

Culinaire verkenning Calabrië

Leer de kneepjes van de Italiaanse streekkeuken



De kookcursus vindt plaats op Residenza Conte Ruggiero, een landgoed vol sinaasappelbomen in het kleine kustplaatsje Santa Domenica dat toebehoort aan graaf Ruggiero. We verblijven en koken letterlijk tussen de sinaasappels, citroenen en andere fruitsoorten. Carmela Spino geeft de cursus al jaren aan bezoekers van de omgeving. 'Ik heb het koken geleerd van mijn moeder', vertelt ze. 'Niet alleen leerde ze mij de traditionele recepten, ze gaf me ook de liefde voor de Calabrese keuken mee.'

De kookcursus is geïnspireerd op de lokale lekkernijen. De nadruk ligt op antipasti en gerechten volgens traditionele receptuur, beide een aanmerkelijk aandeel



Een prachtig klimaat, de helderste zee van Italië en een belangrijke cultuur-historische nalatenschap. Calabrië, de streek die in de neus van de laars ligt, heeft bovendien alles in zich voor de toeristische fijnproever. Italië Magazine volgde via Plus Taalreizen een kookcursus in het hart van deze streek: je leert zowel de omgeving kennen als de heerlijke streekgerechten maken.

TEKST | FOTOGRAFIE MICHELLE IWEMA

op elke menukaart in de streek. Vijf dagen lang komen de geheimen van de Zuid-Italiaanse keuken in een vlot tempo aan bod. Het belangrijkste ingrediënt van Calabrese gerechten is prikkeling van de smaakpapillen door gebruik te maken van natuurlijke producten. Carmela kookt veel met *peperoncino* (hete peper), waarmee ze authentieke recepten omtovert tot volledig nieuwe gerechten. De traditionele basis blijft echter altijd haar uitgangspunt.

Vers uit de tuin

Voor veel toeristen doen de Calabrese antipasti exotisch aan. De oorsprong van deze ligt in de armoede van de streek. Men spreekt dan ook van de *cucina povera*, de arme keuken. Voor de gevulde champignons die Carmela als antipasto maakt, gebruikt ze het brood van de dag ervoor. Alle kruiden en groenten die ze in de gerechten verwerkt komen uit de omgeving. 'In Calabrië hebben wij geen invloeden uit China en Japan, zoals tegenwoordig in landen als Nederland het geval is', zegt zij. 'Bij ons komt alles wat we maken letterlijk uit onze eigen tuin. Van oudsher zijn wij zelfvoorzienend. Daarnaast bereiden wij de gerechten op een speciale manier waardoor paddenstoelen, paprika's, tonijn en andere





CARMELA'S RECEPT VOOR GEHAKTBALLEN MET AUBERGINE

Ingrediënten (voor vier personen):

2 aubergines

400 gram oud brood

150 gram provolone-kaas

70 gram mortadella

1 rode ui

500 gram varkensgehakt

geraspte parmigiano, zout en
scheut olijfolie

producten hun natuurlijke kleur en fijnzinnige smaak behouden. Als er een jaargetijde aanbreekt waarin iets niet vers te krijgen is, hebben de meeste Calabriërs de ingrediënten wel op voorraad in huis. Toch kun je uit de smaak van een kruid niet opmaken dat het niet vers geplukt is.'

Tijdens de cursus komen ook verschillende visgerechten aan bod. Niet vreemd, gezien de visrijke Calabrese zee. 'Verse vis hoort er voor ons bij', aldus Carmela. 'In de kookcursus maak ik samen met de cursisten zwaardvis klaar en een vissaus voor spaghetti. Daarbij passen we het twee-in-één principe toe. De sardines die ik in de saus gaar, dien ik bij de zwaardvis weer op.' Natuurlijk leert Carmela ons de befaamde sardines met paprika en peperoncino te bereiden. Zij worden ook wel *caviare del Sud*, ofwel het kaviaar van het zuiden genoemd.

Familiegeheimen

Santa Domenica is de perfecte uitvalsbasis om Calabrië te ontdekken. Een paar kilometer verderop ligt Tropea, een van Calabrië's mooiste stadjes aan de Thyrreense kust. Het verschil tussen Tropea en Santa Domenica

is opmerkelijk. In Tropea hebben mensen ingezien dat er met hun tradities geld te verdienen valt en moedigen daarom het toerisme aan.

Het historische centrum is een must voor elke cultuurminnende toerist met als hoogtepunt de *chiesa dell'isola*, een kerk gebouwd op een eilandje vlak voor de kust. Ook culinaire liefhebbers kunnen in Tropea hun hart ophalen. Er zijn oneindig veel restaurants die elk hun eigen draai aan de Calabrese keuken geven. Eten heeft voor de Italiaan in het algemeen en de Calabrees in het bijzonder een belangrijk sociaal aspect. Binnen families, met name in de weekenden, is het gebruikelijk om samen bij de lokale restaurants te eten. Carmela denkt dat de opkomst van het toerisme geen gevaar oplevert voor de traditionele keuken. 'Wij geven onze familiegeheimen over van generatie op generatie. Dat zal zo blijven. Ik hoop mijn liefde voor de keuken te kunnen delen met de cursisten. Hopelijk slaat de vonk op hen over en kunnen zij thuis de gerechten met net zoveel liefde bereiden als ik.' ♦

Voor meer info over de cursus Koken in Calabrië kijk op www.plustaalreizen.nl

Schil de aubergines en snijd ze in vier stukken. Doe de gesneden stukken in een pan met water en laat het geheel ongeveer 10 minuten koken.

Doe het brood in een schaal met wat water zodat het een dik, kneedbaar mengsel wordt. Laat dit 15 minuten staan.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Snijd ondertussen de provolone, de mortadella en de rode ui in kleine stukjes. Kneed vervolgens de gesneden kaas en de ui met de aubergines, het brood en het varkensgehakt tot een dikke massa. Kneed de parmigiano, olie, water en zout er doorheen.

Maak van het mengsel ballen die je op een bakplaat legt. Schuif de plaat de oven in. Na veertig minuten zijn de gehaktballen klaar om op te dienen.