



Por Silvia Percussi  
Fotos: Tadeu Brunelli

# Gastronomia

## Aromas fortes e muito sabor

**A** Calábria é uma fusão de montanhas charmosas com um litoral maravilhoso, ruínas gregas e belíssimas cidades. Com Polino sobre uma colina ao norte, Sila com seu platô arborizado ao centro, e Serre e Aspromonte nas colinas do sul, a região é uma península com 250 km de comprimento ao sul da Itália, deitada entre os mares Tirreno e Jônico.

É uma terra áspere que dá perfumados frutos cítricos, azeitonas e vinhos. Na gastronomia dessa região, existem pratos à base de carne ovina e suína, de hortaliças (especialmente a berinjela) e de peixes. Por causa da falta de água no interior e do clima seco, uma característica especial dessa cozinha é o cuidado com a conservação dos alimentos em azeite ou como embutidos.

Camponeses, pastores e pescadores passaram, ao longo dos anos, os segredos da preparação das hortaliças, das carnes, e de modo especial do porco e do peixe-espada - que é abundante nas águas da Sicília e Bagnara.

Uma das técnicas mais tradicionais prevê o uso do azeite extravirgem de oliva, que, graças à sua ação isolante, protege os alimentos das bactérias presentes no ar. Passam por esse processo os inimitáveis tomates desidratados ao sol de verão, as berinjelas cortadas em filetes e as doces azeitonas pretas e verdes, que, juntamente com as alcaparras, se tornam um ótimo antepasto. E ainda alcachofrinhas, cogumelos *porcini* (que no outono invadem os bosques calabreses e podem ser preparados assados ou refogados com a

cebola vermelha de Tropea e as excepcionais batatas de Sila), além dos pimentões vermelhos que são o verdadeiro orgulho da região. Mas é sobretudo o mar da Calábria que oferece a matéria-prima para as conservas mais saborosas: os atuns pescados no mar Tirreno, com sua carne compactada e de cor inconfundível, sem falar nas sardinhas recém-nascidas e anchovas apimentadas que compõem a famosa sardella. Muito popular na gastronomia da região é o *peperoncino*, uma espécie de pimenta que, crua ou desidratada, é macerada no azeite, que tempera tradicionalmente os pratos da culinária calabresa.

A produção de azeite calabrês não é apenas grande, mas de boa qualidade. Numerosos *frantoios* (moinhos) da região receberam os marcos D.O.C. (denominação de origem controlada) e D.O.P. (denominação de origem protegida), que são concedidos apenas aos melhores deles. A produção, feita com azeitonas colhidas de oliveiras selecionadas, é voltada para a obtenção de um azeite de sabor peculiar e altamente digerível. Não podemos deixar de mencionar os azeites aromatizados, obtidos por meio da maceração em azeite de oliva de espécies desidratadas ao sol: sabores como o alecrim, o limão, o orégano e o manjeriço aromtizam com seu perfume as receitas dessa cozinha.

Como não poderia ser diferente, os pratos populares da região também têm elementos que proporcionam aromas e sabores fortes. O "caviar



### Sardella

#### Ingredientes:

- 8 xícaras de chá de água
- 4 pimentões vermelhos médios
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de sardinha anchovada escorrida
- 2 colheres de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de pimenta calabresa

#### Modo de preparo:

Em uma panela grande, no fogo alto, ferva a água. Junte os pimentões e ferva até a pele começar a se soltar. Escorra-os e passe-os em água corrente. Com uma faca, corte-os ao meio, descarte as sementes e tire a pele. Pique-os em pedaços. Numa panela média, em fogo alto, refogue o pimentão em 4 colheres de sopa de azeite, mexendo às vezes, até ficar macio. Deixe esfriar. Junte a sardinha anchovada e misture. Bata no liquidificador até obter uma pasta. Adicione o orégano, a pimenta calabresa, o azeite restante e misture. Coloque em uma tigela e sirva à temperatura ambiente.

### Bucatini alla Molica

#### Ingredientes:

- 400 g de bucatini
- 100 g de azeite
- 100 g de casca de pão italiano ralado
- 5 anchovas em conserva
- azeitonas pretas, alcaparras, sal e pimenta a gosto

#### Modo de preparo:

Lave as anchovas e refogue-as em fogo lento, em 50 g de azeite, até se desmancharem. Acrescente as azeitonas e as alcaparras. Cozinhe a massa em bastante água fervente com pouco sal. Em uma frigideira, coloque o azeite restante, aqueça-o e em seguida toste a farinha de pão. Escorra a massa, tempere-a com a farinha de pão tostada e, em seguida, com o outro molho. Se desejar, sirva com a pimenta.



### Crucette (figos recheados)

#### Ingredientes:

- 1 kg de figos secos
- 200 g de nozes
- 50 g de açúcar
- 1 pitada de canela
- Folhas de louro

#### Modo de preparo:

Pegue os figos secos, corte-os ao meio e recheie com as nozes. Se desejar, acrescente amêndoas secas. Feche as partes do figo de modo a formar uma cruz. Pulverize-os com açúcar e canela e leve-os ao forno preaquecido até ficarem mornos. Duram muito tempo se mantidos em cestos forrados com folhas de louro.

dos pobres", por exemplo, é feito com ovas de anchovas colocadas sob azeite e aromatizadas com pimenta calabresa. A cozinha da Calábria fundamenta suas raízes na valorização dos produtos da terra (o cultivo de uvas é um bom exemplo disso), e muitas receitas foram alteradas com o tempo, enriquecidas com as experiências de diversos povos. Os gregos batizaram a Calábria de *Enotria*, que significa "terra do vinho". Com elevada

gradação alcoólica e resistência às viagens, os tintos calabreses difundiram-se por todo o Mediterrâneo na Idade Média. Hoje, a Calábria produz sete vinhos que possuem D.O.C., provenientes das cidades de Bivoggi, Ciro, Lamezia Terme e Castrovillari. A produção estende-se a dezenas de outros tintos e brancos apreciados no mundo todo. Típico também é o licor cremoso de nozes chamado *Nocino*. Mas o mais famoso produzido na Calábria é o

*Limoncello*, obtido a partir da maceração de cascas de limão siciliano no álcool. Nas regiões montanhosas, a massa feita em casa é quase sempre acompanhada de ragu de carne de vitela e, em Aspromonte, entre as comunidades descendentes dos gregos, são preparados molhos com carne de cabrito. Em Sila, as carnes de caça são as prediletas, mas também se destacam a sopa de legumes condimentada com azeite produzido na região das colinas e bem

como as trutas e enguias das tratorias. É típico em todo o território o assado de cabrito. Mais especial, entretanto, é a preparação da cabra cozida *allá bovese*, e em Altomonte podem ser saboreados os deliciosos galetos ao forno. A Calábria é, portanto, uma região que oferece não só sua beleza natural, mas também produtos de qualidade que vêm de sua terra e formam um cardápio simples e variado, de temperos inesquecíveis.

# Azeites aromatizados

O azeite tem uma tendência a absorver aromas e sabores. Os ingredientes usados para aromatizá-lo devem ser colocados para macerar dentro de uma garrafa bem fechada com uma rolha de cortiça, durante um período de três a seis semanas. Em seguida, filtra-se o conteúdo da garrafa e distribui-se em frascos menores. Veja as receitas mais usadas, com os ingredientes em medidas para meio litro de azeite.

## Azeite *al peperoncino*

Um ramo de alecrim, três quartos de pimenta dedo-de-moça, uma folha de louro e três dentes de alho. Saboroso para ser degustado com saladas verdes mistas.

## Azeite ao limão siciliano

Lave e enxugue bem um limão, corte-o em pedacinhos e leve-o a macerar em um prato com sal até que não saia mais suco. Depois de três semanas, filtre. Excelente para temperar tomates e saladas.

## Azeite de especiarias

Um pedaço de canela, dois cravos da Índia, uma raspa da casca de um limão sem a parte branca, um pedaço de gengibre e cinco grãos de pimenta do reino preta. É utilizado principalmente para temperar saladas de cenoura.

## Azeite ao alho

Cinco dentes de alho jovem ligeiramente espremidos e sem a casca e alguns grãos de pimenta branca. Muito adequado para temperar saladas verdes mistas com pedaços de carne branca.

