

In Living Colour

Tra colori vivaci



Silvana Longo
Travel Editor

A citrus-themed winter holiday in Italy Una vacanza invernale al profumo di agrumi

I am sure you have heard about the post-holiday blues. The month of November is my prelude to that; I call it the pre-holiday slump.

Sure, we may have the festive month of December that happily distracts us with all the parties, tree-trimming, baking and general merry-making, however, as soon as the decorations come down and those last pieces of panettone are consumed, there's no denying that it's just plain old Canadian winter now. Whether it turns out to be a mild, moderate or a dreaded record-breaking, snow-falling, polar-vortex one, it's really just the blah, seemingly unending grey days of winter that take their toll.

What if we were to counteract the imminent drab season, and wander to places where a vibrant, colourful, and bountiful nature pervades the landscapes and delights the senses?

In this issue, 'tis the season to take a deep plunge inside the Mediterranean garden offering some much-needed zest to winter. From north to south, we explore the various fragrant citrus fruits in bloom that add a burst of energy and a healthy dose of vitamin C to combat the cold season.

Contributor Maureen Littlejohn takes us to the most northern point in Italy where lemons grow. While up north, take part in fruit festivals or an aromatic stroll in a citrus park...and if you're in Ivrea just before Ash Wednesday, take cover from an annual three-day battle of the oranges.

Sicuramente avrete sentito parlare della depressione post-vacanze. Il mese di novembre è per me il preludio a quello che definisco: "il periodo buio prefestivo".

Certo, avremo anche il mese festivo di dicembre a distrarci allegramente con tutte le festicciole, le decorazioni dell'albero, le infornate e i festeggiamenti in generale; sta di fatto, però, che non appena si tolgono le decorazioni e si consumano gli ultimi rimasugli di panettone, a rimanere c'è solo il solito inverno canadese. Che si riveli mite, moderato o uno di quelli con terribili nevicate da record con tanto di vortice polare, si tratta di pura e semplice banalità: giornate invernali grigie apparentemente infinite che prendono il sopravvento.

E se reagissimo all'imminente grigiore della stagione, andandocene in giro per località in cui una natura vivace, colorata e generosa pervade il paesaggio e delizia i sensi?

In questo numero, ecco la stagione in cui buttarsi a capofitto nel giardino mediterraneo ed offrire la giusta dose di entusiasmo per affrontare l'inverno. Da nord a sud, esploriamo i diversi profumi degli agrumi in fiore che offrono una carica di energia e una sana dose di vitamina C per contrastare la stagione fredda.

La nostra collaboratrice Maureen Littlejohn ci porta nella località italiana più settentrionale in cui crescono limoni. A nord, partecipa a sagre della frutta o a una passeggiata aromatica in un parco di agrumi... e se per caso vi trovate ad Ivrea subito prima del Mercoledì delle Ceneri, mettetevi al riparo durante le tre giornate dell'annuale battaglia delle arance.

Avventurandoci a sud, piuttosto che dirigerci verso i soliti posti, quali



It takes 200 kilos to produce 1 kilo of bergamot essence. The inside is used for cooking, baking, and making ice-cream, juice or granita. It is also used to make Calabria's version of limoncello, bergamocello.

Ci vogliono 200 kg per produrre 1 kg di essenza di bergamotto. L'interno è usato per cucinare, preparare dolci, e fare gelati, succhi o granite. È usato anche per fare la versione calabrese del limoncello, il bergamocello.

As we venture south, instead of heading to the usual places, such as Amalfi for the lemons or Sicily for the oranges, I take the road less travelled and head to Calabria in search of a citrus trail that will reveal some unique, unparalleled fruits all the while discovering the beauty of an untapped region. From the beloved bergamot and citron to fruits I had never even heard of before, the winter season is prime time to embark upon an Italian holiday bursting with colour and flavour.

Reggio: Bergamot City

Known as the green gold of Calabria, the bergamot is a fragrant citrus fruit that hits all the right notes...literally. The original Eau de Cologne composed of bergamot oil, orange flowers, lavender and other secret ingredients was brought to Germany by Giovanni Paolo Femminis who emigrated there. In 1704, it was made famous in the shop of distant relative, Giovanni Maria Farina, who aptly named this "Acqua Admirabilis" after the city he lived in. The first specialized bergamot plant was pioneered a few decades later in 1750 by farmer Nicola Parisi. Today the coveted fruit has built a huge industry around the extraction of oil from its skin—an essential ingredient in perfumes, teas, sweets and pharmaceuticals.

Slightly larger than an orange, sometimes yellow, sometimes green, the origin of this knobbly fruit—also referred to as the bergamot orange—is shrouded in mystery.

Amalfi per i limoni o la Sicilia per le arance, prendo la strada meno battuta e mi dirigo in Calabria, alla ricerca di un itinerario agrumato dai frutti unici e impareggiabili; il tutto mentre scopro la bellezza di una regione incontaminata. Dagli amati bergamotto e cedro a frutti di cui non avevo mai sentito parlare prima, la stagione invernale è il periodo migliore per avventurarsi in un'Italia che esplose di colori e sapori.

Reggio: la città del bergamotto

Conosciuto come l'oro verde della Calabria, il bergamotto è un agrume profumato che tocca letteralmente tutte le note giuste. L'Eau de Cologne originale, composta di olio di bergamotto, fiori di arancio, lavanda ed altri ingredienti segreti, fu portata in Germania dall'emigrato Giovanni Paolo Femminis. Nel 1704, fu resa famosa nel negozio di un lontano parente, Giovanni Maria Farina, che, appropriatamente, la chiamò Acqua Admirabilis, dalla città in cui viveva. La prima pianta apposita di bergamotto fu coltivata qualche decennio più tardi, nel 1750, dall'agricoltore Nicola Parisi. Oggi, il bramato frutto ha dato vita a un settore industriale enorme incentrato sull'estrazione dell'olio dalla sua buccia – un ingrediente essenziale in profumi, tè, dolci e prodotti farmaceutici.

Leggermente più grande di un'arancia, a volte giallo, a volte verde, l'origine di questo frutto bitorzoluto – conosciuto anche come arancia bergamotto – è avvolta nel mistero.



Overlooking the Reggio coastline is the strait of Messina. The captivating Lungomare Falcomatà is a veritable corner of paradise teeming with palm trees and exotic species in an atmosphere of intense aromas and colours.



Bergamot blooms in the spring. White flowers dot the coastline filling the air with its intoxicating scent

There are many theories though; some say it comes from China, others from Pergamum in ancient Greece. Some even trace it back to Berga, Spain, brought over by Christopher Columbus who had discovered it in the Canary Islands. How did it end up in southern Calabria and more importantly, why does it prosper most in this part of the world?

It is said that a Spanish Moor sold a branch of the bergamot tree to the noble Valentino family of Reggio Calabria who in turn grafted it onto a sour orange rootstock at one of their properties in the city's district of Santa Caterina. Regardless of how it arrived, the bergamot tree flourishes on this narrow 150-km strip bordering the Ionian Sea and the Tyrrhenian Sea producing 90 per cent of the world's harvest, gaining the reputation of supplying the finest quality bergamot essential oil in the world.

Starting at Villa San Giovanni and stretching north to Monasterace, the bergamot orchards are often planted on steep terrace hillsides allowing optimal soil drainage. Although bergamot is grown in other countries such as Portugal, Morocco and the Ivory Coast, this rare stretch of land in southern Calabria outperforms these other bergamot-producing countries. Perhaps it's the mix of calcareous clay soil, a humid and temperate tropical microclimate with an average of 300 days of sunshine a year and the careful nursing of young plants that set this unique fruit up for success. Once this bergamot-bitter orange hybrid survives its first balmy winter in Calabrian soil, it will outlive its counterparts elsewhere.

Ci sono però molte teorie: alcuni dicono che viene dalla Cina, altri da Pergamo nell'antica Grecia. Alcuni lo fanno persino risalire a Berga, Spagna, trasportato da Cristoforo Colombo che l'aveva scoperto nelle Isole Canarie. Come ci è arrivato nella Calabria meridionale e, soprattutto, perché prospera per lo più in questa parte del mondo?

Si dice che un Moro Spagnolo vendette un ramo dell'albero di bergamotto alla nobile famiglia di Reggio Calabria dei Valentino, che a sua volta lo innestarono in un rizoma di arancia aspra in una delle loro proprietà nel quartiere di Santa Caterina. Indipendentemente da come ci sia arrivato, l'albero di bergamotto prospera in questa stretta striscia di 150 km bagnata dal Mar Ionio e dal Mar Tirreno, in cui si produce il 90% del raccolto mondiale, guadagnandosi così la reputazione di fornitore di essenza di bergamotto della migliore qualità al mondo.

Partendo da Villa San Giovanni ed estendendosi a nord fino a Monasterace, gli orti di bergamotto vengono spesso piantati su ripide terrazze collinari, che ne favoriscono un drenaggio del suolo ottimale. Sebbene il bergamotto venga coltivato in altri paesi, come Portogallo, Marocco e Costa d'Avorio, questo speciale tratto di terra della Calabria meridionale supera altri produttori di bergamotto. È forse la combinazione del suolo argilloso calcareo, con un microclima tropicale umido e temperato con una media di 300 giorni di sole all'anno, e la coltivazione attenta di giovani piante, ciò che garantisce il successo di questo frutto unico. Una volta che questo ibrido bergamotto-arancia amara supera il primo inverno mite nel suolo calabrese, vivrà più a lungo dei suoi simili altrove.

Badate bene però. Questo non è un semplice piccolo frutto da mordere. L'amaro pungente del suo sapore va mitigato con il calore e/o con lo zucchero da cui risultano varie squisitezze culinarie e bontà rinfrescanti, al di là della profumeria.



The Castello Ducale of Corigliano Calabro was built in 1073. Today it is a museum that transports you to its storied past.



Be forewarned though. This is not a hand-held fruit you can just take a bite out of. The pungent bitterness needs to be tempered with heat and/or sugar and the outcome is various delectable culinary and sweet refreshing treats beyond the perfumery.

Eva Santaguida, co-founder of popular foodie YouTube channel, Pasta Grammar, remembers her first encounter with bergamot. “I was 16 years old when I spotted bergamot juice in the fridge for the first time.” Her mother had read that this miracle fruit lowers cholesterol. “My first sip was very bitter and I didn’t like it. It’s an acquired taste so I pushed through and by the second and third sip, I liked it. Ever since, every time I am in Calabria, I need to drink bergamot juice!”

Calabria’s super food

Available also as a supplement, the bergamot has shown to be a natural remedy for a host of health conditions including heart disease and stroke prevention. It also possesses anti-inflammatory properties, helps lower cholesterol and reduces blood sugar levels. A reservoir of vitamins A, B, C, and flavonoids, bergamot essential oil can also help reduce anxiety and depression. “The peel is for the essential oil, the pulp is for food, such as juice, gelato, granita and jam,” points out Santaguida. Bergamot is widely used, especially in pastry making, where it confers a Mediterranean touch when used to aromatize doughnuts, cakes and creamy desserts.

The harvest season begins in November and continues to March. If you want to truly experience bergamot in full bloom, book a private tour to witness the cultivation of this unique fruit on a farm in Brancaleone with any-ways.com. Back in Reggio, don’t miss a visit at the Museo del Bergamotto where you can learn the

Eva Santaguida, cofondatrice del popolare canale YouTube dedicato al cibo Pasta Grammar, ricorda il suo primo incontro con il bergamotto. “Avevo 16 anni quando ho visto per la prima volta il succo di bergamotto in frigorifero”. Sua madre aveva letto che questo frutto miracoloso abbassava il colesterolo. “Il mio primo sorso fu molto amaro e non mi piacque. È un gusto acquisito, quindi ho resistito e al secondo e terzo sorso, mi è piaciuto. Da allora, ogni volta che sono in Calabria, devo assolutamente bere succo di bergamotto!”.

Il Super food calabrese

Disponibile anche come integratore, il bergamotto si è rivelato un rimedio naturale per la prevenzione dell’ictus e di una serie di patologie, comprese quelle cardiache. Ha anche proprietà antinfiammatorie, aiuta ad abbassare il colesterolo e riduce i livelli di zucchero nel sangue. Contiene vitamine A, B, C, e flavonoidi, l’essenza di bergamotto può anche aiutare a ridurre ansia e depressione. “La buccia è per l’olio essenziale, la polpa per gli alimenti, come succo, gelato, granita e marmellata” precisa Santaguida. Il bergamotto è largamente usato, specialmente nella pasticceria, dove conferisce un tocco mediterraneo quando è usato per aromatizzare ciambelle, torte e dolci cremosi.

La stagione del raccolto inizia a novembre e continua



Visitors to the Santa Maria del Cedro region can go on citron tours called Le Via del Cedro, which include visits to the orchards, nature walks, tastings and strolls around the ancient Jewish quarters.

“The citron is a large, fragrant citrus fruit with a thick rind. Its centre pulp is quite small and the wide pith is edible and not bitter like other citruses. Traditionally, its principal culinary usage has been in candied form used in fruitcakes or the Christmas panettone.”

“Il cedro è un frutto grande, profumato con una buccia spessa. La sua polpa centrale è piuttosto piccola e l’ampia parte fibrosa è commestibile e non amara come altri agrumi. Tradizionalmente, il suo principale uso culinario è sotto forma di canditi usati per le torte di frutta o nel panettone natalizio”.

history and evolution of the citrus fruit. You can also take part in classes and learn how perfumes are made, how to make bergamot jam, or a typical Calabrese pasta dish: *maccheroni al bergamotto*.

Once you’ve spent some time in the city Gabriele D’annunzio described as “*il chilometro più bello d’Italia*,” head north to discover some other Calabrese citrus treasures.

Citron: Santa Maria del Cedro

Citron, the most ancient of citrus fruits, grows in Santa Maria del Cedro in the Province of Cosenza along Calabria’s northwestern coastline. Commonly referred to as La Riviera dei Cedri, the territory ranges from the town of Sangineto (north of Paola) to Tortora which borders Basilicata. The name of the area derives from the widespread cultivation of a very unique variety of citron called the *Cedro Liscio Diamante* or the smooth Diamante citron.

The 80-kilometre stretch of territory provides the perfect microclimate for the growth of this delicate plant, which happens to be a revered fruit that plays an important part on Sukkot, the Jewish fall festival that commemorates the sheltering of the Israelis in the wilderness. Introduced to Italy by Jewish settlers in the 3rd century BC, every July or August rabbis arrive from different countries to select the most perfect citrons for this sacred ceremony.

fino a marzo. Se proprio volete vedere il bergamotto in piena fioritura, prenotate un tour privato per assistere alla coltivazione di questo frutto unico in una tenuta a Brancaleone su any-ways.com. A Reggio, non perdetevi una visita al Museo del Bergamotto dove imparare la storia e l’evoluzione dell’agrume. È possibile, inoltre, partecipare alle lezioni ed imparare come sono fatti i profumi, come fare la marmellata di bergamotto o un tipico piatto calabrese: maccheroni al bergamotto.

Una volta passato un po’ di tempo nella città che Gabriele D’annunzio ha descritto come “*il chilometro più bello d’Italia*”, dirigetevi a nord alla scoperta di altri tesori di agrumi calabresi.

Cedro: Santa Maria del Cedro

Il cedro, l’agrume più anziano, cresce a Santa Maria del Cedro nella provincia di Cosenza, lungo la costa nord occidentale della Calabria. Comunemente chiamata La Riviera dei Cedri, il territorio si estende dalla città di Sangineto (a nord di Paola) fino a Tortora, al confine con la Basilicata. Il nome dell’area deriva dall’estesa coltivazione di una varietà di cedro unica, chiamata Cedro Liscio Diamante. La striscia di terra di 80 km fornisce il microclima perfetto per la coltivazione di questa pianta delicata, che si dà il caso essere un frutto riverito che gioca un ruolo importante nel Sukkot, la festa autunnale ebraica che celebra il rifugio degli israeliti nella landa selvaggia. Introdotto in Italia nel III secolo a.C. da coloni ebrei, ogni luglio o agosto rabbini provenienti da diverse nazioni arrivano per selezionare i cedri ideali per questa cerimonia sacra.



The town of Trebisacce is 77 metres above sea level, and boasts wonderful views of both the Ionian sea and the plains of Metaponto and Sibari.



Located in Piazza Duomo, in Reggio's historic centre, Maria Santissima Assunta in Cielo is the largest religious building in Calabria. Pope Paul IV raised the neo Romanesque Cathedral to a Basilica in 1978.



Clementine di Calabria IGP: Rossano-Corigliano

"Clementines were born from the union between bitter orange and a tangerine," says Santaguida. They have a long harvest season that starts in October and ends in January. "In 1930, Calabrian farmers started cultivating this hybrid fruit making it a staple in the region's agriculture." The Costa degli Achei in the Upper Ionian coast of Cosenza and more specifically the recently merged municipality of Corigliano-Rossano is home to the clementine of Calabria. The historic centre sits on Serratore Hill where the prominent Ducal Castle constructed in 1073 offers incredible panoramic views. Meanwhile, "Rossano boasts one of southern Italy's most significant monasteries, the Abbey of Santa Maria del Patire, established in 1095."

Besides the sweet and delicious taste of this Calabrese staple, she reminds us that "Rossano is home to the best licorice in the world," also referred to as the black gold of Calabria.

Late harvest blond orange: Trebisacce

A village built in the 16th century to defend itself against Saracen raids, Trebisacce is referred to as the upper balcony of the Ionian Sea because of its sweeping views of the Sibari Plain and Metaponto in Basilicata. The late-harvest orange is renowned for its flavourful taste and its late blooming, which occurs in late spring. An annual fair to promote this last-to-the-citrus-party orange is held every year in May.

Clementine di Calabria IGP: Rossano/Corigliano

"Le clementine sono nate dall'unione tra l'arancia amara e il mandarino" dice Santaguida. Hanno una stagione del raccolto lunga che inizia ad ottobre e finisce a gennaio. "Nel 1930, gli agricoltori calabresi cominciarono a coltivare questo frutto ibrido facendone un prodotto base dell'agricoltura regionale". La Costa degli Achei nella costa ionica settentrionale di Cosenza, e più specificatamente nelle municipalità recentemente accorpate di Corigliano-Rossano, è la dimora delle clementine della Calabria. Il centro storico si trova sulla collina Serratore, dove il noto Castello Ducale, costruito nel 1073, offre un panorama incredibile. Intanto, "Rossano vanta uno dei più importanti monasteri dell'Italia meridionale: l'Abbazia di Santa Maria del Patire, fondata nel 1095".

Oltre al dolce e delizioso sapore di questo ingrediente tipicamente calabrese, ci ricorda che "Rossano è la sede della migliore liquirizia al mondo", conosciuto anche come l'oro nero di Calabria.

Arancio biondo tardivo: Trebisacce

Villaggio costruito nel XVI secolo per difendersi dalle incursioni dei Saraceni, ci si riferisce a Trebisacce come il balcone superiore del Mare Ionio, a causa della sua ampia veduta sulla Piana di Sibari e su Metaponto in Basilicata. L'arancia dell'ultimo raccolto è rinomata per il suo sapore gustoso e la fioritura tardiva che avviene a primavera inoltrata. Una sagra annuale si svolge ogni anno a maggio, per promuovere quest'arancia, ultima arrivata del gruppo di agrumi.

Limone di Rocca Imperiale IGP

“This is a lemon you can eat as an apple,” enthuses Santaguida. “It is sweet, full of juice and can be used for custard, dessert, gelato or granita. The peel can be used in cocktails or on fish and meat.”

The town of Rocca Imperiale stands perched on the coastline where an unmistakable scent of orange blossoms pervades the air. In this citrus paradise lies the last seven kilometre stretch of beach of the Costa degli Achei. Be sure to visit the Swabian Castle at the hilltop, a former film set for *Le Nozze di Laura* by director Pupi Avati and also Totò's movie *Destinazione Piovareolo* was partly set in Rocca Imperiale.

Limone di Rocca Imperiale IGP

“È un limone che si può mangiare come se fosse una mela,” si entusiasma Santaguida. “È dolce, succoso e si può usare per la crema pasticcera, i dolci, il gelato o la granita. La buccia può essere usata in cocktails o su pesce e carne”.

La città di Rocca Imperiale si trova arroccata sulla costa, dove un inconfondibile aroma di fiori d'arancia pervade l'aria. In questo paradiso dell'agrumi si trovano gli ultimi sette chilometri di spiaggia della Costa degli Achei. Assicuratevi di visitare il Castello Svevo in cima alla collina, una volta set del film *Le Nozze di Laura* del regista Pupi Avati. Anche il film di Totò *Destinazione Piovareolo* fu in parte girato a Rocca Imperiale.



Rocca Imperiale is considered the entrance to Calabria. The Swabian Castle at the top of the hill overlooks the Medieval town whose shape resembles a pyramid that slowly descends towards the plain. The IGP lemon, cultivated since ancient times in the territory of Rocca Imperiale, is known as Antico or Nostrano di Rocca Imperiale.