

*Collana Tropea e dintorni*  
2.

ANTIKE  
REZEPTE  
AUS TROPEA  
und UMGEBUNG

ÜBERSETZT VON BETTINA RAYER

*Giuseppe Meligrana*

M.G.E.  
MELIGRANA GIUSEPPE EDITORE



*Giuseppe Meligrana*  
*Antike Rezepte aus Tropea und Umgebung*  
*Collana Tropea e dintorni. 2*

Originaltitel: *Le antiche ricette di Tropea e dintorni*, M.G.E., Tropea, 2006.

Deutsche Übersetzung: *Bettina Rayer*

Copyright © Meligrana Giuseppe editore, 2007

Foto: © Meligrana Giuseppe editore

Alle Rechte vorbehalten - Tutti i diritti riservati

Meligrana Giuseppe editore  
Via della Vittoria, 4 - 89861 Tropea (VV)  
Tel. 338 6157041  
Meligranaeditore@libero.it

1. Ausgabe: Juni 2007

ISBN: 978-88-95031-03-3

*Umschlaggestaltung: Giuseppe Meligrana*

# EINFÜHRUNG

IM ZEITALTER DER GLOBALISIERUNG, SPEZIELL IM BEZUG AUF NAHRUNGSMITTEL, IST ES NICHT LEICHT EIN BUCH ÜBER ANTIKE UND TRADITIONELLE REZEPTE ZU SCHREIBEN. AUF DER GANZEN WELT SIEHT MAN DEM ENDE DER TYPISCH LOKALEN KÜCHE ENTGEGEN. IN DER ZUKUNFT WIRD ES NUR EINE UNIFORMIERTE GLOBALE KÜCHE GEBEN. ES IST TEILWEISE PASSIERT, DASS SICH LOKALE SPEZIALITÄTEN AUF DER GANZEN WELT VERBREITET HABEN UND DORT WO SIE AKZEPTIERT WURDEN, HABEN SIE DIE LOKALE KÜCHE VERÄNDERT ODER GANZ AUSGELÖSCHT. MIT DER GLOBALISIERUNG DER NAHRUNGSMITTEL VERHÄLT ES SICH WIE MIT ALLEN TEILEN DER GLOBALISIERUNG: ALLE MENSCHEN ESSEN DIESELBEN GERICHTE, KOCHEN AUF DIESELBE ART UND ALLE HABEN DIESELBEN ESSGEWOHNHEITEN.

WIE IST DIE GASTRONOMISCHE SITUATION IN TROPEA UND UMGEBUNG? WECHES ZIEL HAT DIESES BUCH? DIE REGION UM TROPEA BESTEHT AUS EINER VIELZAHL KLEINER ORTE, WIE ZUM BEISPIEL PARGHELIA, RICADI, DRAPIA, SPILINGA, CARIA, ZAMBRONE, UND HAT CA. 20 000 EINWOHNER. DIE GEGEND BESTEHT SOWOHL AUS BERGEN (MONTE PORO) UND HÜGELN ALS AUCH AUS EINER KÜSTENZONE UND DEM MEER. DESHALB GIBT ES VIELE VERSCHIEDENE PRODUKTE UND KULINARISCHE TRADITIONEN, TROTZDEM WERDEN DIE PRODUKTE DER EINZELNEN GEBIETE AUSGETAUSCHT UND DARAUS ENTSTEHT EINE GENERELLE KÜCHE, DIE SOWOHL IN DER KÜSTENREGION ALS AUCH IM HINTERLAND VERWURZELT IST. AUCH IN TROPEA BEDROHT DIE GLOBALISIERUNG DER NAHRUNGSMITTEL HEUTZUTAGE DIE LOKALE TRADITIONELLE KÜCHE. LEIDER HAT DIE ALTE GENERATION DER JUNGEN KAUM TRADITIONELLE REZEPTE ÜBERLIEFERT. JEDOCH ENTDECKT MAN HEUTE, DANK DES TOURISMUS, DIE TRADITIONELLE KÜCHE WIEDER, DENN MAN STELLTE FEST, DASS DER TOURIST IM ALLGEMEINEN IN SEINEM URLAUB NICHT INTERNATIONAL, SONDERN TRADITIONELL ESSEN MÖCHTE. WENN SICH DIE EINWOHNER TROPEAS NICHT VERPFLICHTEN DIE EINHEIMISCHE KÜCHE ZU SCHÜTZEN, WIRD DIE GLOBALE KÜCHE EINES TAGES AUCH HIER DIE VORHERRSCHENDE KÜCHE WERDEN.

DIESES BUCH SOLL EIN NÜTZLICHES BUCH FÜR TOURISTEN SEIN, DIE DIE GERICHTE UND SPEISEN UNSERER FANTASTISCHEN REGION KOCHEN UND NOCHMALS ZU HAUSE PROBIEREN WOLLEN. UNSERE KÜCHE IST EINE GESUNDE UND NATURREINE KÜCHE, DIE EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN GARANTIERT. ES GIBT TATSÄCHLICH VIELE STUDIEN UND BÜCHER, DIE DIE MEDITERRANE KÜCHE RÜHMEN. WIR, DIE NOCH NICHT IN DER EPOCHE LEBEN IN DER DIE GLOBALISIERUNG DER KÜCHE GEWONNEN HAT, MÜSSEN ES GENIESEN WEIL WIR GERICHTE ESSEN KÖNNEN, DIE VOM AUSSTERBEN BEDROHT SIND UND EINES TAGES NICHT MEHR EXISTIEREN.

# WURSTWAREN, KÄSE, FRITTIERTES und BEILAGEN

DAS HERSTELLEN VON WURSTWAREN HAT IN DER REGION TROPEA EINE SEHR LANGE TRADITION. CHARAKTERISTISCH DABEI IST DIE VERWENDUNG VON SCHWEINEFLEISCH UND PEPPERONCINOSCHOTEN. DIESE SCHOTEN BENÖTIGT MAN UM DEN REIFEPROZESS DES FLEISCHES ZU BESCHLEUNIGEN UND DEN WURSTWAREN DAS TYPISCHE AROMA ZU GEBEN. HEUTZUTAGE BETRACHTET MAN DIE WURSTWAREN ALS EINE DER BESTEN SPEISEN DER LOKALEN GASTRONOMIE, DIE SOWOHL BEI DEN KALABRESEN ALS AUCH BEI DEN TOURISTEN SEHR BELIEBT SIND.

AUCH DIE LOKALEN KÄSESPEZIALITÄTEN HABEN EINE LANGE TRADITION IN DER HIESIGEN GASTRONOMIE. DIE HERSTELLUNG VON KÄSE HÄNGT VON DER VIEHZUCHT DER REGION MONTE PORO AB, WO ES SEHR VIELE HERDEN GIBT. DIE BIOLOGISCHE AUZUCHT GIBT DER MILCH EINEN SEHR GUTEN GESCHMACK. HEUTZUTAGE, OBWOHL DER LOKALE KÄSE AUF DEM MARKT SEHR VIEL KONKURRENZ VON AUSLÄNDISCHEN KÄSESORTEN HAT, WIRD ER TROTZDEM VON DER EINHEIMISCHEN GASTRONOMIE FAVORISIERT. MAN ISST DEN KÄSE SOWOHL ALS VORSPEISE ALS AUCH AM ENDE DER MAHLZEIT UND DESHALB IST ER BEI TOURISTEN AUCH SEHR BELIEBT.

AUCH HIER IN DER REGION HABEN FRITTIERTE SPEISEN, WIE IM GESAMTEN MITTELMEERAAUM, EINEN SEHR HOHEN STELLENWERT IN DER TRADITIONELLEN KÜCHE. DIE BELIEBTETEN SPEISEN SIND DIE "VRASCIOLA" (KLÖSE), DIE "FRITTELLE" (KRADFEN) UND DIE "ZEPPOLE" (FRITTIERTES HEFEGEBÄCK), DIE EINE TYPISCHE SPEISE BEI FESTEN IST. DANK DES GUTEN GESCHMACKS SIND DIE LOKALEN FRITTIERTEN GERICHTE SEHR BELIEBT, AUCH BEI DER JUNGEN GENERATION UND DAHER AUCH NICHT SO STARK VOM "AUSSTERBEN" DURCH DIE GLOBALISIERUNG BEDROHT.

DIE MEIST NACHGEFRAGTEN UND ZUBEREITETEN BEILAGEN HIER IN DER REGION SIND DIE SALATE. DANK DES BIOLOGISCHEN ANBAUS DER ROTEN TROPEAZWIEBEL, DEN TOMATEN UND DER PAPRIKA WERDEN DIE SALATE SEHR GERN IM FRÜHJAHR UND IM SOMMER GEGESSEN, WENN DIE PRODUKTE FRISCH GEERNTET SIND. SALATE WERDEN SOWOHL ALS BEILAGE ALS AUCH ALS HAUPTSPESIE ODER ALS KOMPLETTES GERICHT GEGESSEN. AUCH TOURISTEN MÖGEN GERNE DIE LOKALEN SALATE, WENN SIE IN DEN RESTAURANTS FRISCH UND AUF TRADITIONELLE WEISE ZUBEREITET UND SERVIERT WERDEN.



**WURSTWAREN: 'NDUJA (S.7)**



**SOPPRESSATA (S.7)**



**SALAMI 'A SATIZZA' (S.8)**



**SPECK (S.8)**



**'MACULARU' (S.9)**



**CAPOCOLLO (S.9)**



**BRATWÜRSTE (S.10)**



**KÄSE: PROVOLA (S.10)**



**PECORINO AUS MONTE PORO (S.11)**



**RICOTTA (S.11)**



**FRITTIERTES: KARTOFFELKLÖSE (S.12)**



**AUBERGINENKLÖSE (S.12)**



FLEISCHKLÖSE (S.13)



FRITTIERTE KÜRBISBLÜTEN (S.13)



KRAPFEN MIT ARTICHOCKEN (S.14)



KOTLETTS AUS SARDELLEN (S.14)



ZEPPOLE (S.15)



ARANCINI GEFÜLLT MIT 'NDUJA (S.15)



BEILAGEN: TOMATENSALAT (S.16)



GEBRATENE PAPRIKA (S.16)



GEBRATENES GEMÜSE (S.16)



ZWIEBELSALAT (S.17)



FRITTIERTE PAPRIKA (S.17)



FRITTIERTER KÜRBIS (S.17)

## 'NDUJA

**ALLGEMEINES:** DIE 'NDUJA IST EINE DER TYPISCHEN WURSTSPEZIALITÄTEN DIESER GEGEND. IN DER REGION UM SPILINGA HAT SIE IHREN URSPRUNG UND VON DORT WIRD SIE IN GANZ KALABRIEN VERTRIEBENEN. DIE 'NDUJA WIRD AUS SCHWEINEFLEISCH MIT PEPERONCINO NACH EINER TRADITIONELLEN METHODE HERGESTELLT. DIE NDUJA SCHMECKT AM BESTEN GLEICH NACH DER LAGERUNG, IN DEN MONATEN FEBRUAR UND MÄRZ. MAN KANN SIE JEDOCH DAS GANZE JAHR ÜBER GENIESSEN, DA SIE SEHR LANGE HALTBAR IST. OB IM SOMMER ODER IM WINTER, ZUM MITTAG ODER ZUM ABENDESSEN.

**HERSTELLUNG:** NACHDEM MAN DAS SCHWEIN GESCHLACHTET HAT, LÄSST MAN DAS FLEISCH EINEN TAG RUHEN. DIE NDUJA BESTEHT AUS DER SCHWEINEBACKE UND AUS SOGENANNTEM AUSSCHUSSFLEISCH, DAS NICHT ANDERSWEITIG VERARBEITET WERDEN KANN. OFTMALS WIRD, JE NACH BEDARF, AUCH DIE SCHWARZE MIT VERWENDET. ALLE FLEISCHTEILE WERDEN NUN SEHR FEIN ZERKLEINERT. NACH DER ZERKLEINERUNG GIBT MAN ROTE, SCHARFE PEPERONCINOSCHOTEN, SALZ UND KÜMMEL IN DEN FLEISCHBREI. DANN WIRD ALLES SORGFÄLTIG VERRÜHRT. NUN MUSS DAS GEMISCH ETWA 10 STUNDEN RUHEN BIS ES IN DEN SEHR GUT GESÄUBERTEN SCHWEINEDARM GEDRESST WIRD. DER DARM WIRD MIT EINER STABILEN SCHNUR VERSCHLOSSEN UND DIE FERTIGE NDUJA MUSS NUN ZUR LAGERUNG FÜR ETWA 1 ½ MONATE GEKÜHLT AUFGEHÄNGT WERDEN.

---

---

## SOPPRESSATA

**ALLGEMEINES:** AUCH IN DIESER REGION, WIE IN GANZ KALABRIEN, IST DIE SOPRESSATA EINE TYPISCHE UND BELIEBTE WURSTSPEZIALITÄT. SIE WIRD EBENFALLS AUS SCHWEINEFLEISCH HERGESTELLT UND NACH TRADITIONELLEN METHODEN GELAGERT. WIE DIE NDUJA SCHMECKT AUCH DIE SOPRESSATA GLEICH NACH DER LAGERUNG (IM FEBRUAR UND MÄRZ) AM BESTEN.

**HERSTELLUNG:** NACH DER SCHLACHTUNG DES SCHWEINS (VON DEZEMBER BIS FEBRUAR), LÄSST MAN DAS FLEISCH FÜR EINEN TAG RUHEN. FÜR DIE HERSTELLUNG DER SOPRESSATA VERWENDET MAN DIE SCHENKEL, DAS FILET UND TEILE DER FETTSCHICHT VOM SCHWEINERÜCKEN. ALLE TEILE WERDEN GROB ZERKLEINERT. DANACH WIRD DEM GEMISCH SALZ, SCHARFE PEPERONCINOSCHOTEN, SCHWARZE PFEFFERKÖRNER UND WAHLWEISE AUCH KLEINGEHACKTE EINGELEGTE PAPRIKASCHOTEN HINZUGEFÜGT. DAS GANZE MUSS NUN FÜR CA. 10 STUNDEN RUHEN, DANN WIRD DAS GEMISCH FEST IN EINEN SEHR GUT GESÄUBERTEN, GROSSEN SCHWEINEDARM GEDRESST. DER DARM WIRD MIT EINER STABILEN SCHNUR VERSCHLOSSEN UND DIE FERTIGE SOPRESSATA MUSS ZUR LAGERUNG FÜR ETWA 2 MONATE GEKÜHLT AUFGEHÄNGT WERDEN.

# SALAMI 'A SATIZZA'

**ALLGEMEINES:** DIE SALAMI 'A SATIZZA' IST SOWOHL BEI DEN KALABRESEN ALS AUCH BEI TOURISTEN EINE SEHR BELIEBTE WURST. AUCH SIE WIRD AUS SCHWEINEFLEISCH HERGESTELLT UND DANK DER ZUGABE VON PEPERONCINO HAT SIE EIN PIKANTES AROMA. WIE DIE NDUJA UND DIE SOPRESSATA SCHMECKT AUCH DIE SALAMI 'A SATIZZA' GLEICH NACH DER LAGERUNG (FEBRUAR UND MÄRZ) AM BESTEN.

**ZUBEREITUNG:** NACH DER SCHLACHTUNG MUSS DAS SCHWEINEFLEISCH FÜR EINEN TAG RUHEN. DIE SALAMI 'A SATIZZA' WIRD AUS DER SCHWEINESCHULTER, TEILEN DES SCHWEINEHALSES SOWIE AUS DEM SCHWEINEBAUCH HERGESTELLT. ALLES MUSS KNOCHENFREI SEIN. DIE ZUTATEN WERDEN ZERKLEINERT UND GEMISCHT. DEM GEMISCH GIBT MAN SCHARFE UND FEINGEHACKTE PEPERONISCHOTEN SOWIE SALZ UND SCHWARZE PFEFFERKÖRNER UND JE NACH GESCHMACK AUCH KÜMMEL HINZU. NUN LÄSST MAN DIE MASSE CA 10 STUNDEN RUHEN. DANACH WIRD ALLES IN EINEN KLEINEN SCHWEINEDARM GEPRESST. DER DARM WIRD MIT EINER STABILEN SCHNUR VERSCHLOSSEN UND DIE FERTIGE WURST MUSS ZUR LAGERUNG FÜR ETWA 2 MONATE GEKÜHLT AUFGEHÄNGT WERDEN.

---

---

# SPECK und 'SANGUNAZZU'

**ALLGEMEINES:** DER LOKALE SPECK SCHMECKT AM BESTEN FRISCH NACH DER LAGERUNG, MAN KANN IHN JEDOCH DAS GANZE JAHR ÜBER KAUFEN UND ESSEN. AUCH DER 'SANGUNAZZU' IST EINE TYPISCHE WURSTSPEZIALITÄT DER REGION, DIE LEIDER HEUTZUTAGE NICHT MEHR OFT HERGESTELLT WIRD. DER 'SANGUNAZZU' WIRD FRISCH GEGESSEN, DIE HERSTELLUNG ERFOLGT GLEICH NACH DER SCHLACHTUNG DES SCHWEINS.

**ZUBEREITUNG SPECK:** NACH DER SCHLACHTUNG DES SCHWEINS LÄSST MAN DAS FLEISCH FÜR EINEN TAG RUHEN. DANN NIMMT MAN DEN BAUCHSPECK UND REINIGT IHN GUT. ANSCHLIESSEND LEGT MAN IHN FÜR 7 TAGE ZUM TROCKNEN IN SALZ EIN. NACH 7 TAGEN WIRD DAS SALZ MIT ROTWEIN ABGEWASCHEN UND DER SPECK WIRD ABGETROCKNET. JETZT WERDEN GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER UND MILDER PEPERONCINO UM DEN SPECK GEGEBEN, AM BESTEN WÄLTZT MAN DEN SPECK DARIN. DANN WIRD ER ZUSAMMENGEROLLT UND IN EINEN SCHWEINEDARM GESTECKT UND FÜR CA. 5 MONATE GELAGERT.

**ZUBEREITUNG 'SANGUNAZZU':** NACH DER SCHLACHTUNG UND DER ZERTEILUNG DES SCHWEINS SAMMELT MAN DAS BLUT IN EINEM GEFÄSS UND MISST DIE GLEICHE MENGE WASSER AB. NUN WIRD SCHWARZER, GEMAHLENER PFEFFER UND STÜCKE VOM SCHWEINELEBERFETT DAZUGEGEBEN. ALLES WIRD GUT DURCHGEMISCHT UND IN EINEN SCHWEINEDARM GEPRESST. DER DARM WIRD DANN GUT VERSCHLOSSEN UND DIE WURST WIRD BEI GERINGER HITZE GEGART.