



ITALIA CON GUSTO E AMORE

Een road trip naar de roots van de Italiaanse keuken

Annet Daems

Lannoo

CALABRIA



De 'teen' van de Italiaanse laars prikkelt de verbeelding. Calabrië is een schiereiland met een onregelmatige vorm, ingeklemd tussen de Tyrreense en Ionische Zee. Ouderwetse dorpjes en fabelachtige stranden baden in de zon. Ruige kliffen en zandstranden rijgen zich aaneen tot een 800 km lange kust. Het bergachtige binnenland verrast met prachtige bossen en drie natuurparken. In het noorden verbindt het Pollinomassief Calabrië met de Appennino Lucano (Basilicata). Catanzaro is de regionale hoofdstad. De grootste kuststad, Reggio Calabria, ligt aan de Straat van Messina, op een steenworp afstand van Sicilië. Calabrië is geen rijke regio. Haar schoonheid is haar grootste troef.



In Calabrië kom je deze cactussen met fruit tegen



Onder het stadje Pizzo liggen heerlijke witte stranden

Historie

Calabrië deelt zijn geschiedenis met Basilicata en Apulië. In de oudheid was de regio het hart van een machtige en welvarende Griekse kolonie. Na de Grieken heersten de Romeinen, Byzantijnen, Longobarden, Noormannen, Hohenstaufen of Zwaben, Angevins en Bourbons hier. Later werd de zuidelijke regio een bolwerk van Italiaanse republieken tot aan de *Risorgimento* oftewel Eenmaking. In 1860 sloot Calabrië zich aan bij het koninkrijk Italië onder de nationalistische vrijheidsstrijder Giuseppe Garibaldi. Deze generaal werd verwelkomd als de bevrijder van de tirannie van de Bourbons. Voor de Italianen is Giuseppe Garibaldi een nationale held.

Latifundium, groot landgoed

De landbouw is de steunpilaar van de economie in deze bergachtige regio. Vroeger waren er grote landgoederen of *latifundia* naast piepkleine boerderijen. De teelt was bijna volledig toegespitst op granen, olijven, schapen en geiten. Door de bodemerosie en primitieve landbouw was Calabrië lange tijd een van de armste gebieden van Italië. Vanaf de jaren 1950 brachten landhervormingen en overheidsinvesteringen nieuwe, meer winstgevende teelten. Vandaag de dag verdienen de Calabrezen niet alleen hun brood met de productie van agrovoeding, ze zijn er ook trots op.

★ Maffia en emigratie

De Calabrese maffia – *'ndrangheta* – remt de economische ontwikkeling. Ook het ruwe bergland, aardbevingen en slechte verbindingen drukken op de groei. De spoorwegen bedienen voornamelijk de kust. Verder is er nauwelijks industrie. Catanzaro, Reggio di Calabria en Cosenza zijn de enige steden van enige omvang.

Het leven in Calabrië was altijd al lastig en dat verklaart de emigratie. Praat met een Calabrees en hij vertelt je vast dat hij neven en nichten heeft in Amerika, Australië of ergens in Europa. De Calabrezen zijn levenskunstenaars. Ze praten graag en zingen over hun hart zo groot als de hemelblauwe zee.

TERROIR

Calabrië pakt uit met een typisch Zuid-Italiaanse mediterrane keuken met vleesgerechten (varkens-, lams- en geitenvlees) en heel veel groenten met vooral aubergine en een beetje vis. Ondanks de uitgestrekte kust is er geen gastronomische vistraditie. Omdat vreemde bezetters en piraten vaak over zee kwamen, is de zee eerder een vijand dan een vriend.

Een waaier aan producten voert een beschermd kwaliteitslabel. Tot de IGP-producten behoren onder meer de *cipolla rossa di Tropea* oftewel rode ui uit Tropea, aardappelen uit Sila en *'nduja* uit Spilinga. Bij de DOP-producten vind je bijvoorbeeld *sopressata* (platgedrukte salami), *ciaciocavallo*-kaas en *bergamotto* (citrus) uit Reggio Calabria.

In de oudheid noemden de Grieken Calabrië *Enotria* oftewel 'land van de wijn'. De oorsprong van sommige wijngaarden gaat terug tot de oude Griekse kolonie. De bekendste DOC-wijnen zijn de *cirò* uit de provincie Crotone en de *donnici* uit de provincie Cosenza. De rode *gaglioppo* en de witte *greco* zijn de bekendste cepages. Calabrië maakte ook naam met amaro-digestieven waaronder de *Vecchio Amaro del Capo* met een complex smakenpalet van munt, anijs, sinaasappel en zoethout.



Cipolla rossa di Tropea in een typische straat in Tropea

DIAMANTE 1

Mijn road trip door Calabria begint in de Riviera dei Cedri aan de Tyrreense Zee in het noordwesten. De streek dankt zijn naam aan de lokale citrusvrucht de *cedro*, een heel grote citroen, uniek in zijn soort. Het citroenland strekt zich uit vanaf Tortora aan de noordelijke grens tot aan de stad Paola verder naar het zuiden langs de kust. Diamante ligt halverwege. In september vindt hier een hele week lang een groot festival plaats ter ere van de ster van de regio: de *peperoncino* oftewel chilipeper. Op deze plek, ook bekend om de vele muurschilderingen, ontmoet ik Enzo Monaco. Hij is voorzitter van de Academia Italiana del Peperoncino en naar eigen zeggen, gek op Zijne Majesteit, de chilipeper!

Peperoncino

Enzo: 'De smaakmaker peperoncino betekent alles voor ons, niet alleen in voeding en gastronomie, maar ook als cultureel symbool. De hete, rode specerij weerspiegelt het karakter van de Calabrees. Antropologen schrijven de volgende eigenschappen toe aan de vuurrode peper: *duro* (hard), *bastardo* (smeerlapje), *brigante* (bandiet), *violente* (heftig) en *sensuale* (sensueel). Deze stelling is uiteraard niet wetenschappelijk onderbouwd', knipoogt Enzo.

'Wanneer Calabrezen op reis gaan,' vervolgt hij, 'dan nemen ze peperoncino mee in hun koffer. Tegenwoordig wordt de chilipeper gemalen of geplet in een vijzel en bewaard in een klein zilveren doosje voor onderweg.'

Enzo toont mij een minihoudertje aan een sleutelhanger dat Liz Taylors goudsmid Gerardo Sacco ontwikkelde voor de academie. Het gedroogde poeder gaat in een piepkleine drager in de vorm van een peperoncino. Enzo: 'De Azteken, Maya's en Inca's teelden duizenden jaren geleden al chilipeper. Door de eeuwen heen was het een heilige vrucht, een medicijn, een afrodisiacum, een conserveringsmiddel en een geweldige smaakversterker. De chilipepers belandden in Europa na de ontdekking van Amerika door Christoffel Columbus. Deze plant die zelfs in een pot wortelt, gedijt voortreffelijk in onze arme grond.'



Gedroogde chilipeper om te malen

VAN AXI TOT CHILYPEPER

Op een poster zie ik pepers met allemaal verschillende namen en vormen. Enzo: 'Axi was de naam die de inboorlingen, ten tijde van Columbus, aan chilipepers gaven. In Europa noemden we de specerij Indische peper, gehoornde peper en *siliquastro*. De term peperoncino is het verkleinwoord van *peperone* oftewel paprika. De groep peperoncino telt veel soorten. In Calabrië hebben we geen eigen variëteit met een DOP- of IGP-kwaliteitslabel zoals in Spanje of Frankrijk. Een greep uit de variëteiten aan pikante pepers: *habanero* (meest pikante soort), *chilli d'Espelette* (Frans), *piquillo de Lodosa* (Spaans), *tabasco* (Louisiana), *cayenne* (Mexico), *Diavolicchio Diamante* (Calabrië), *Naga Morich* (India), *Big Jim* (New Mexico), *chiltepin* (Mexico)...



Armeluiskruid

In het boek van Pellegrino Artusi *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (De wetenschap in de keuken en de kunst van goed eten) uit 1891 wordt de specerij nog niet vermeld. Enzo legt uit dat de rijken en de adel toen helemaal niet van het kruid hielden en volgens de kerk was peperoncino de 'aanstichter van kwade neigingen'.

Enzo: 'In die jaren gebruikten enkel arme boeren en arbeiders in het zuiden chilipepers. Ze aten voornamelijk groenten die in het wild groeiden. Peperoncino was de smaakmaker en heette al snel "armeluiskruid" in de volksmond. Het was liefde op het eerste gezicht in de armenkeuken. Bovendien was peperoncino een goed conserverings- en ontsmettingsmiddel toen de koelkast nog een verre droom was, niet onbelangrijk in het hete Calabrië. Peperoncino werd overal onder gemengd om de voeding te bewaren. We raakten verslingerd aan de scherpe toets.'

Academia Italiana del Peperoncino

Ik vraag voormalig leraar Latijn/Grieks en journalist Enzo wat hem drijft om de peperoncino zo te promoten. Enzo: 'Ik ben Calabrees. Peperoncino is ons dagelijks brood en 30 jaar geleden kwam ik tot het besef dat we er zo weinig over weten. Daarom startte ik de Academia Italiana del Peperoncino hier in Diamante en

schreef ik het boek *Peperoncino, amore mio* (Chilipeper, mijn geliefde).'

Enzo overhandigt mij een exemplaar van het mooie boek waarin de geheimen van zijn meest geliefde kruid, onderbouwd, maar ook met een knipoog, staan uitgelegd. 'We bestuderen met de Academia het pittige kruid in een breed kader en kijken naar uitingen in onder meer de gastronomie, film en literatuur, geneeskunde, cosmetica en biologie. We organiseren ook ludieke acties zoals het jaarlijks Italiaans kampioenschap chilipeper-eten. Bovendien bevindt 's werelds enige peperoncino museum zich hier in Diamante', besluit Enzo trots.

Academia del Peperoncino
Via Fausto Gullo 1, Diamante

Bomba calabrese

De *bomba calabrese* of *piccantino* is een pikante saus op basis van groenten en chilipeper. Er bestaan verschillende versies, meer of minder scherp naargelang de hoeveelheid chilipeper in de bereiding.

De saus is beleg voor *bruschetta's* en smaakmaker voor pasta, pizza of vleesgerechten. Je vindt deze saus overal in Calabrië, verpakt in glazen bokalen. Maar in veel gezinnen wordt de saus nog altijd thuis bereid. Enzo gaf me het recept.



Het armeluiskruid of peperoncino



RECEPT VAN ENZO

Bomba calabrese

VOOR 3 KLEINE BOKALEN

250 g aubergines

250 g rode paprika's

**75 g hete chilipepers (tussen 30 g en 75 g
naargelang van de gewenste scherpte)**

½ wortel

½ selderijstengel

2 blaadjes basilicum

1 klein teentje knoflook

grof zout naar smaak

**15 - 25 g ansjovisfilets (kun je weglaten
voor vegetarisch-veganistisch gebruik)**

1 soeplepel wijnazijn

extra olijfolie van eerste persing naar smaak

Was de aubergine, wortel en selderij en snijd de groenten in kleine blokjes van een halve centimeter. Snijd de chilipepers ook in kleine stukjes na het verwijderen van de steeltjes en weeg ze. Nu beslis je hoe pittig je Calabrese bom zal zijn.

Leg de gesneden groenten samen met de pepers in laagjes in een vergiet. Strooi het grof zout over elke laag: eerste laag aubergine + zout, tweede laag paprika + zout, derde laag chilipeper + zout, vierde laag wortel en selderij en knoflook + zout.

Plaats het vergiet in een pot of kom en dek af met een deksel of bord. Laat 24 uur rusten in de koelkast.

Tijdens deze volledige dag rust zullen de groenten veel water verliezen door het zout.

Na 24 uur pers je het vocht verder uit met een aard-appelpers of -stamper.

Doe nu de uitgeperste groenten in een kom en overgiet ze met de witte wijnazijn. Laat drie uur lang weken. Knijp de groenteblokjes na de rusttijd in de azijn zeer goed uit in een keukenhanddoek om al het vocht te verwijderen. Zorg ervoor dat ze goed droog zijn. Laat ze minstens zes uur lang drogen, gewikkeld in een schone doek.

Na het rusten kunnen de groenten in de olie. Doe de groenten opnieuw in een kom en voeg de grof gehakte ansjovisfilets en basilicum toe. Overgiet alles met olijfolie van eerste persing en laat een week rusten. Roer en controleer een week lang dagelijks. Is er meer olie nodig, voeg dan toe. De groenten moeten altijd bedekt zijn met olie. Vul aan het einde van de week de gewassen en eventueel gesteriliseerde potten. Zorg dat de groenten helemaal onder de olie staan.

Beleg nu een bruschetta of broodje met de bomba. Hoe saai een broodje ook is, met de bomba calabrese krijgt het vast en zeker pit!

COSENZA 2

De Calabrese hoofdstad Cosenza ligt aan de voet van het Sila-gebergte op 100 km ten zuiden van Diamante. In het noorden bevindt zich de moderne wijk en op een steile heuvel aan de overzijde van de rivier de Busento strekt zich het historische stadscentrum uit. Hier leeft het authentieke, eigennuttige en onverzorgde Zuid-Italië in romantische, donkere, groezelige steegjes onder roestige balkonnetjes behangen met wapperend wasgoed. Rariteitenwinkeltjes dragen bij tot het retrofeetje. Als toerist ben je een buitenstaander die het straattheater vanaf de zijlijn aanschouwt in deze no-nonsense-stad.

ROSTICCERIA/RESTAURANT Polpette

Aan de voet van de oude stad bezoek ik de Antica Rosticceria Polpetteria Sasà. Vader Sasà alias Salvatore en zoon Michele Altimari wachten me op in hun typische *rosticceria* met gegrilde en gefrituurde voeding. 'Ik ben vierde generatie in onze familiezaak en mijn overgrootvader, grootvader en vader hebben alle recepten en bereidingen zelf uitgevonden', vertelt Michele. De toonbank is gevuld met versgebakken *panzerotti* en heel veel verschillende soorten *polpette*. Ik lees op een affiche: *Le nostre polpette* oftewel 'onze balletjes' zijn bereid met *melanzana* (aubergine), *tonno* (tonijn), *carne* (vlees), *alici fresche* (verse ansjovis), *riso in bianco* (rijst in het wit), *riso scamorza e 'nduja* (rijst met scamorzakaas en 'nduja), of *patate* (aardappel).



Purpetti

'De polpette, *purpetti* in het dialect, zijn een echte traditie voor Calabrië', vervolgt Sasà. 'We gebruiken allereerste basis- en ook seizoensgebonden ingrediënten die we verwerken met eieren en bloem of paneermeel en dan bakken of frituren. Je eet de balletjes warm of koud. Purpetti zijn het symbool van onze eenvoudige en creatieve keuken want je maakt ze in veel verschillende versies en kunt zo allereerste voedsel hergebruiken. Voedsel verspillen is hier uit den boze, vandaar al deze bijzondere gerechten.'

Michele: 'Purpetti worden traditioneel ook in een pan met saus gekookt. Zij vormen de basis van de illustere "balletjes in tomatensaus". Wij moesten grote gezinnen voeden en hadden massa's balletjes nodig. Om meer volume te maken, doopten we de balletjes in een tomatensaus met groenten en peperoncino. Zo ontstond een fenomenaal, wereldberoemd gerecht.'



Weiger nooit eten van een Calabrees

Ik neem plaats aan een tafeltje op het terras. Sasà zal samen met mij de wijn en de polpette proeven. 'Weigeren kan niet', zegt hij. 'Wist je dat tafelen voor ons heilig is? We genieten van het eten en het gezelschap en houden ons aan de regels. Zo mag je nooit weigeren wanneer een Calabrees je koffie, wijn of eten aanbiedt. Wij zijn zeer gastvrij maar we hebben een kort lontje.'

Ik eet braaf mijn bordje polpette, sip van het glas witte *cirò* en vraag of er nog andere regels zijn. Sasà: 'Zeker! We hebben er veel. Kleine porties bijvoorbeeld zijn uit den boze. Hoe meer je eet, des te meer je toont dat je van het eten en het gezelschap geniet. Er gelden uiteraard ook voorschriften in de keuken. We gebruiken chilipeper in al onze gerechten. Room, bechamel of andere Noord-Italiaanse ingrediënten die de smaak kunnen verbergen, zijn uit den boze. We zijn ook niet zuinig met zout. We vinden dat je goede dingen moet kruiden. Wij Calabrezen gebruiken enkel de rode uien uit Tropea, andere gooien we weg. Tenslotte zijn aubergines heilig in onze keuken!'

Duivelsei

Michele vertelt over de aubergine die tot de 8ste eeuw onbekend was in Italië: 'De Arabieren brachten de vrucht uit India naar hier en noemden haar "duivelsei". De mensen geloofden dat de veroveraars de



RECEPT VAN MICHELE

Polpette di melanzane

VOOR ONGEVEER 15 GEHAKTBALLETJES

500 g aubergines

2 eieren

100 g brood

50 g *pecorino*-kaas

50 g Parmezaanse kaas

peterselie naar smaak (of basilicum)

1 teentje knoflook

zout naar smaak

peper naar smaak

paneermeel (reserve)

Week oudbakken brood een uur lang in koud water. Was de aubergines, snijd ze doormidden en kook ze in ruim kokend water met zout in ongeveer tien tot vijftien minuten gaar. Laat ze uitlekken en afkoelen en knijp ze dan uit om het overtollige water te verwijderen. Dit is belangrijk want waterachtige aubergine brengt het eindresultaat in gevaar. Je kunt hiervoor ook een aardappelstamper gebruiken en je kunt de aubergines ook stomen, dan komt er minder water aan te pas. Leg de aubergines na het uitpersen op een snijplank en hak de gekookte aubergines zo fijn mogelijk met een scherp mes.

Doe alle ingrediënten voor de auberginegehaktballetjes in een kom. Begin met de gekookte aubergines. Zorg dat ze zijn afgekoeld en goed uitgeknepen. Knijp ook zeer goed het vocht uit het brood. Doe in de kom en voeg ook de eieren, fijngehakte knoflook, fijngehakte peterselie, zwarte peper, zout en geraspte kazen toe. Meng alles. Bewerk het mengsel met je handen. Is het te plat, voeg dan paneermeel of bloem toe. Vorm nu de langwerpige aubergineballetjes. Bak de balletjes in veel olie in een pan met anti-aanbaklaag. Je hoeft ze niet onder te dompelen. Draai de gehaktballetjes pas om wanneer ze aan één kant goudbruin kleuren, anders breken ze bij het omdraaien. Laat ze aan weerszijden bruin kleuren. Haal de polpette uit de pan en droog de overtollige olie op keukenpapier. Serveer warm. Polpette di melanzane zijn ook heerlijk in tomatensaus.

In het dialect heten ze *purpetti i mulingiana*. De auberginegehaktballetjes uit Calabrië zijn erg lekker en fris van smaak, met aroma's van knoflook en peterselie.

aubergine hadden meegebracht om de christenen uit te roeien. De naam *melanzana* (aubergine) is afgeleid van het Latijnse *mela insana* oftewel 'ongezonde vrucht'. Rauw is ze niet te eten, je wordt er ziek van. Het ontbrak toen nog aan goede recepten. In eerste instantie aten de Arabieren en Joden ervan, zij ontwikkelden de auberginegerechten.'

'We hebben intussen onze schade ingehaald', vervolgt Sasà. 'We maken nu echt heerlijke gerechten met aubergine. We eten ze gebakken, gegrild, gefrituurd, als voor- of bijgerecht. De aubergine is alomtegenwoordig. Typische gerechten zijn onder meer *melanzana alla parmigiana* (ovenshotel met aubergines), *peperonata alla calabrese* (een groentestoofschotel), *melanzane ripiene* (gevulde aubergines), *melanzane sott'olio* (ingemaakt onder olijfolie) en *polpette di melanzane* (gehaktballetjes van aubergine). Het ministerie van voeding, land- en bosbouw kende aan deze gerechten een PAT toe (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) oftewel het label voor de meest traditionele voedingsmiddelen van Calabrië.'

Antica Rosticceria Polpetteria Sasà
Piazza Dei Valdesi 214, Cosenza



PIZZO 3

Vanuit Cosenza rijd ik 100 km dieper naar het zuiden tot de badplaats Pizzo – of Pizzo Calabro – aan de Tyrreense Zee. De *Costa degli Dei* of Godenkust dankt haar naam aan de prachtige baaien, witte stranden en helderblauwe zee. Aan deze kust liggen naast Pizzo onder meer Zambròne, Capo Vaticano en het adembenemend mooie Tropea. Dé parel van Calabrië ligt nog 50 km verder naar het zuiden. Je geniet er van het schitterende uitzicht op het vulkaaneiland Stromboli.

Ik neem de afslag naar Pizzo. Het dorp ligt op een steile klif met uitzicht op de Golfo di Sant'Eufemia met prachtige stranden en een kristalheldere zee. Dit romantische dorp bruist van het leven en van de *gelati* of ijsjes. 'Het wordt hier behoorlijk heet in de zomer met de warme luchtstroom uit Afrika. Enkel ons overheerlijke ijs brengt verkoeling!' lacht Alessio Di Iorgi van ijssalon Ercole.

Tartufo di Pizzo

Het beroemde *tartufoijs* zag het licht in dit klein visserstadje aan de westkust. Pizzo is de bakermat van de Italiaanse *gelato*. Op een zomerse dag is het altijd druk op de Piazza della Repubblica waar ik met Alessio op het terras zit. Alessio: 'We maken hier sinds jaar en dag veel en lekker ijs. Pizzo is de ster aan het gelato-firmament sinds de uitvinding van de *tartufo* variant in de jaren 1950. Wij volgen het traditionele recept en passen een ambachtelijk proces toe dat van generatie op generatie is overgedragen. De bol bevat voor de helft chocolade-ijs en voor de andere helft hazelnoot-ijs, met in het midden een smeltend hart van chocoladeganache bestrooid met bittere cacao. We maken ook *smeraldo* met pistache, chocoladesaus en amandelkorrels en *bianco* of 'witte bol' met een rumkrokantje en koffiemousse. Op dit plein vind je de vijf meest ambachtelijke ijssalons: Gelateria Artigianale Bar Dante, Bar Gelateria Del Centro, Pasticceria Gelateria Raffaele, Gelateria Morino Pizzo dal 1973 en onze Bar Gelateria Ercole.'

Ijs uit de handpalm

De ijsbereidingen van de dag zitten erop en vader Ivan Di Iorgi voegt zich bij ons. Ivan: 'Alles begon in 1940 met de Siciliaanse meesterbanketbakker Dante Veronelli en zijn Gelateria Dante hier schuin tegenover. Na de Tweede Wereldoorlog vestigden verschillende

banketbakkerijen zich in Pizzo en veroverden room, crèmes en *ricotta* kaas ons dorp. Dantes zaak was een voltrefter omdat de uitbater en zijn kompaan Giuseppe De Maria alias Don Pippo, ijs van topkwaliteit maakten. Na Veronelli's dood zette De Maria de zaak voort. Als bij toeval bedacht hij het huidige recept voor truffelijs. We zeggen en schrijven 1952. Hij moest heel veel ijs maken voor een huwelijksfeest maar had niet voldoende bakken over voor het schepijs voor de talrijke gasten. Don Pippo maakte daarom afzonderlijke vormen door het ijs in de holte van zijn hand te leggen, een portie hazelnootijs aan de ene kant met daarbovenop een laag chocolade-ijs en in het midden de chocoladesaus. Hij wikkelde de bol vervolgens in keukenpapier waardoor de typische, onregelmatige truffelvorm ontstond. Het was een schot in de roos. In 1970 werd *tartufo di Pizzo* het eerste ijs ter wereld met een IGP-label, wat staat voor Indicazione Geografica Protetta (Beschermde Geografische Aanduiding).'

IJSSALON voor ambachtelijk ijs

Alessio vult aan: 'Mijn grootvader Gaetano werkte in de jaren 1950 in ijssalon Dante en leerde er 15 jaar lang het vak van de grootmeesters. Daarna werd hij scheepskok. Pas in 1975 begon hij samen met zijn broer Antonio dit ijssalon. Nu runnen mijn vader Ivan, mijn broer Francesco en ik het familiebedrijf. We maken alles zelf en dat is best hard werken.'

'We houden vast aan het ambachtelijk karakter', vervolgt Ivan. 'Hier kom je voor de echte *tartufo* en dat willen we zo houden. Ook al stijgt de vraag, we zullen nooit inboeten aan kwaliteit. In Rome willen ze ons ijs ook, en het buitenland wil het invoeren, maar ik vind dat lastig want wij zijn van Pizzo en willen ons ijs hier houden. Wij zijn groot geworden met dit ambachtelijk product en dat willen we niet kwijt.'

'Je merkt pas het verschil wanneer je het ijs hier proeft.' Na deze wijze woorden zet Alessio me een bordje *tarufo di Pizzo* voor. De vorm is inderdaad bijlange na niet rond en bij het doorsnijden druipt er chocoladesaus uit. Alessio: 'Dat is het verschil met de industriële *tartufo* die je ook in het buitenland vindt. Onze chocoladesaus blijft vloeibaar, ook op zeer lage temperatuur. Kijk eens hoe smeug!'

Ik proef *dolce e amaro* oftewel het zoete ijs met het cacaobitter. De smaak van het pure chocoladeijs overheerst, weliswaar in combinatie met het volmondige



Een retro reclamebord in Pizzo

hazelnootijs. De spectaculaire halfvloeibare vulling geeft mijn ijsje nu een fluwelen, glanzend uiterlijk.

Bar Gelateria Ercole
Piazza della Repubblica 18, Pizzo

Groei en verspreiding

Alessio: 'Verschillende industriële tartufoijsjes die niets van doen hebben met het ambachtelijke IGP, zijn geïnspireerd op ons unieke dessert. Door de toenemende vraag verliest het ambacht terrein aan de industrie. Vroeger kon je de met de hand bereide tartufo gelato enkel hier aan een tafel op het centrale plein van Pizzo proeven. Nu vind je ons ijs in heel Italië en daarbuiten. Bekende merken zijn Tre Marie, Algida/Ola, Sammontana, Antica Gelateria del Corso, Gelateria Callipo en Grandinetti.'
 Het is aangenaam verpozen op dit plein en ik maak kennis met inspirerende figuren. Als toetje krijg ik een spectaculaire zonsondergang boven de Tyrreenische Zee, hier op het einde van de Piazza. Prachtige oranje en rode tinten verlichten de hemel en omlijsten enkele schepen, heel in de verte. Het is onvergetelijk.

RECEPT VAN ALESSIO

Tartufo

VOOR 5 TARTUFO-BALLEN

250 g hazelnootijs
 250 g chocolade-ijs
 cacaomengsel: 50 ml water, 80 g fijne suiker, 40 g cacao-poeder, 6 g dextrose
 100 g bittere cacao-poeder
 keukenpapier/bakpapier
 wegwerphandschoenen



CACAOMENGSEL OF CHOCOLADEGANACHE Begin met de bereiding van het cacaomengsel. Doe het water, de suiker, dextrose en cacao-poeder in een kom en meng alles met een garde. Wanneer het mengsel kookt, haal je dit van het vuur om te laten afkoelen tot kamertemperatuur. De saus gebruik je afgekoeld tussen het ijs.

IJSBOLLEN De tartufo di Pizzo bestaat uit halve bollen van 50/70 g chocolade-ijs en een laag van 50/70 g hazelnoot-ijs op elkaar gelegd met de hand (vandaar de handschoenen), of met behulp van een speciaal portioneerwerktuig, bijvoorbeeld een siliconenvorm of een heel grote dessertijsschepper. Je vormt eerst een halve bol die je vult met de saus, waarna je er een tweede halve bol bovenop legt. Je maakt een kleine holte van twee tot drie cm in de eerste halve bol ijs die je vult met ongeveer 15 tot 20 g cacao-mengsel. Nadat de holte is gevuld met het chocolademengsel druk je beide halve bollen op elkaar en wikkelt ze in keukenpapier. Leg de ijsballen een nachtje in de diepvries.

BEREIDING MET SILICONENVORMEN Neem de siliconenvorm en vul de halve bollen met een bolletje chocolade-ijs, strijk ze uit met behulp van een spatel, dek af met keukenpapier en zet nog een uur in de diepvries. Neem een andere vorm en vul deze bollen met het hazelnootijs. Effen het oppervlak en zet ook dit een uur in de diepvries. Haal het ijs dan uit de diepvries, maak een kleine holte in elke halve bol en vul met de chocoladeganache. Effen het oppervlak, dek het af met keukenpapier en zet opnieuw een uur in de diepvries. Haal nu beide halve bollen uit de siliconenvorm en plaats ze op elkaar. Doe hiervoor handschoenen aan. Druk de bollen goed aan met de handen en vorm een stevige bal. Wikkel er keukenpapier omheen en leg nog een uur in de diepvries.

AFWERKING MET CACAPOEDER Haal de vorm uit de diepvries wanneer je de tartufo wil opdienen. Rol de ballen door de cacao-poeder die je in een kom hebt gestrooid. Maak je liever een zoetere versie, meng dan het cacao-poeder met een laagje fijne suiker. Leg de tartufobal met de cacao-coating op een bord en dien op.



Heerlijk en smeug tartufo ijs op het terras van Gelateria Ercole



VIBO VALENTIA

Op 2 km van het centrum, aan de Strada Statale 522, bevindt zich het *buccaccimagazijn* van wijlen Rosa Fanfulla. Ik bereik een wit gebouw met een groene metalen poort aan een drukke straat aan zee. Kleinzoon Giuseppe Sabato is mijn gids. Hij zal me inwijden in de kunst van het *sott'olio* (onder olijfolie) bewaren van Calabrese groenten in de typische *buccacci* of glazen inmaakpotten. Zelfgemaakte conserven behoren tot het culturele erfgoed van de Calabrezen. Giuseppe: 'Mijn grootmoeder Signora Rosa maakte zulke lekkere sauzen en ingemaakte groenten dat het hele dorp haar vroeg om ze te verkopen. En zo begon *nonna* (oma) ongeveer 50 jaar geleden ons bedrijfje Fanfulla Rosa di Sabato Vittorio. We verwerken lokale groenten, kruiden en vis in glazen potten zoals onze voorouders het al eeuwen deden.'

Groenten groeien hier snel en de Calabrezen bewaken sinds de oudheid het juiste evenwicht tussen niets verspillen en het hele jaar door de pure smaak bewaren.

Buccacci

Giuseppe: 'De afgelopen eeuw waren *buccacci* ook bestemd voor export. Moeders en tantes verspreidden de met liefde gevulde glazen potten onder de uitgeweken familieleden. Elk bezoek aan het thuisfront ging gepaard met de potten met terroir als souvenir voor thuis. De *buccacci melanzane a filetti* (aubergine-filets),

giardiniera (tuingroentenmix), *pomodori secchi* (zongedroogde tomaten), *carciofi* (artisjokken), *peperoncini* (chilipepers), *piccantino* (pikant sausje), *passata di pomodoro* (tomatenpuree), *peperoncini ripieni* (gevulde minipaprika's) enzovoort zijn een triomf van onze lokale keuken. In augustus en september bereiden we de *buttigli* of glazen potten met groenten. Mijn grootmoeder zei altijd dat je groenten hoort te plukken bij de juiste maanstand, anders bederven ze in de potten. In de *buccacci* bewaren we producten door ze te zouten, in te maken in olie en azijn, te marinieren of te koken.

Tomatengemeenschap

Het hele dorp maakt tomatensaus en *passata* aan het einde van de zomer, zo wil het de traditie. Giuseppe's verhaal getuigt van grote nostalgie. Giuseppe: 'Zoveel herinneringen. Elke zomer in augustus, buiten is het 40°C, de grote kratten tomaten en de zoete, luide stem van mijn oma: "Morgen maken we de sauzen!" *Buccacci* was niet alleen familietijd, ook de burens en kennissen deden mee. Iedereen hielp iedereen, ook wij staken een handje toe bij de burens zodra onze voorraad klaar was. En dat ging zo de hele maand door, want niet meedoen betekent breken met de familie en *la merda* (ruzie) in de gemeenschap.'

'Papa of mijn oom vanuit de groentetuin en de buurman met de Ape (driewielertruck) voerden een vracht tomaten aan. De familieleden, burens, vrienden en kennissen namen ze in ontvangst. We maakten de tomaten schoon aan grote, geïmproviseerde tafels, lachten en



Typische materiaal om tomaten in te maken



Glazen potten vullen met passata

strooiden gul grappen rond. De tomaten werden versneden en het gas ging aan onder een grote kookpan waarin we de lege potten steriliseerden. We maakten tomatenpuree door de saus verschillende malen te pureren met een handzeef, dat gaat nu elektrisch. Na het zeven ging de tomatenpuree op fles. Een andere groep blancheerde de hele, gepelde tomaten. We kookten de gepelde tomaten om ze dan in het kookvocht te bewaren in de buccacci. We sneden andere tomaten doormidden en legden ze op matten. We bedekten ze met een laag tule om te drogen in de zon. En daarna werden ze ingemaakt met kappertjes, ansjovis en olijfolie.'

★ **Tomatenfeest**

Giuseppe: 'Alle familieleden en vrienden hadden hun taak aan de "assemblagelij". Iemand droogde de glazen potten af, een ander voegde verse blaadjes basilicum toe of druppels olijfolie, schroefde de dop erop of wikkelde er een doek omheen. De laatste in de rij legde de gevulde bokaal in kokend water. Na ongeveer twintig minuten werden de weekpotten uit de kookpan gehaald en ondersteboven in kratten gelegd. En dan volgde het feest met veel eten, drinken en dansen. 's Avonds legden we de buccacci in de voorraadkast en we hadden weer verse, smakelijke saus voor het hele jaar. De volgende dag begonnen we opnieuw, bij de burens,

op dezelfde manier, met weer een feest ter afsluiting. Geweldig toch. We koesteren deze kostbare, mooie traditie in onze gemeenschap, leren met elkaar delen. Ook nu bestaat onze tomatengemeenschap nog, zij het iets meer bescheiden.'

Peperoni ripieni al tonno – Minipaprika's gevuld met tonijn

We bekijken de glazen potten in het magazijn van Rosa Fanfulla. Ik vertel Giuseppe dat ik de pittige peperoncini gevuld met tonijn verkies. Giuseppe: 'De pittige noot van de minipaprika past als gegoten bij het zachte hart van tonijn. We gebruiken een minder scherpe chilipeper die eerder neigt naar paprika. We bewaren de kleine, ronde, gevulde peperoncini in olie. De bereiding en conservering van chilipepertjes stamt uit de Calabrese boerentraditie. Je kiest uit vullingen met tonijn, zachte kaas of olijf.

De bereiding is zeer eenvoudig. Je hebt slechts een handvol ingrediënten nodig. Maar pepertjes schoonmaken vergt wel veel geduld.'

Fanfulla Rosa
Via Provinciale per Vibo Valentia Marina



Minipaprika's gevuld met tonijn

Tonijn in Pizzo

Mijn oog valt op de *bottarga di tonno* of 'gedroogde tonijnneieren' in de rekken. Ze worden geraspt gebruikt om pastagerechten op smaak te brengen. Daarnaast prijkt een rij bokalen heerlijke tonijnfilet. Tonijn steelt hier de show naast de ingemaakte zuiderse groenten. Giuseppe: 'De tonijnvangst is diepgeworteld in Pizzo. Het begon in de oudheid, onder de Grieken. Jarenlang was Pizzo Calabro de thuishaven van de belangrijkste tonijnvisserijvloot aan de Calabrische kust. Het is nu een museum. Toen de haven in 1963 sloot, stonden honderden vissers op straat. Sommigen weken uit, anderen vertrokken aan boord van grote koopvaardijsschepen en enkelen bleven moeizaam vissen. De tonijnverwerkers zetten de traditie voort. Neem Callipo (1913) van oprichter Giacinto Callipo, een van de grootste tonijnverwerkers van Italië. Hoewel de meeste tonijn tegenwoordig wordt aangevoerd uit de Atlantische, de Stille en de Indische Oceaan, wordt de vis al ruim 100 jaar verwerkt in Calabrië.'

Museo del Mare
Piazza della Repubblica 1, Pizzo

RECEPT VAN GIUSEPPE

Peperoncini ripieni al tonno

VOOR 500 GRAM

250 g ronde minipepers of minipaprika's

200 g uitgelekte tonijn in olie

3 filets gezouten ansjovis

1/2 eetlepel kappertjes of naar smaak

olijfolie van eerste persing

2 eetlepels azijn

zout en peper

oregano

glazen potten

PEPERONCINI

Was de minipaprika's of peperoncini goed en verwijder de steeltjes.

Graaf met een dun mes in de pepers en haal de binnenkant eruit. Neem een pan water en voeg azijn, zout, peper en oregano toe. Breng aan de kook. Leg de minipepers erin en laat ze drie tot vier minuten koken. Laat de pepers uitlekken en leg ze omgekeerd op een handdoek om een nacht te drogen. Droge chilipepers zijn beter en langer houdbaar. Laat ze een nacht ondersteboven drogen. Eenmaal droog, kun je de vulling maken.

VULLING

Hak de kappertjes en de ansjovis fijn met een mes. Leg de ansjovis, kappertjes en tonijn in een blender en mix enkele seconden lang. Let erop dat de tonijn niet te romig wordt. Giet het mengsel in een kom en vul de peperoncini met een lepeltje. Zorg dat de vulling gelijkmatig verdeeld is.

BEWAREN

Leg de gevulde pepers in een glazen bokaal, met de vulling naar boven.

Vul de inmaakpot met olijfolie van eerste persing en zorg dat de peperoncini ripieni al tonno volledig overdekt zijn.

Sluit af met een deksel. Op deze manier blijven de pepers tot een jaar lang goed op een koele, droge en donkere plaats.



Het strand van Pizzo

SPILINGA 4

Het stadje Spilinga ligt 45 km zuidelijker, nabij Tropea op de flank van de berg de Poro, ongeveer 450 m boven de Tyrreense Zee en de prachtige stranden van Capo Vaticano. In dit vochtige, winderige microklimaat ontstond eeuwen geleden de 'nduja die zijn kenmerkende aroma en smaak dankt aan het Poro-plateau. Ook al vind je de originele 'nduja vandaag over heel Calabrië, enkel Spilinga geldt als Città della 'nduja oftewel 'stad van de 'nduja'.

'Nduja is de ongekroonde koningin van de Calabrische keuken, wijdverbreid in Italië maar ook geliefd in het buitenland, vooral bij koks. In Spilinga bezoek ik de ambachtelijke producent San Donato van de familie Pugliese. In de jaren 1950 verwerkte vader Antonio Pugliese al vlees op de verschillende boerderijen waar varkens geslacht werden. Grootvader Antonio maakte naam met zijn vaardige handen en uitmuntende 'nduja-gerechten. Hij startte zijn eigen 'nduja-atelier met zijn zoons Pascuale en Armando. Vandaag ontmoet ik de derde generatie, Antonino Pugliese en zwager Rocco Colaci.

'Nduja

Maar wat betekent 'nduja nu precies? Antonio: "Nduja is een pikante rookworst. Het is een typisch Calabrees armengerecht waarin je restjes varkensvet en peperoncino verwerkt. Intussen hebben we de bereiding verfijnd en bevat het mengsel varkenswang, spek, reuzel en hete chilipeper. We bereiden een homogene massa die we een dag laten rusten.

Daarna gaat het mengsel in de "blinde darm" of *orba*. Ten slotte worden de worsten gerookt.'

We lopen naar de rokerij met de smeulende houtkachel. Antonio: 'We laten de droge zeewind circuleren in deze ruimte. We gebruiken bergstruiken voor de ambachtelijke *fumicatura* (het roken). We roken het vlees drie tot zes maanden lang, al naargelang de grootte van de worst. Het is een volledig natuurlijk proces. De 'nduja bevat een grote hoeveelheid chilipeper, ruim een derde van de totale massa. Peperoncino heeft sterke antiseptische en antioxiderende eigenschappen en bijgevolg zijn er geen conserverings- of andere additieven nodig tijdens de bewaarperiode.'

MEDAILLE MET EEN KEERZIJDE

'Het grote huidige succes van *'nduja di Spilinga* heeft ook nadelen', vervolgt Antonio. 'twaalf jaar geleden startten we de procedure om ons merk te beschermen met een label, maar het is ons nog niet gelukt. Met tien producenten uit Spilinga willen we het productiegebied van 'Nduja di Spilinga afbakenen met een IGP. Maar er is onenigheid over de reikwijdte van de zone. Tegenwoordig pakken ook verschillende producenten buiten ons grondgebied uit met het merk 'Nduja di Spilinga. Het wordt een lastige strijd.'

'Maar we zijn optimistisch', zegt Rocco. 'Ook veel delicatessenwinkels in Calabrië proberen ons te kopiëren. Zonder succes. De echte 'nduja komt uit Spilinga!'



Kraam met typische Calabrese ingrediënten



RECEPT VAN ANTONIO EN ROCCO

orecchiette met gehaktballen en 'nduja

VOOR 4 PERSONEN

320 g *orecchiette*

500 ml tomatenpuree

1 teentje knoflook

50 g 'nduja

30 g geraspte Parmezaanse kaas

125 g mozzarella

olijfolie en zout

VOOR DE GEHAKTBALLETJES

250 g gemengd gehakt

1 ei

geraspte kaas naar smaak

paneermeel naar smaak

zout en olie om in te bakken

Voor de gehaktballen doe je het gehakt in een kom en voeg je het ei, de geraspte kaas, het paneermeel en een snufje zout toe. Meng alles onder elkaar. Vorm de balletjes en bak ze in een pan met olie of boter. Laat drogen op keukenpapier en zet opzij. Giet een beetje olijfolie in een pan, voeg de geperste knoflook toe en bak. Voeg de tomatenpuree toe en laat tien tot vijftien minuten koken. Voeg tegen het einde zout en de gehaktballetjes toe. Kook de orecchiette in gezouten water. Giet af en voeg toe aan de saus. Voeg nu ook de in stukjes gesneden 'nduja en mozzarella toe. Meng alles door elkaar. Doe de pasta in vier terracotta schaaltes, voeg de geraspte kaas toe en bak op 200°C gedurende 15 minuten in de oven.



'Nduja in de rokerij

'Nduja in de keuken

Ik neem afscheid van beide vrolijke, gedreven jongelui en wens hen succes. Bij mijn vertrek krijg ik een portie 'nduja en vraag ik meteen enkele keukentips. Antonio: 'De vette 'nduja met zijn sterke smaak verrijkt sauzen, roerbakgerechten, groenten, vlees en past perfect bij kazen. De pikante vulling is ook populair op pizza.'

**'Nduja San Donato Srl
dei F.lli Pugliese Loc. Lariat – Monte Poro, Spilinga**

CATANZARO 5

Vanuit Spilinga rijd ik 95 km tot Catanzaro over het indrukwekkende en omstreden Bisantis-viaduct (1960) van de hand van ingenieur Riccardo Morandi.

Dit 112 m lange kunstwerk verbindt de oude stad met de buitenwereld. Er is veel te ontdekken in dit wondermooie land op drie heuvels, omhelst door de zon en de wind van twee zeeën. Aan wind is er nooit gebrek omdat de provincie Catanzaro ingeklemd zit tussen de Ionische en de Tyrreen Zee. De kerken en monumenten uit verschillende periodes en met bijzondere architectuur getuigen van een rijke geschiedenis. Ik waan me in een ver verleden wanneer ik op een hoogte van 330 m boven de zeespiegel door de steegjes van de oude stad slenter. De *street art* van Gonzalo Borondo op het panoramaterras van het San Giovanni-complex is een echte blikvanger. Naakte vrouwen verschijnen in profiel op de skyline van Catanzaro.

Morzeddhu

Sommige gerechten zijn zo nauw verweven met hun oorsprong dat ze uitgroeien tot symbool van een stad of regio. Neem de *morzello* of *morzeddhu* uit Catanzaro. Ik begeef mij naar de laatste echte *putica* van de stad: Trattoria 2T Talarico. Een *putica* is een typische *osteria* (restaurant) in Catanzaro waar je *morzello* en enkele andere gerechten kon eten tot halverwege de jaren 1970. Salvatore Talarico's eethuis is intussen een witte raaf. Dochter Giusy Talarico staat in voor het reilen en zeilen. Bij de ingang lees ik 'morzello'. Het is een gerecht van urenlang gekookte ingewanden, ondergedompeld in een dikke pikante saus. Ik ga aan een tafeltje zitten en snuif de heerlijke geur op van de sauzen die op het vuur pruttelen.

★ Pitta

'We eten *morzello* tussen een stuk *pittabrood*', vertelt Giusy en ze haalt een *pitta* uit de keuken. Ik zie een brood in de vorm van een groot wiel, met een grote opening in het midden. Giusy: 'Het kruim van dit typische brood uit Catanzaro slurpt zelfs de meest hartige specerijen op. We snijden de *pitta* gewoonlijk in verschillende stukken, vier tot zes stukken uit één *pitta*. Elk stuk wordt in de lengte doormidden gesneden. Voordat we het brood vullen, soppem we het in de saus om het daarna te vullen met het vlees.'

Glunderend vertelt Salvatore dat je zo'n broodje het best met je handen eet. Salvatore: 'Het is een echte sensatie wanneer je in het broodje bijt en de saus langs je wangen wegdruipt. Dat is genieten en zo doen we dat in Catanzaro!'

Legende

Giusy: 'Er is een mooi geboorteverhaal verbonden aan dit gerecht. Een zeer arme, jonge vrouw, Chicchina, werkte als dienstbode voor enkele edelen van Catanzaro. Tijdens de kerstperiode moest ze de binnenplaats van het slachthuis schoonmaken waar het vlees voor het feestmaal van de edelen werd klaargemaakt. Ze gooide het slachtafval niet op de vuilnisbelt maar nam een deel mee naar huis. Daar maakte ze het vlees zorgvuldig schoon, sneed het in kleine stukjes en kookte het met tomaten, water en geurige kruiden. Iedereen aan tafel smulde van het gerecht. Al snel deed het nieuws de ronde over dit bijzondere gerecht en het werd een groot succes. Sindsdien krijgen de minder edele stukken vlees een nieuwe bestemming, dankzij onze heldin Chicchina.'

Ook al vind je *morzeddhu* niet op veel plaatsen, toch leeft de legende voort. Giusy: 'Vroeger gebruikte men bijna alle ingewanden van het rund. Nu beperken we ons tot het meest magere stuk van de rundsmaag, hart en longen. We koken het vlees zeer lang en snijden het daarna in fijne stukjes. In de saus doen we water, olijfolie, tomatenconcentraat, oregano, zout en chilipeper. Hoe meer peperoncino in de saus, des te lekkerder zeggen wij altijd.'

Trattoria 2T Talarico
Via Alessandro Turco 16, Catanzaro



Een pittabrood met morzeddhu en de huiswijn



Santuario di Santa Maria dell'Isola di Tropea