

## **LA CALABRIA**

La cucina calabrese, a torto considerata “povera”, ha origini antichissime e nobili che risalgono alle civiltà greca e latina, delle quali ha mantenuto la sobrietà. In questa regione, data anche la conformazione del territorio, la cucina presenta due volti: il primo legato alla terra, con colture di pregio (olio, agrumi, ortaggi vari) e con l'allevamento di ovini e suini; l'altro, rivolto al mare, è invece caratterizzato da una grande quantità di preparazioni a base di pesce e crostacei di ogni varietà. Dal punto di vista gastronomico, la Calabria alterna quindi cucina marinara e cucina contadina.

Per quel che riguarda l'agricoltura, le voci più importanti riguardano piantagioni di aranci e altri agrumi (mandarini, pompelmi, limoni e cedri), di pomodori, di ulivi e di ortaggi vari.

Produzioni particolari sono le cipolle e le melanzane, ingredienti di numerose preparazioni tipiche.

La cucina di pesce fa grande uso del pesce azzurro (acciughe, sarde, sgombri e aguglie), nonché di tonno e pesce spada. Tra le conserve ittiche, sono da ricordare la *bottarga di tonno* (famosa quella di Pizzo Calabro) e, sul versante ionico, la *mùstica* o *rosamarina* (sarde neonate seccate al sole, coperte con peperoncino e conservate sott'olio). Nella gastronomia contadina prevalgono invece la carne d'agnello e di capretto, nonché una grande produzione casearia. Tra le tante varietà di pecorino, spicca quello di Crotona.

### **Cosenza**

Cosenza offre tutta la cucina tradizionale calabrese. Molti i piatti di melanzane e, tra i primi piatti, spiccano i *maccheroni* tirati a mano sul ferro da calza (*perciatelli* o *maccheroni a ru ferretto* conditi con ragù di maiale) e le *sagne chine*, lasagne imbottite con carne di maiale, piselli, mozzarella, funghi, carciofi e uova sode. Il *capretto*, secondo di carne, viene cotto sia al forno sia in umido.

### **Vibo Valentia**

Ha una buona tradizione casearia, in particolare è noto il formaggio pecorino.

### **Reggio Calabria**

È ancora viva la tradizione dei rustici maccheroni fatti a mano attorno a un ferro da calza, e quella del *suffrittu* o *murseddu*. Caratteristica della gastronomia reggina è l'enorme varietà di cibi popolari e semplici, come gli arancini di riso, i panzerotti, i calzoni, le pizze, le focacce ripiene. Prevalde la gastronomia marinara: il pesce spada – sia nei piccoli involtini, sia nelle bistecche alla griglia – rappresenta un classico locale, ma si possono gustare anche le aguglie, cucinate in umido. Prodotti tipici sono i pomodori sott'olio, le olive farcite, le melanzane sott'olio, la marmellata di arance, i fichi secchi ammandorlati e diversi torroni.

### **Crotona**

Sono da segnalare le coltivazioni locali di angurie, molto dolci, e la grande tradizione casearia (ricotta salata e pecorino).

## **Catanzaro**

A Catanzaro la cucina offre tutto il ricco assortimento della gastronomia regionale. Tipica preparazione del catanzarese è la pasta asciutta condita con uova fritte e pecorino. Altri piatti interessanti sono i maccheroni saltati, il tegame di patate al forno, la *ciambrotta* (pietanza a base di verdure stufate con aglio e cipolla). Da assaggiare il *murseddu* (soffritto di frattaglie con vino rosso, pomodoro e peperoncino).