder Fotografien bereichert. Aus diesem Grund fiel die Wahl auf das Wort ‚Tagebuch‘, als Metapher der Reise und der ganz besonderen Art -sie zu beschreiben: eher emotional als lehrhaft, sowohl durch Worte als auch durch Bilder.

Es handelt sich um eine Erfahrung, die bewusst an die *Grand Tour* erinnert, die vom 18. bis Anfang des 19. Jh. eine Reise nach Kalabrien darstellte. Für die europäischen Intellektuellen war sie fast schon Pflicht und glücklicherweise haben sie eine unauslöschliche Spur in diesen kostbaren Reisetagebüchern hinterlassen.

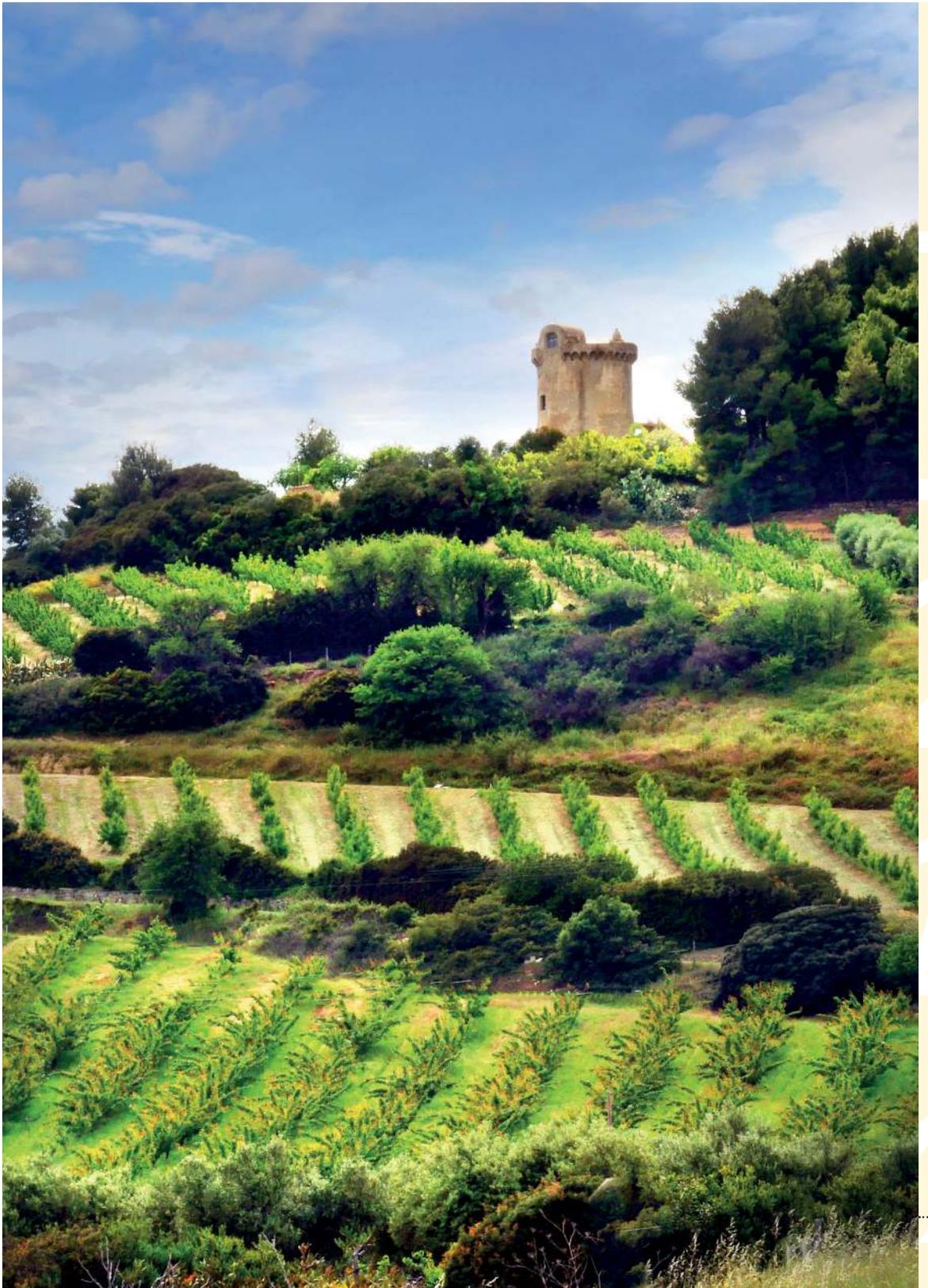




IM JANUAR GAB ES DIE **KASTANIE**,  
IM FEBRUAR DIE **PIGNOLATA** (SÜSSSPEISE),  
IM MÄRZ DEN **RICOTTA**,  
IM APRIL DIE **FOCACCIA** (FLADENBROT) MIT EI,  
IM MAI DEN **SCHWERTFISCH**,  
IM JUNI DIE **KIRSCH**E,  
IM JULI DIE FEIGE UND DIE **AUBERGINE**,  
IM AUGUST DIE **ZIBIBBO** (WEINTRAUBENSORTE),  
IM SEPTEMBER DIE **KAKTUSFEIGE**,  
IM OKTOBER DIE **MOSTARDA** (TRAUBENMARMELADE),  
IM NOVEMBER DIE **WALNUSS**,  
IM DEZEMBER DIE **ORANGE**

UND NUN IST EIN GROSSTEIL  
DES LANDES BEREITS ABGEERNTET  
UND **DURCHGEPFLÜGT**, DIE **GESICHTER** TRIEFEN  
VOR **SCHWEISS** UNTER DER SONNE,  
DIE IMMER HEISSER WIRD,  
UND UM NEUN UHR GIBT ES EINE KURZE PAUSE,  
UM EINEN **BISS**EN BROT MIT EINER HANDVOLL OLIVEN  
UND VIELLEICHT AUCH EINER PAPRIKA ZU VERSPEISEN,  
BEGLEITET VON EINEM **SCHLUCK** JENES WEINES,  
DER DIE **FARBE** DER SAUERKIRSCH E TRÄGT.

LEONIDA RÈPACI, CALABRIA GRANDE E AMARA (KALABRIEN GROSS UND HART), 1964



# Reisenotzen

Essen wird in unserem Leben immer wichtiger, allerdings auf eine andere Art als in der Vergangenheit. Somit reicht es nicht mehr aus, dass es nur darauf reduziert wird, einfach unseren Fortbestand zu sichern. Der Mehrwert, der heute in einem Lebensmittel- und Weinprodukt gesucht wird, hängt mit dem Genuss seiner Verkostung, den Empfindungen, die wir bei seinem Anblick verspüren, dem Geruch und natürlich auch mit dem Geschmack zusammen, wobei mindestens drei unserer fünf Sinne miteinbezogen werden.

Und das kristallisiert sich vor allem im Urlaub heraus, wenn einem die ganze Zeit zur Verfügung steht, um die Speisen nicht nur als einfaches Nahrungsmittel, sondern als reinen Genuss anzusehen. Wenn man, das was man isst, mit Ruhe genießen kann und man sich vom Alltag und auch von den Essgewohnheiten wegbewegt, hat man die Möglichkeit, neue Aromen auszuprobieren, zu entdecken und zu schätzen.

Genau auf diese Weise werden das Essen und seine Kultur zu einem Teil der Reiseerfahrung, die sich nicht nur auf die landschaftlichen Schönheiten und das Interesse für Kunst, Geschichte und lokale Traditionen beschränkt. Genau auf diese Weise tragen das Essen und der Wein dazu bei, die Grenzen einer Region zu definieren, in der das „sich an den Tisch setzen“ nicht nur Essen im engsten Sinn bedeutet, sondern eine Gesamtheit von dem darstellt, was einem umgibt. Die Umgebung liefert nicht nur jene Zutaten aus denen wohl-schmeckende Gerichte, die auch gleichzeitig eine Augenweide darstellen, zubereitet werden, sondern bietet auch einen Kontext, in dem sie genossen werden, der ihren Wert deutlich erhöht.

Kalabrien ist auch dank seiner hervorragenden Position inmitten des Mittelmeeres, das in der Antike die ganze bekannte Welt darstellte, ein gastfreundliches und vom Tourismus geprägtes Land. Es ist eine Region, die es geschafft hat, aus der Vielfalt seines Territoriums sein Hauptmerkmal zu machen: Die Küste und die Berge im Landesinneren liegen immer sehr dicht beieinander und es scheint fast so, als ob sie über die Luft, die Düfte und die Vorteile des wechselseitigen Klimas miteinander kommunizieren könnten; aber auch über die Agrar- und Nahrungsmittel, die vom Meer in die Berge und umgekehrt wandern.



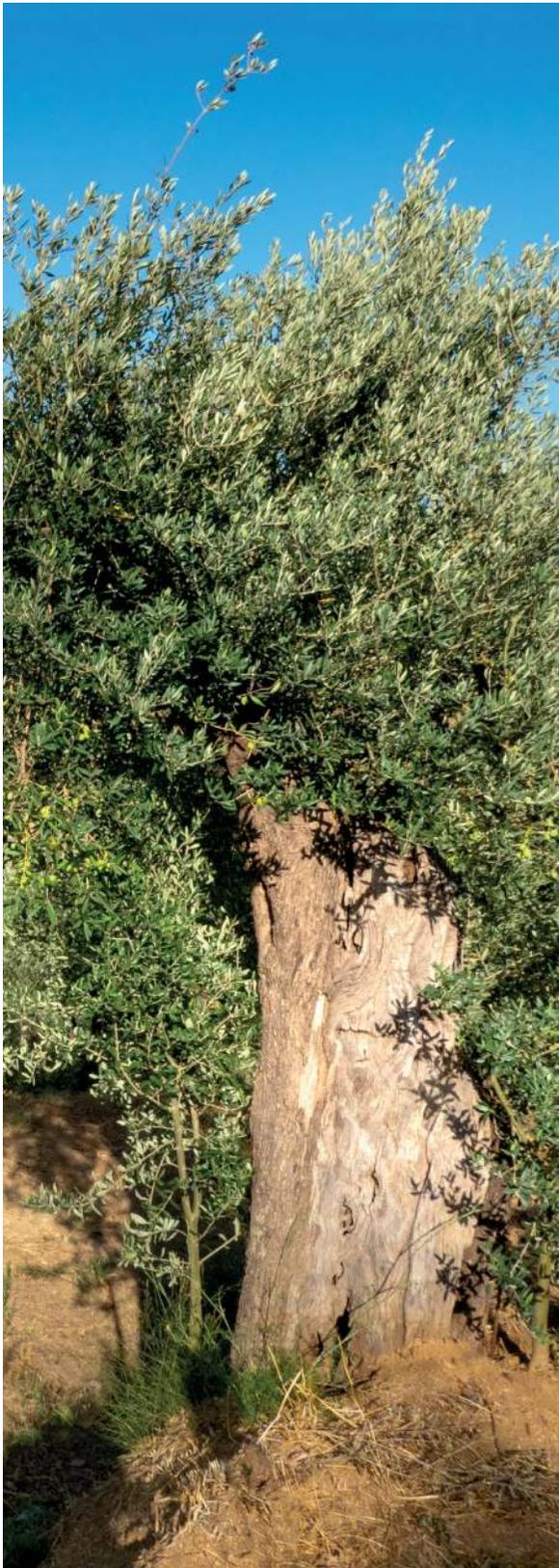
Aufgrund all dieser Besonderheiten hat «The New York Times» erst kürzlich Kalabrien als einen jener Orte auf der Welt empfohlen, den es zu besuchen und zu „verkosten“ gibt. Darüber hinaus nahmen Ende 1957 eben in Kalabrien, genauer gesagt in Nicotera, die wichtigen Studien von Ancel Keys über die „Mittelmeer-Diät“ ihren Anfang. Sie wurde von der UNESCO sicher auch wegen der Vorzüglichkeit ihrer Gerichte, aber vor allem aufgrund der Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden des menschlichen Organismus, die sich durch ihren gewohnheitsmäßigen Verzehr ableiten lassen, zum immateriellen Erbe der Menschheit erklärt.

Die ausgezeichneten Agrar- und Nahrungsmittelprodukte, die seit jeher weltweit geschätzt werden und Teil der kollektiven Vorstellung jenes „Delikatesenkorbes“ sind, die sich hervorragend mit einem Gebiet identifizieren, das es geschafft hat, aus der Esskultur eines seiner Stärken zu machen. Es gibt keinen Ort in Kalabrien, der nicht über ein typisches Gericht verfügt oder zumindest ein regionales Gericht auf lokale Weise interpretiert. Genau dies wertet die Küche nochmals auf, die bereits für sich vielseitig und sehr reich an Produkten und Gewürzen ist, die sich auf magische Weise miteinander verbinden und so wohlschmeckende und weltweit einzigartige Menüs ins Leben rufen.



Sila Piccola, Hundertjährige Kastanienbäume





# VON DER FRUCHT DER OLIVE BIS ZUM GELBEN GOLD DES MITTELMEERS

Die kulinarische Tradition des Mittelmeeres, die in der berühmten und mittlerweile weltweit bekannten und geschätzten „**Mittelmeer-Diät**“ kodifiziert wurde, basiert seit eh und je auf dem großzügigen Gebrauch von nativem Olivenöl extra, das bereits in der Antike als gesundes und kostbares Nahrungsmittel angesehen wurde. Der Olivenbaum ist eine weitverbreitete Pflanze im Mittelmeerraum und in Kalabrien, wo folglich auch eine große Menge an Olivenöl hergestellt wird.

Um die Bedeutung, die dieses Nahrungsmittel in der kulinarischen Kultur Kalabriens hatte und noch heute hat, besser verstehen zu können, sollte man das **Archäologische Museum in Reggio Calabria** besuchen, wo die Geschichte des Öls durch eine Vielzahl von Gegenständen, die in der Antike zu seiner Herstellung und seiner

Lamezia Terme, Olivenernte

Konservierung verwendet wurden, ausgestellt sind. Das gelbe Gold ist aber auch Thema in vielen anderen Museen, die auf dem Territorium von Kalabrien zu finden sind, wie beispielsweise das **Museum des Olivenöls und der bäuerlichen Zivilisation** in Zagarise, das Ölmuseum in Bagaladi, im kalabresischen Teil des alten Griechenlandes, das **Ethnographische Museum für Olivenöl und Bauernkultur** in Trebisacce, das Ölmuseum innerhalb des **Nationalen archäologischen Parks von Scolacium**, in Borgia.

Um allerdings die Schönheit der hundertjährigen Olivenhaine bestaunen zu können, die es in dieser Region gib, muss man sich in einige bestimmte Bereiche begeben, wie zum Beispiel das **griechische Gebiet** der Locride, der obere Teil des Crotone-Gebietes mit den antiken Anwesen in **Cirò** und **Crucoli**, die Provinz von Vibo Valentia, wo es sogar die „**Stadt des Öls**“, Francica, gibt und schließlich das Gebiet von Lamezia Terme. In den Ortschaften Kalabriens findet man auch noch unzählige Überreste antiker Ölmühlen.

Die Region Kalabrien ist mit ihren nativen Olivenölen auf den wichtigsten nationalen und internationalen Messen, von Bologna bis nach New York, vertreten. Darunter findet man einige von der geschützten Ursprungsbezeichnung (DOP) repräsentierte Spitzenprodukte, wie **Oberer Teil von Crotone, Bruzio** und **Lametia**, die vor allem durch das Pressen der typischen kalabresischen Olivensorte „Carolea“ gewonnen werden, oder die Kennzeichnung der geschützten geografischen Angabe (IGP in Italien) für Öl **aus Kalabrien** tragen.



Marchesato, Olivenhaine am Ionischen Meer



Cosenza, Olivenöl

Presila Catanzarese, Olivenhain







## DIE TAUSENDJÄHRIGE TRADITION DER WURSTWAREN

Die Wurstwaren und Kalabriern bilden eine untrennbare Einheit. Diese mit Geschick und Können aus den verschiedenen Teilen des Schweins gewonnenen Köstlichkeiten haben eine tausendjährige Tradition, die bis in die Zeit der Magna Graecia zurückreicht. Bis heute zählen sie zu den weltweit beliebtesten Produkten aus Kalabriern, die die territoriale Identität, die sich auch am Tisch ausdrückt, am besten repräsentiert.

Aus anthropologischer Sicht war das Töten des Schweins ein Ritual, das bis vor einem halben Jahrhundert noch in den Familien Kalabriens praktiziert wurde. Die Verarbeitung fand unter der Einbindung aller Familienmitglieder und oft auch der Nachbarschaft und der Verwandten zu Hause statt und endete in einem großen Fest, bei dem alle Teile des Schweins, die nicht für die Herstellung von

Spilinga, 'Nduja und Chilischote aus Kalabriern

Wurstwaren verwendet wurden, gegessen wurden. Das in der Nähe des Hauses aufgezogene Schwein, wurde als „Speisekammer der Kalabrier“ angesehen, da es aufgrund der Konservierung seines Fleisches in Form von Wurstwaren den Fortbestand einer Familie für ein ganzes Jahr sichern konnte. Heute erfolgt die Herstellung oft nur mehr zum Teil manuell, wobei die Tradition aber noch fest verankert ist. Die Ergebnisse stehen jenen von Einst in nichts nach. Am Tisch finden die Wurstwaren vor allem unter den Vorspeisen ihren Platz und sind das „Paradestück“ der typischen „kalabresischen Vorspeise“.

Die Wurstwaren, die unter der Schirmherrschaft der geschützten Ursprungsbezeichnung angeboten werden, sind der **Capocollo**, der **Pancetta**, die **Salsiccia** und der **Soppresata**. Sie alle werden aus dem Fleisch von in Kalabrien gezüchteten Schweinen und in der Region Kalabrien hergestellt. Aber es gibt natürlich auch noch andere, die besonders bekannt und geschätzt werden, darunter die **'Nduja** aus Spilinga, eine Ortschaft am Fuße es Monte Poro in der Provinz von Vibo Valentia, wo diese typische, sehr scharfe Streichwurst hergestellt wird. Oder der Schinken vom **schwarzen kalabrischen Schwein** aus dem Valle del Crati, eine einheimische Schweinerasse, die kürzlich vor dem Aussterben gerettet wurde.



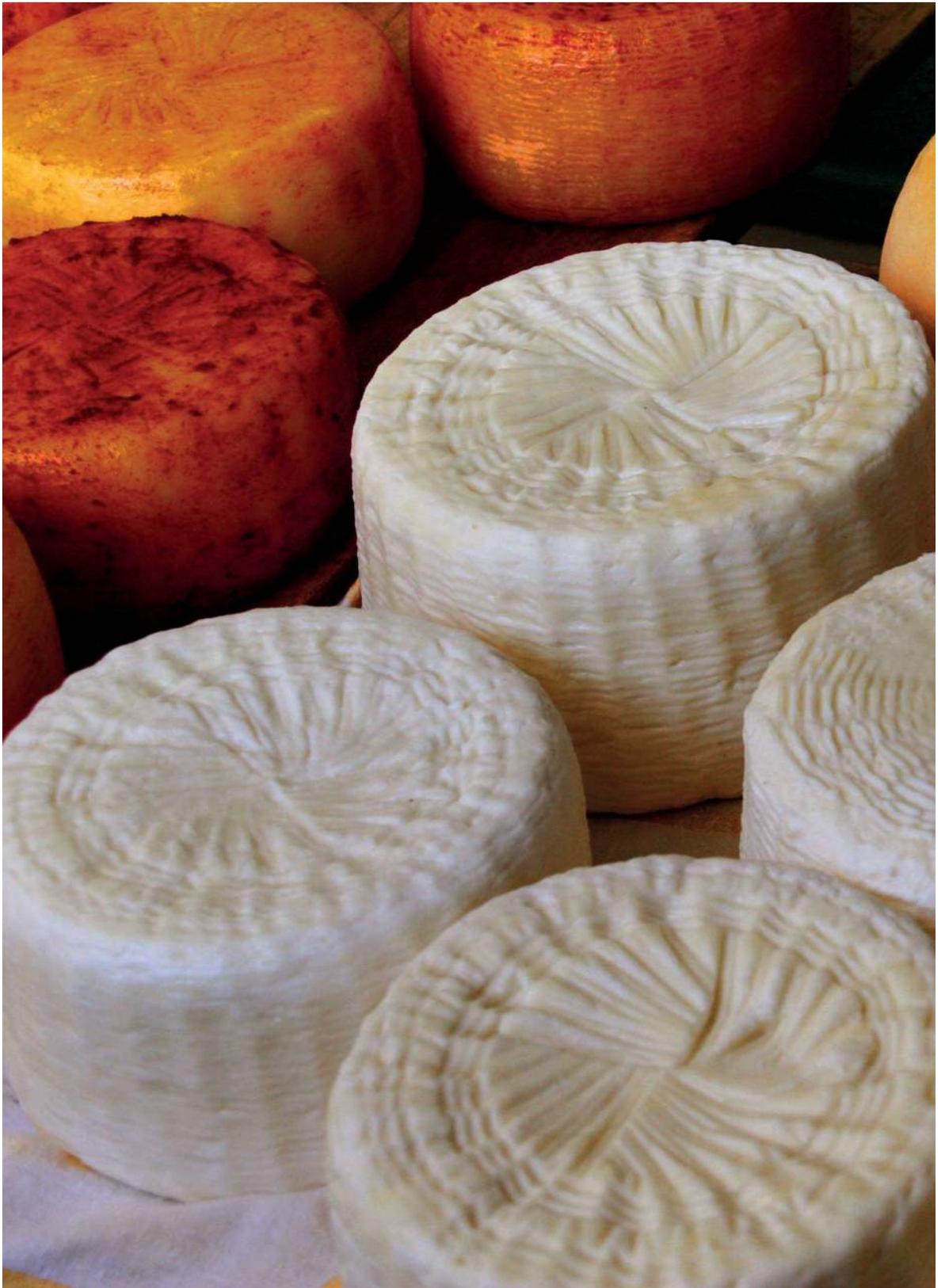
Sila, Capocollo



Soppressata (Presssack) aus Kalabrien

Baia degli Dei, 'Nduja aus Spilinga und Schiacciata







# VON DER MILCH ZUM KÄSE

Milch ist das Lebensmittel des Menschen schlechthin, der in den Jahrtausenden gelernt hat, es in die verschiedensten Käsesorten umzuwandeln, um die Milch einerseits auf eine andere Weise zu konsumieren und sie andererseits über lange Zeiträume konservieren zu können. Die Herstellung von Käse ist unvermeidlich mit der Viehzucht und oft mit der tausendjährigen Tradition, von der man noch heute eindeutige Spuren in Kalabrien finden kann, verbunden. Damit ist die **Transhumanz** gemeint, d.h. die Verlagerung der Vieh- und Schafherden von einer Weide zur anderen, je nach Jahreszeit, durch die Hirten. Einer Transhumanz beizuwohnen ist eine Erfahrung, die unglaubliche Eindrücke hinterlässt. Sie wurde sogar seitens der UNESCO für das immaterielle Erbe der Menschheit

Monte Poro, Schafskäse

vorgeschlagen. Diese Tradition betrifft alle wichtigen Bergregionen Kalabriens: das Bergmassiv des Pollino, die Hochebenen des Silla und des Serre sowie das Bergmassiv des Aspromonte.

In Kalabrien findet man die sehr alte und für den Süden typische Landrinderrasse **Podolica**, die das ganze Jahr über im Freien grast. Früher als Arbeitstiere verwendet, werden diese Rinder heute besonders für ihr mageres Fleisch und seinen niedrigen Cholesteringehalt geschätzt. Auch die Milch, die sie produzieren, wenn auch nicht in großen Mengen, ist von hoher Qualität und wird zur Herstellung eines besonders geschätzten Caciocavallo (Käse) verwendet.

Zu den Käsesorten aus Kalabrien, die unter der Schirmherrschaft der geschützten Ursprungsbezeichnung stehen, zählen **Caciocavallo Silano**, einer der ältesten und charakteristischsten des gesamten Südens, und der **Pecorino Crotonese**, der im Bereich der Markgrafschaft hergestellt wird und als Frischkäse oder gereifter Käse angeboten wird. Allerdings gibt es in Kalabrien unzählige traditionelle Käsesorten, die durch ihre Besonderheit und ihre Köstlichkeit hervorstechen. Hierzu zählen: der **Pecorino des Monte Poro**, der die Anerkennung der geschützten Ursprungsbezeichnung bald erhalten wird; der **Pecorino des Pollino**, der im Gebiet des Nationalparks hergestellt wird; der **Musulupu**, der im griechischen Gebiet an den Osthängen des Aspromonte produziert wird; der **Caciocavallo aus Ciminà**, der sich von den anderen Caciocavallo durch seinen Herstellungsprozess und seinen Geschmack unterscheidet.



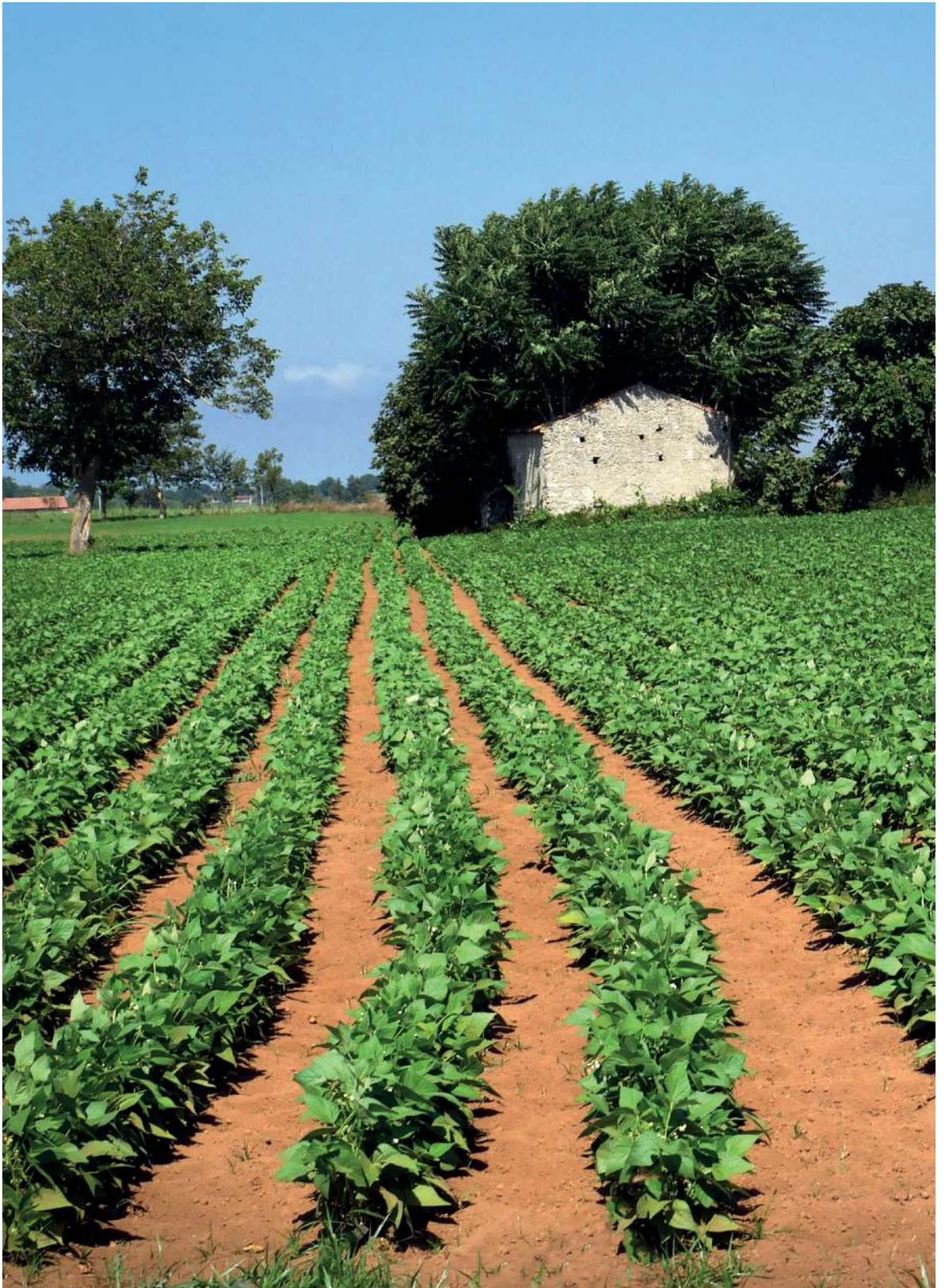
Caciocavallo Silano



Sila, Podolica-Kühe

Crotone, Herstellung von Schafskäse







# DIE LANDWIRTSCHAFT UND IHRE KÖSTLICHEN FRÜCHTE

Kalabrien ist sehr reich an Produkten, die aus landwirtschaftlicher Tätigkeit stammen. Es ist aber auch ein Land, in dem kleine Schätze spontan sprießen, die es nur zu suchen und zu finden gilt. Die Produkte, die die Erde Kalabriens hervorbringt, sind typisch für die lokalen Gerichte, die sich von einer einfachen Küche zu einer unvergleichbaren Spezialität, vor allem auch dank der Entdeckung der sogenannten „**Mittelmeer-Diät**“, Synonym für gesunde Ernährung, gemausert haben. Oft werden die Früchte der Erde so verarbeitet, dass sie in Öl oder Essig eingelegt werden, um sie für einen langen Zeitraum konservieren zu können. Mittlerweile können diese Produkte gleich vor Ort in den unzähligen **Agriturismen** (eine Art Bauerngasthof), die sich auf dem gesamten Territorium Kalabriens befinden, gegessen werden.

Sila Grande, Anbau von Kartoffeln

Folgende landwirtschaftliche Produkte stehen unter der Schirmherrschaft der geschützten Ursprungsbezeichnung oder geschützten geografischen Angabe: **Dottati-Feigen aus Cosenza**, getrocknete Feigen mit einem süßen und an Honig erinnernden Geschmack; die berühmte **Rote Zwiebel aus Tropea**, mit ihrem typisch süßlichen Geschmack, die oft als Zutat bei der Zubereitung von Sternegerichten berühmter Köche zu finden ist; die **Kartoffel aus Sila**, frittiert eine unvergleichbare Köstlichkeit, die oft die Hauptfigur zahlreicher im Sommer stattfindender „Dorfeste“ ist, die besonders bei Feinschmeckern und Touristen Anklang finden.

Zur Bereicherung am Tisch tragen auch folgende Produkte bei: die **Tomate aus Belmonte Calabro**, süßlich und besonders wohlschmeckend; die **Chilischote**, ein Symbol der scharfen kalabrischen Küche, die jedes Jahr im Zuge des „**Chilischotenfestivals**“ in Diamante im Mittelpunkt steht; die Kräuter, wie das **Oregano**, wohlriechend und bei der Zubereitung unzähliger typischer Gerichte unbedinglich; das in der Natur wachsende Gemüse, wie die **Wegwarte**, Feldkraut mit reinigenden, diuretischen und entgiftenden Eigenschaften; die **Erdbeeren aus Acconia**, die in der Ebene von Lamezia Terme angebaut werden, und frisch oder in Form von Süßspeisen und Marmeladen genossen werden können; die **Steinpilze** und der **Trüffel**, den man überraschenderweise im Landesinneren und in



Cosenza, Dottati-Feigen



Costa ionica, Chilischote

Aspromonte, Steinpilze und Kastanien





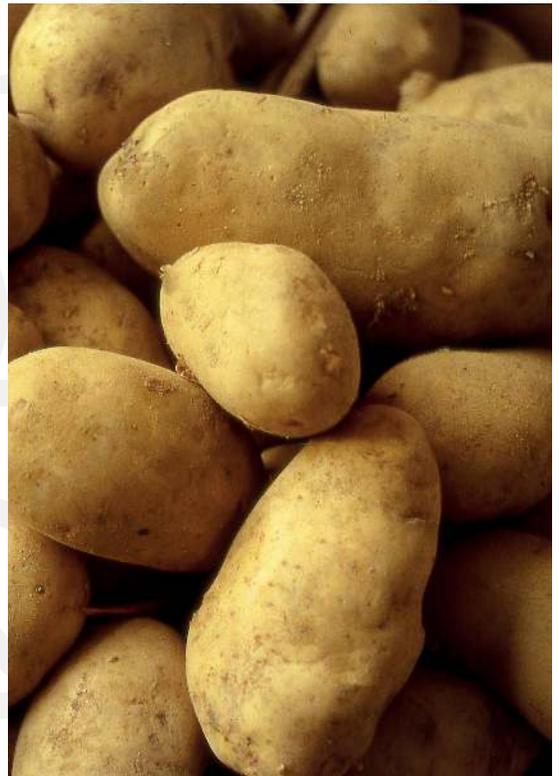


Tropea, Rote Zwiebel

Kartoffeln aus Sila

den Bergen Kalabriens findet. Eine besondere Erwähnung verdient der **Reis aus Sibari**, der bereits in den frühen fünfziger Jahren in der Ebene angebaut wurde. Bis vor kurzem wurde er roh an die Unternehmen des Nordens verkauft, bevor man nun damit begonnen hat, die einzelnen Verarbeitungsphasen nach Kalabrien zu verlegen. Sein Hauptmerkmal ist der Geschmack, wahrscheinlich aufgrund der Tatsache, dass die Reisfelder in der Nähe des Meeres liegen, aber auch das warme Mikroklima und die Sonne Kalabriens tragen zu seiner Güte bei.

Reis aus Sibari







## DIE ZITRUSFRÜCHTE UND IHRE LEBENDIGEN FARBEN

Im Allgemeinen ist der Anbau von Zitrusfrüchten im ganzen Süden und somit auch in Kalabrien typisch und charakteristisch. Aber noch bevor sie auf den Tischen kommen, um als Obst, als Zutaten für viele Desserts oder als Säfte und Marmeladen verzehrt zu werden, zeigen sie sich noch an den Ästen der Bäume in den Zitrusgärten hängend, wo sie mit ihren leuchtenden Farben, die von Grün bis Gelb und Orange reichen, einen warmen Augenschmaus darstellen.

Zu den in Kalabrien vorkommenden Zitrusfrüchten, die zu den Produkten mit geschützter Ursprungsbezeichnung oder mit geschützter geografischer Angabe zählen, gehören das aus der **Bergamotte**, die nur in einigen Gebieten Kalabriens angebaut wird, gewonnene ätherische Öl, das weltweit für

Alto Tirreno Cosentino, Zitronatzitrone

die Herstellung von Parfüms und Kosmetika verwendet wird; die **Klementinen**, mandarinenähnliche, besonders süße und saftige Früchte, deren Spalten auch den erheblichen Vorteil haben, praktisch kernlos zu sein; die **Zitrone aus Rocca Imperiale** mit einem starken und intensiven Geschmack und einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen.

In Kalabrien kann man sich aber auch ausgezeichneten **Orangen** hingeben, während die **Zitronatzitrone**, die in einem Gebiet angebaut wird, das wegen des reichen Vorkommens dieser Pflanzen als Riviera dei Cedri (Zitronatzitronenküste) bezeichnet wird, zum Laubhüttenfest bei den Rabbinern besonders begehrt ist. Diese kommen oft aus der ganzen Welt in dieses Gebiet, um die besten Exemplare persönlich auszuwählen.



Bergamotte



Zitronen aus Rocca Imperiale

Klementinen aus Kalabrien







## DIE GABEN DES MEERES AN DIE FISCHER

Kalabrien ist mit seinen 800 km langen vom fischreichen Mittelmeer umspülten Küsten vor allem ein Seemannsland. Das Meer wird von Fischerbooten und Fischern bevölkert, die in jeder Hinsicht versuchen, auf die Tische der Kalabrier und der Touristen jene wesentlichen Rohstoffe zu bringen, die für die Zubereitung eines köstlichen Fischgerichts unentbehrlich sind.

Das Meer und der Fischfang, die schon in der Antike den Lebensinhalt dieser Menschen bestimmt haben, können in den Fischerdörfern, wie Crucoli, dem „**Sardellendorf**“ entdeckt und bestaunt werden. Die Einwohner dieser Ortschaft stellen eine besondere Sauce aus kleinen Sardellen und roten Chilischoten her. Oder auch Fuscaldo, Ort in dem jedes Jahr die Veranstaltung „**Alici in Festival**“ (Anchovis-Festival) stattfindet.

Aber auch in Museen, wie das **Museum der Fischerei und des Meers** (Mupem) in Montepaone oder das **Museum für mediterrane Küche** in Altomonte sind einen Besuch wert.

Costa Viola, Schwertfisch

In Kalabrien bekommt man alle Arten von Fischen, die im Mittelmeer leben: der **Schwertfisch** und der **Thunfisch**, die noch heute mit traditionellen Methoden, den Thunfischfangstellen und den speziellen Fischernetzen, den so genannten Spadare, gefangen werden. Diese sind eine Quelle von Mythen und literarischen und filmischen Geschichten, wie die unvergesslichen Bilder der Dokumentarfilme von **Vittorio De Seta**, dem es, wie nur wenigen anderen, auf eine einzigartige Art und Weise gelungen ist, die „Jagd“ auf den Schwertfisch und das „Abschlachten“ des Thunfisch zu erzählen. Dann gibt es da noch den **Fettfisch**, der eine der Grundzutaten der sogenannten „**Mittelmeer-Diät**“ darstellt und sich aus verschiedenen Fischarten zusammensetzt, die sich einerseits durch ihre Fülle und ihre hohe Verdaulichkeit auszeichnen, und andererseits, mit der richtigen Zubereitung, außergewöhnlich schmackhaft sind. Insbesondere in den Gebieten von Mammola und Cittanova hat sich die Zubereitung von Gerichten auf Basis von **Stockfisch** und **Klippfisch** zu einer Tradition entwickelt. Dabei handelt es sich um zwei Fischprodukte, die aus der Trocknung von Kabeljau gewonnen werden und die trotz ihrer nordischen Herkunft die kulinarische Kultur der Region in vollem Umfang prägen. Aus diesem Grund sind sie heute in ganz Kalabrien und darüber hinaus bekannt.



Costa tirrenica, Thunfisch



Strongoli, Fettfisch

Soverato, Fischerboot







# DIE TRADITIONELLEN SÜSSSPEISEN UND DAS TÄGLICHE BROT

Die typischen Süßspeisen in Kalabrien sind oft eng mit Traditionen oder besonderen Anlässen, wie Patronatstage, kirchliche Feiertage oder Märkte, verbunden, an denen typische Süßwaren hergestellt werden, die man sich keinesfalls entgehen lassen darf. Dies gilt auch für das Brot in Kalabrien, es ist mehr als eine einfache Essgewohnheit, es ist eine wahrhaftige Tradition. Das, wenn möglich, ofenfrische, noch warme, wohlriechende und duftende Brot darf auf keinem Tisch der Kalabrier und ihrer Gäste fehlen. Dies wird vor allem auch durch das „Große Fest des Brotes“ in Altomonte bezeugt, wo zu Recht der Geschmack und die Eigenschaften und vor allem das Teilen, das von diesem Lebensmittel, wie von keinem anderen dargestellt wird, zelebriert werden.

Hausgemachtes Brot

In diesem Fall findet man im Zusammenhang mit der Zertifizierung „geschützte Ursprungsbezeichnung“ oder „geschützte geografische Angabe“ folgende Lebensmittel: die **Lakritze**, typisch für die Gegend von Corigliano-Rossano, über die man bei einem Besuch des **Lakritzemuseums** in Rossano alles erfährt, und der **Torrone aus Bagnara**, eine traditionelle Süßspeise, die vor allem in der Adventzeit aus Honig, Zucker, Mandeln und natürlichen Aromen hergestellt wird. Den Torrone findet man in der gesamten Ebenen von Gioia Tauro bis Taurianova, wo seit einigen Jahren das „**Festivals des Torrone**“ stattfindet.

Die Auswahl an süßen Spezialitäten in Kalabrien ist immens, wie der **Tartufo aus Pizzo**, ein Eisgericht, das in dieser kleinen Stadt erfunden wurde und heute zu seinen beliebtesten Besonderheiten zählt, und die **Mostaccioli aus Soriano Calabro**, eine süße Köstlichkeit mit griechischem Ursprung auf Honigbasis, denen normalerweise besondere und künstlerische Formen verliehen werden, die mit mehrfarbigen Dekorationen aus Alufolie verziert werden. Im ganzen Land findet man **Brot**, das noch heute nach traditionellen Methoden hergestellt wird, wie beispielsweise jenes aus **Cerchiara**, ein typisches Produkt des Nationalparks Pollino, dessen Besonderheit in seiner Form liegt, die an einen „Buckel“ erinnert, auch wenn es in der Tat das langsame Backen im sich auskühlenden Ofen ist, das ihm diesen Duft und diesen außergewöhnlichen Geschmack verleiht.



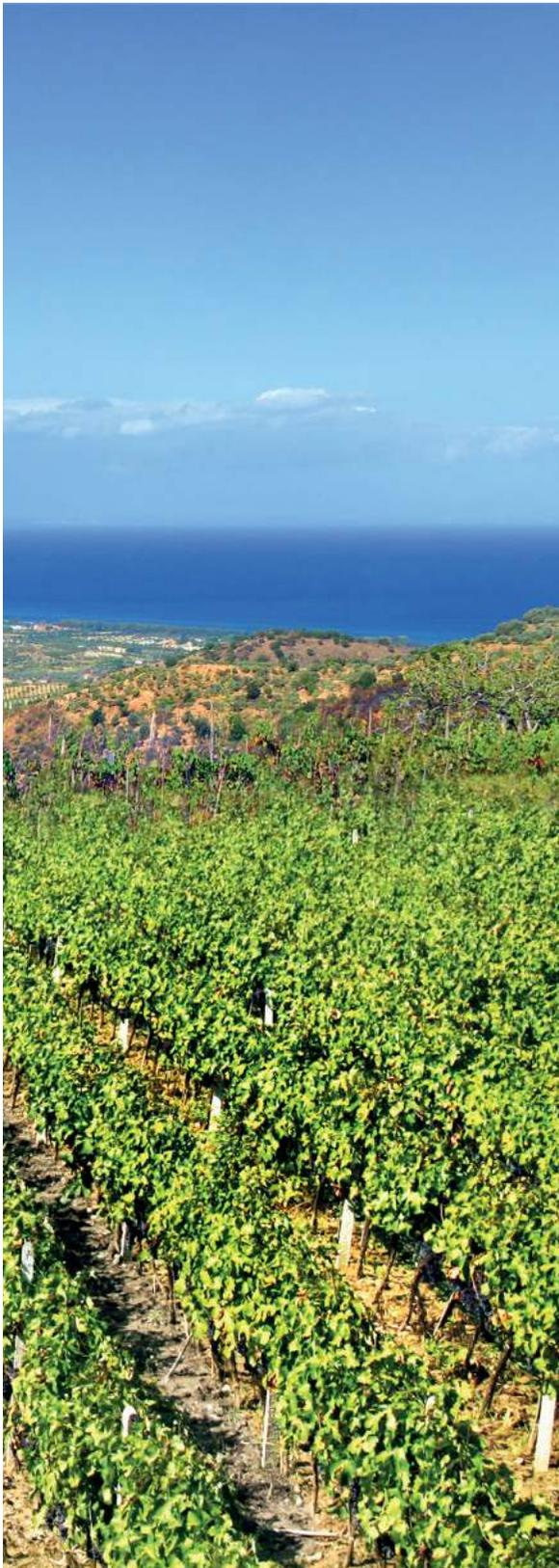
Pizzo Calabro, Tartufo aus Pizzo



Typische Süßspeisen  
Corigliano Rossano, Lakritze







# DER WEIN UND DER NEKTAR DER GÖTTER

Wie Homer uns erzählte, war Odysseus in der Lage, den Zyklopen Polyphem, der ihn zusammen mit seinen Gefährten in einer schrecklichen Höhle gefangen hielt, erst mit Wein zu umschmeicheln und dann zu besiegen. Wein ist im Mythos wie in der Realität ein wichtiger Bestandteil der Ernährung der Bewohner des Mittelmeergebietes. Er war bereits für die antiken Völker und vielleicht sogar auch für die Götter selbst, der legendäre Nektar, der er bis heute geblieben ist.

Ein Beweis hierfür ist in allen **archäologischen Museen Kalabriens** zu finden, wo die Amphoren, die zum Transport und zur Konservierung von Wein verwendet wurden, oder die Verzierungen, die den Mythos des Bacchus, des römischen Gottes des Weins und der Weinlese, darstellen, nie fehlen. Ebenso ist es möglich, in einem archäologischen Gebiet der Locride die **alten Mühlsteine** wiederzuentdecken, die zu einer Zeit in den

Weinberge am Ionischen Meer

Felsen gehauen wurden, als der Anbau von Weinreben und die Produktion von Wein offensichtlich bereits florierten.

Darüber kann man auch im Zuge eines Besuchs des **Museums des Weins und der bäuerlichen Zivilisation** in Cirò mehr erfahren. Eine Stadt die ihre Beinamen „Stadt des Weins“ nicht ohne Grund trägt, wenn man bedenkt, dass sie diesbezüglich als „Hauptstadt“ einer Region eingestuft wird, die sich auf besondere Weise der Önologie verschrieben hat, wie auch das „**Weinmuseum**“ in Bianco bezeugt. Diese Ortschaft antiken Ursprungs verdankt ihre Entwicklung vor allem der Weinberge und der Weinherstellung.

In Kalabrien werden ausgezeichnete Weine mit DOC-Zertifizierung hergestellt (kontrollierte Ursprungsbezeichnung - entspricht etwa der deutschen Qualitätsstufe „Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete, Q.b.A.“). Die Rotweine stammen hauptsächlich aus der Verarbeitung von Trauben einer typisch kalabresischen Rebsorte: **Gaglioppo**, die vor allem in der Region **Cirò** verbreitet ist und deren Weinerzeugnisse auf der ganzen Welt bekannt sind. Ebenso berühmt ist auch der **Greco di Bianco**, ein in den Gemeinden Bianco und Casignana hergestellter Dessertwein mit einer bernsteinfarbenen Farbe und einem weichen Geschmack, der aus in der Sonne getrockneten Trauben gewonnen wird. Die Weinanbaugebiete sind jedoch in ganz Kalabrien verbreitet: von Pollino bis zu den Valli del Crati und Savuto, vom Cirotano bis zur Ebene von Lamezia Terme, vom Serre bis zum Aspromonte.



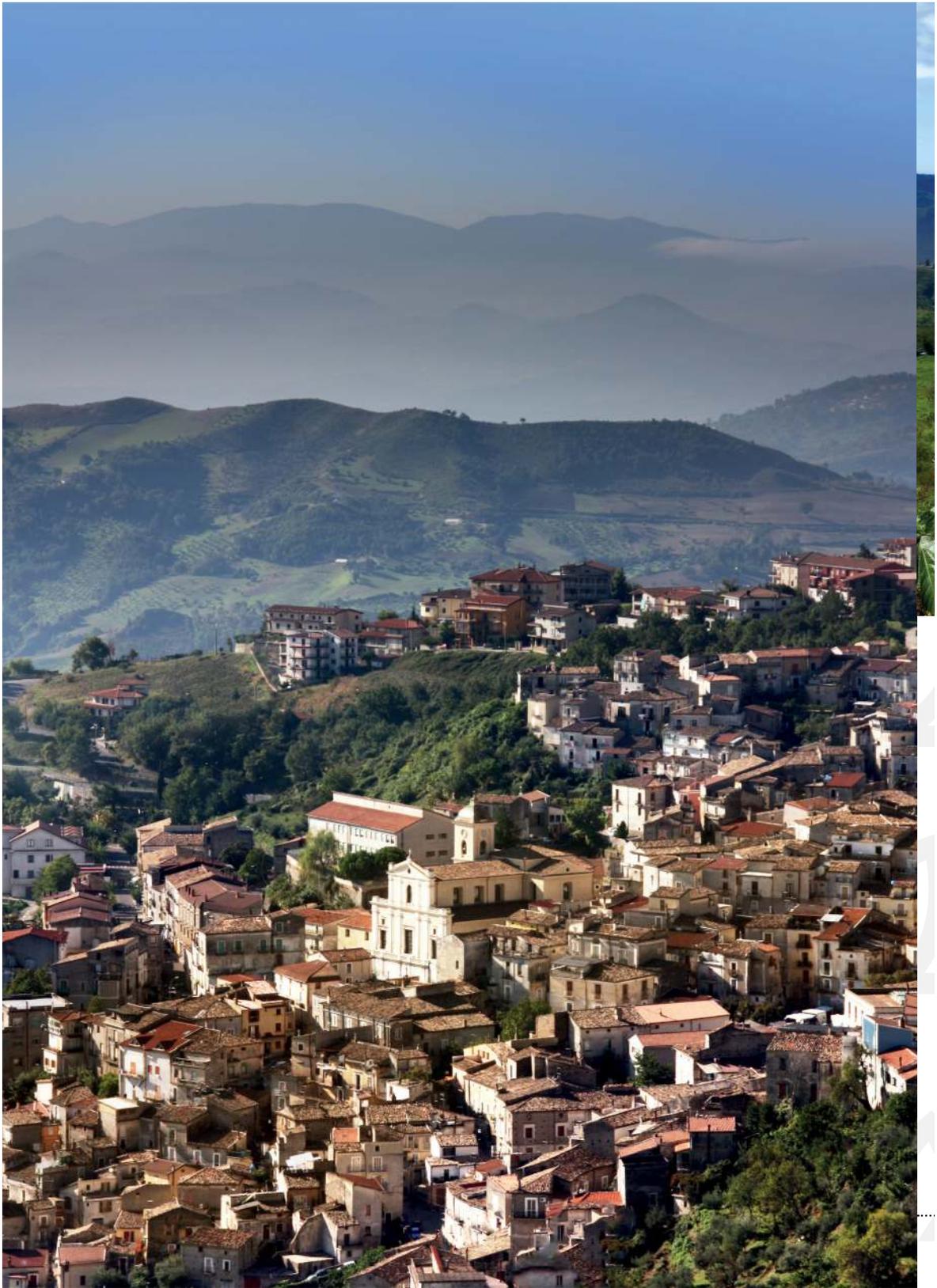
Cirò Marina, Weinberg



Donnici, Trauben

Ferruzzano, Trauben







Bagnara Calabria, Weinberg

## DIE WEINE MIT DER ZERTIFIZIERUNG DOC

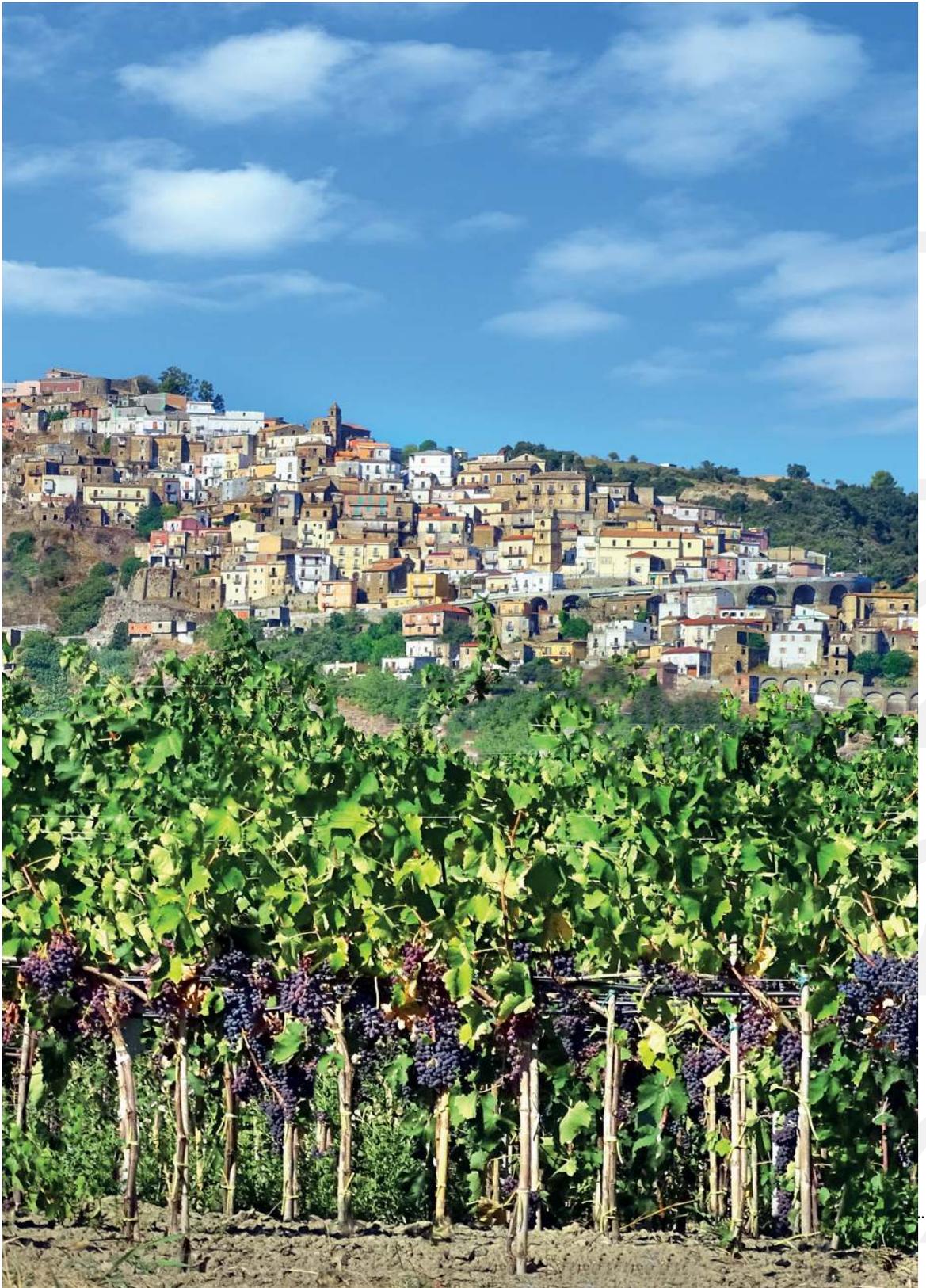
(KONTROLLIERTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG - ENTSpricht ETWA DER DEUTSCHEN QUALITÄTSSTUFE „QUALITÄTSWEIN BESTIMMTER ANBAUGEBIETE, Q.B.A.“)

## UND DER ZERTIFIZIERUNG IGT

(INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA - IST EINE QUALITÄTSSTUFE DER ITALIENISCHEN WEINE, DIE IN ETWA DEM DEUTSCHEN LANDWEIN ENTSpricht)

Die Region verfügt über eine Vielzahl von **DOC-Weinen** (kontrollierte Ursprungsbezeichnung), die auch über die Grenzen Kalabriens hinaus sehr geschätzt werden:

- **Bivongi**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Weißwein, Roséwein und Rotwein erhältlich (normaler Wein, neuer Wein und Reservewein).
- **Cirò**, hergestellt in Cirò und Cirò Marina und in Teilen des Gebietes von Melissa und Crucoli, als Weißwein, Weißwein Classico, Roséwein, Rotwein, Rotwein mit höherem Alkoholgehalt, Reserverotwein mit höherem Alkoholgehalt, Rotwein Classico, Rotwein Classico mit höherem Alkoholgehalt und Reserverotwein Classico mit höherem Alkoholgehalt erhältlich.
- **Terre di Cosenza**, hergestellt in Condoleo, Donnici, Esaro, Pollino, San Vito di Luzzi, Colline del Crati und Verbicaro.



- **Esaro**, hergestellt in der Provinz von Cosenza, als Roséwein (normaler Wein und neuer Wein) und Rotwein (normaler Wein und neuer Wein) erhältlich.
- **Donnici**, hergestellt in der Provinz von Cosenza, als Weißwein, Roséwein und Rotwein (normaler Wein, neuer Wein und Reservewein) erhältlich.
- **Pollino**, hergestellt in der Provinz von Cosenza, als Rotwein (normaler Wein oder mit höherem Alkoholgehalt) erhältlich.
- **San Vito di Luzzi**, hergestellt in der Gegend von Cosenza, als Weißwein, Rotwein und Roséwein erhältlich.
- **Colline del Crati**, hergestellt in der Gegend von Cosenza.
- **Verbicaro**, hergestellt in der Provinz von Cosenza, als Weißwein, Roséwein und Rotwein (normaler Wein und Reservewein) erhältlich.
- **Greco di Bianco**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Weißwein erhältlich.
- **Lamezia**, hergestellt in der Provinz von Catanzaro, als Weißwein, Roséwein, Rotwein (normaler Wein, neuer Wein und Reservewein) und Weißwein mit Angabe der Rebe Greco erhältlich.



Colline del Crati, Weinberg

- **Melissa**, hergestellt in der Provinz von Crotona, als Weißwein und Rotwein (normaler Wein und Reservewein) erhältlich.
- **Sant'Anna aus Isola Capo Rizzuto**, hergestellt in den Provinzen von Crotona und Catanzaro, als Rotwein und Roséwein erhältlich.
- **Savuto**, hergestellt in der Provinzen von Cosenza und Catanzaro, als Roséwein und Rotwein (normaler Wein oder mit höherem Alkoholgehalt) erhältlich.
- **Scavigna**, hergestellt in der Provinz von Catanzaro, als Weißwein, Roséwein und Rotwein erhältlich.

Ebenso vielfältig, geschätzt und in der gesamten Region verbreitet sind die hervorragenden **IGT-Weine** (mit typischer geografischer Angabe - italienische Qualitätseinstufung):

- **Arghillà**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Roséwein (normaler und neuer Wein) und Rotwein (normaler und neuer Wein) erhältlich.
- **Calabria**, hergestellt im gesamten Gebiet der Region, als Weißwein (normaler Wein, Perlwein und Trockenbeerenauslese), Roséwein, Rotwein (normal, Perlwein, Trockenbeerenauslese und neuer Wein) erhältlich.
- **Costa Viola**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Weißwein und Roséwein (normaler und neuer Wein) und Rotwein (normaler und neuer Wein) erhältlich.



- **Esaro**, hergestellt in der Provinz von Cosenza, als Weißwein und Roséwein (normaler und neuer Wein) und Rotwein (normaler und neuer Wein) erhältlich.
- **Esaro**, hergestellt in der Provinz von Crotono, als Weißwein (normaler Wein und Perlwein), Roséwein (normaler Wein und Perlwein) und Rotwein (normaler Wein, Perlwein und neuer Wein) erhältlich.
- **Locride**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Weißwein, Roséwein und Rotwein (normaler Wein und neuer Wein) erhältlich.
- **Palizzi**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Roséwein und Rotwein (normaler Wein und neuer Wein) erhältlich.
- **Pellaro**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Roséwein und Rotwein (normaler und neuer Wein) erhältlich.
- **Scilla**, hergestellt in der Provinz von Reggio Calabria, als Roséwein und Rotwein (normaler Wein und neuer Wein) erhältlich.
- **Val di Neto**, hergestellt in der Provinz von Crotono, als Weißwein (normaler Wein, Perlwein und Trockenbeerenauslese), Roséwein (normaler Wein und Perlwein) und Rotwein (normaler Wein, Perlwein und Trockenbeerenauslese) erhältlich.
- **Valdamato**, hergestellt in der Provinz von Catanzaro, als Weißwein (normaler Wein, Perlwein und Trockenbeerenauslese), Roséwein (normaler Wein und Perlwein) und Rotwein (normaler Wein, Perlwein, Trockenbeerenauslese und neuer Wein) erhältlich.

Locride, Weinberg









**CALABRIA**  
STRAORDINARIA

[www.calabriastroordinaria.it/de/](http://www.calabriastroordinaria.it/de/)

