



Kunterbunte Gaumenfreuden auf dem Markt in Crotona

Essen und Trinken

Wer angesichts der in Süditalien servierten *Cucina Povera* (etwa „Arme-Leute-Küche“) an Darben und Fasten denkt, hat weit gefehlt. Die lukanische und kalabrische Land- und Meeresküche ist vielseitig, auch für Vegetarier und Veganer attraktiv und wird in ihren raffiniert verfeinerten Varianten sogar allerhöchsten kulinarischen Ansprüchen gerecht.

Preiskategorien

Die im Reiseteil bei Essen & Trinken genannten Preiskategorien beziehen sich landesüblicherweise auf ein Drei-Gänge-Menü (*antipasto, primo, secondo nebst contorno*) inklusive *pane e coperto*, wobei diejenigen, die sich mit einem Gang begnügen, selbstverständlich deutlich preisgünstiger davorkommen.

€	bis 40 €
€€	40–60 €
€€€	60–80 €
€€€€	über 80 €

Regionale Produkte

Die Zutaten für die traditionell einfache und schnörkellose Bauernküche stammen zumeist von lukanischen und kalabrischen Feldern, Wäldern und Weiden, wobei in den Küstenorten erwartungsgemäß Fischgerichte die Speisekarte dominieren. Da auch in Süditalien zunehmend Wert auf biologische Landwirtschaft und Viehzucht gelegt wird, bürgen sonnengereiftes Obst und Gemüse sowie Fleisch und Milch von artgerecht gehaltenen Schweinen, Ziegen, Schafen und Rindern für gute Qualität und unverfälschten Geschmack.

Pasta und Pane

Wie überall in Italien behaupten Nudelgerichte nach der Vorspeise (*antipasto*) und vor dem Hauptgericht (*secondo*) den *primo* genannten Mittelpunkt des lukanisch-kalabrischen Menüs. Aus dem Mehl des Hartweizens (*grano duro*) – z. B. vom oberen Flusslauf des Bradano und den Hügeln um

Matera in der Basilikata oder den Getreidefeldern des kalabrischen Marchesato – entsteht unter Zugabe von Wasser und Salz der im Mezzogiorno nur selten mit Eiern angereicherte Nudelteig, aus dem anschließend die Pastavarianten *strascinati*, *orecchiette*, *cavatelli*, *fusilli*, *filej*, *lagane* oder *menate* geformt werden. Außerdem wird aus Hartweizenmehl das goldgelbe, variationsreich geformte und in Holzofen gebackene Brot (*pane casareccio*) geknetet, das bei keiner Mahlzeit fehlen darf.

Gemüse, Kräuter & Co

Die auf Feldern kultivierten oder wild wachsenden Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter werden gedünstet, gebraten oder in Öl eingelegt als Vorspeise gereicht, bilden die Basis der Nudelsoße (*sugo*) und kommen als Beilage (*contorno*) zum Hauptgericht. Außer den obligatorischen Tomaten

(*pomodori*), dicken Bohnen (*fave*), Kichererbsen (*ceci*), Auberginen (*melanzane*), Paprika (*peperone*) und Fenchel (*finocchio*) sind die in der Basilikata oft und gern gegessene Zichorie (*cicoria*) und das kalabrische Herbstgemüse „*cime di rape*“, ein brokkoliartiges Rübengrün, hervorzuheben. Zu den saisonalen Klassikern zählen in beiden Regionen grüner Spargel (*asparago verde*), (wilde) Artischocken (*carciofi*) oder frische Steinpilze (*funghi porcini*), während Zwiebeln (*cipolle*) und Knoblauch (*aglio*), knusprige sonnetrocknete Paprika (*pepe crusco*) und die für die süditalienische Küche unerlässliche Peperoni (*peperoncino*) rund ums Jahr zu genießen sind. Gemüsepflanzen gedeihen besonders gut und großflächig in den Ebenen am Ionischen Meer, im lukanischen Agrital, aus dem z. B. die bunte Bohnenvielfalt (*fagioli*) von Sarconi stammt, oder auf den sanften Hügeln am kalabrischen Capo Vaticano, wo die in alle Welt exportierten „*cipolle rosse di Tropea*“ oder „*fagioli di Caria*“ gedeihen. Die teilweise üppig bewaldeten Gebirgslandschaften von Pollino, Sila, Aspromonte und Serre steuern für den Winter getrocknete (Stein-)Pilze und Kräuter wie Oregano (*origano*), Rosmarin (*rosmarino*) oder Minze (*menta*) bei.

Fleisch und Wurst

Außer Gemüse, Nudeln und Brot charakterisieren Fleisch und Wurst die lukanische und kalabrische Küche. Sie verleihen vielen Nudelsoßen ihren kräftigen Geschmack und behaupten in der Regel einen herausragenden Platz auf den Vorspeisetellern der einfachen Restaurants. Dort findet sich neben einer Scheibe Schinken meistens ein Stück luftgetrocknete oder in Öl eingelegte Schweinewurst, die aus groben Fleisch- und Fettstücken hergestellt, oft mit Fenchel aromatisiert und mehr oder minder pikant ist. Sie firmiert in der Basilikata bisweilen unter *luganega*



Rot, fein, scharf: Nduja

(Dialekt für „aus Lukanien“) und ist ansonsten wie anderswo in Italien als *salsiccia* oder *soppressata* bekannt. Rund ums Capo Vaticano, aber auch anderswo in Kalabrien, wird außerdem die angeblich im Dörfchen Spilinga erfundene und besonders gute *nduja* serviert. Die Wurstvariante ist von der Konsistenz her weich, recht fett und leuchtend rot, weil mit reichlich Peperoni gewürzt wird.

Außer in den Restaurants der Küstenorte (s. u.), besteht auch das Hauptgericht meistens aus einem kräftigen Stück Fleisch, für das vornehmlich Schweine, Ziegen, Schafe und Hühner, seltener auch Rinder, Wildschweine oder Kaninchen ihr meist glücklich verbrachtes Leben lassen müssen. Das mit Kräutern (meistens Rosmarin) aromatisierte Fleisch wird gebraten, geschmort, gegrillt oder in einer Soße gekocht (*in umido*).

Fisch und Schalentiere

In den Küstenorten geben Fisch und Schalentiere den kulinarischen Ton an, wobei sich das Angebot – abgesehen von spezifischen lokalen Zubereitungsweisen – im südlichen Mezzogiorno diesbezüglich kaum von dem anderer Meeresregionen des Belpaese unterscheidet. Hervorzuheben ist allerdings, dass der Thunfischfang von Pizzo und die Schwertfischjagd von Scilla und Bagnara (Kalabrien) eine jahrhundertalte Tradition haben, sodass dort besonders viele Variationen der schmackhaften, weißfleischigen Meeresbewohner – im Mai und Juni fangfrisch – auf den Tisch kommen. Nicht zu vergessen schließlich der „Fisch der Berge“, der in der Basilikata wie in Kalabrien, im Inland und an der Küste gleichermaßen beliebt ist und den aus Nordeuropa importierten getrockneten und/oder in Salz eingelegten Kabeljau (Stock- oder Klippfisch) meint. Er steht als *baccalà* oder *stoccafisso* auf der Speisekarte und wird ebenfalls auf viele Arten zuberei-



Stolz auf den Tagesfang

tet, z. B. mit besagter sonnen-krosser Paprika (*pepe crusco*) verfeinert oder in Tomatensoße geschmort.

Käse

Auf einer von Bauern und Hirten geprägten Speisekarte darf der Käse (*formaggio*) natürlich nicht fehlen. In beiden Regionen überzeugt der entweder frisch als Tafel- oder gereift als Reibkäse gereichte *pecorino* (zu besonderem Ansehen brachten es der aus 70 % Kuh- und 30 % Schafsmilch bestehende lukanische *pecorino Moliterno* oder der vom Monte Poro im Rücken des kalabrischen Capo Vaticano). Ganz oben auf der Beliebtheitskala rangiert ferner der aus Kuhmilch hergestellte *caciocavallo*, manchmal mit einem Butterkern gefüllt und im Dörfchen Ciminà im Aspromonte besonders delikate. Daneben liegen lokale Spielarten der Frischkäsesorten *ricotta* und *mozzarella* auf der lukanisch-kalabrischen Käseplatte.

Olivenöl und Wein

Wie vielerorts im Mittelmeerraum sind Öl und Wein auch in unseren beiden Zielregionen nicht nur das kulinarische, sondern auch das ökonomische Lebenselixier. So wird eigentlich überall Öl gepresst und Wein gekeltert, wobei sich die ertragreichsten Olivenhaine und bedeutendsten Ölmühlen für die Produktion des kaltgepressten *olio extra vergine* in der Basilikata auf das Basental, den unteren Flusslauf des Agri, das Umland von Matera und die Gegend um den Monte Vulture verteilen. In Kalabrien sind v. a. die Olivenkulturen rund um Rossano und Lamezia Terme und der Marchesato bei Crotona wegen ihres uralten Ölbaumbestandes über die Regionsgrenzen hinaus bekannt.



Guter Wein mit Aussicht

Auf den fruchtbaren vulkanischen Böden des lukianischen Vulture-Gebietes reifen jedoch nicht nur die Früchte für die in Rapolla und Barile produzierten hochwertigsten Olivenöle der Region, sondern auch die Trauben für ihren besten Tropfen, den 1971 zum D.O.C.-Wein (*Denominazione di origine controllata*) gekürten *Aglanico del Vulture*, der bisweilen mit dem toskanischen *Brunello* verglichen wird. Der rubinrote *Aglanico del Vulture* ist gleichsam das Aushängeschild der privaten Kellereien und kooperativ geführten *Cantine Sociali* zu Füßen des Monte Vulture, die freilich ebenso wie die Winzer rund um Matera diverse andere Rot-, aber auch Weiß- und Dessertweine produzieren. Als passabler Roter gilt z. B. auch der äußerst trockene *Aglanico di Ferrandina*, zu den hervorragenden Weißen zählen der *Vulcanello Bianco* aus Rionero in Vulture oder *Bianco Malvasia* aus Metaponto und zum süßen Abschluss mundet der goldgelbe *Moscato* aus Barile.

Die Hauptanbauggebiete für den besten kalabrischen Wein liegen rund um Cirò und Melissa an der Ostflanke und Lamezia Terme an der Westflanke der Halbinsel. Allerdings werden auch weiter im Landesinneren, etwa in den Weinstädten Castrovillari, Frascineto und Verbicaro am Fuße des Pollino, bei Bivongi im waldreichen Gebirgsland der Serre oder im Savuto-Tal südlich von Cosenza Rot- und Weißweine von herausragender Qualität gekeltert, wobei zum Dessert z. B. der ebenfalls mit D.O.C.-Siegel dekorierte schwere Likörwein *Greco Bianco* aus dem tiefen kalabrischen Süden empfohlen sei.

Obst und Süßes

Zur Abrundung der drei herzhaften Gänge (*antipasto*, *primo* und *secondo*) werden wie überall in Italien wahlweise *frutta* (Obst) oder *dolci* (Kuchen und Desserts) angeboten. Dafür bedient man sich des übergroßen Obstkorbs der

ionischen Küstenebenen, wo riesige Plantagen mit Orangen, Zitronen, Pfirsichen, Aprikosen und Erdbeeren das Land überziehen. Dazu kommen duftende Honig- und erfrischende Wassermelonen, süße Feigen und feine Waldfrüchte wie Walderdbeeren oder Himbeeren.

Zu den klassischen Süßigkeiten zählen Mandelgebäck in vielen ortstypischen Varianten, getrocknete, mit Nüssen und Mandeln gefüllte Feigen oder der aus Schweineblut, Schokolade, Rosinen, Zitronenschale, Zimt und Zucker zusammengerührte Winterschmaus *sangiunaccio*. An der nordkalabrischen Westküste, der Costa dei Cedri, werden Süßspeisen mit dem Aroma von Ze-

dratfrüchten angeboten, während Konfekt und Kuchen in der Provinz Reggio Calabria nach Bergamotte schmecken und duften. Nicht zu vergessen erfrischende Granite aus zerstoßenem Eis mit frischen Früchten oder Kaffee und das berühmte Tartufo-Eis aus Pizzo, gegen das der Seniorchef des Caffè Nini, Antonio Belcastro, seinen urheberrechtlich geschützten und nicht minder verführerischen *Tartufo Diamante* ins süße Rennen schickt. Mehrfach prämiert und eine Wucht ist auch der *Tartufo* von Sara Pisarà aus Tropea, und der *Torrone* (Mandelkrokant) aus dem südkalabrischen Bagnara braucht sich keineswegs hinter seinen norditalienischen Konkurrenten zu verstecken.

(Michelin-)Sterne des Südens

Da über Kalabrien fünf und der Basilikata immerhin zwei Michelin-Sterne leuchten, ist inzwischen auch international anerkannt, dass dort nicht nur Frugales und Rustikales, sondern auch kulinarisch und „foodstylistisch“ Raffiniertes professionell serviert auf elegant eingedeckte Tische kommt. Letztere stehen z. B. bei **Vitantonio Lombardo** in Matera (→ S. 108), wo der gleichnamige, seit 2022 mit einem Stern dekorierte Küchenchef den Kochlöffel schwingt. Für das ebenfalls gediegene **Don Alfonso 1890 San Barbato** (sanbarbatoresort.com) in Lavello am Fuße des Monte Vulture erkochte und verteidigte Donato de Leonardis den Stern. In Kalabrien gefällt das **Ristorante Dattilo** (→ S. 262) auf dem Wein- und Ölgut von Roberto Ceraudo in Strongoli, wo dessen jüngste Tochter Caterina die Küche ihrer Kindheit revolutioniert, sowie das **Qafiz** in einem zauberhaften Landhaus in Santa Cristina d'Aspromonte, wo Nino Rossi kulinarische Regie führt (→ S. 297). Über dem **Abbruzzino Oltre** (→ S. 210) in Lamezia Terme leuchtet ein Stern, vom Himmel geholt von Luca Abbruzzino. Mit jeweils einem Stern dekoriert sind auch das **Gambero Rosso** (→ S. 306) in Gioiosa Ionica im tiefen kalabrischen Süden, wo Riccardo Sculli exquisite Fischspezialitäten kreiert, und das **Hyle** (→ S. 195) von Antonio Biafora im Familienhotel nahe San Giovanni in Fiore. Alle sieben Gourmettempel huldigen mit allerbesten Zutaten und neuen Ideen der regionalen Land- und Meeresküche und sind im internationalen Sternegastronomievergleich preislich erstaunlich moderat (Menü 100–200 €).

Caffè, Grappa & Co

Mit einem am Familientisch, im Restaurant oder in der Bar an der Ecke genossenen Tässchen *caffè* und/oder einem Gläschen (*bicchierino*) Likör oder Schnaps klingt das Mittag- oder Abendessen hochprozentig aus. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich der *Amaro Lucano* aus Pisticci (Basilikata) oder der *Vecchio Amaro del Capo* aus Limbadi bei Tropea. Letzterer präsentiert sich neuerlich auch in einer peperonipikanten Ausgabe bzw. *Red Hot Edition*, die wiederum die wichtigste Zutat des *Spritz Calabrese*, gemixt mit Prosecco und Bergamotte-Saft, ist. Als Alternative zum Kräuterlikör, den es im südlichen Mezzogiorno noch in vielen anderen lokalen Varianten gibt, mundet ein Gläschen Grappa – besonders mild und gaumenschmeichelnd übrigens der aus den Aglianicotrauben des Vulture. Dass das *bicchierino*, gern genommen auch ein oft hausgemachter Fenchel-, Walderdbeer-, Zitronen-, Anis- oder Nusslikör, an der Costa dei Cedri und den Ausläufern des Aspro-

monte herbsüß nach Cedro oder Bergamotte schmeckt, versteht sich fast von selbst. Der Kaffee kommt übrigens in Kalabrien oft aus den Röstereien Guglielmo in Catanzaro, Mauro in Reggio Calabria oder Aiello in Cosenza. Wer einen kalten, mit Mineralwasser, Kohlensäure und Zucker angereicherten Koffeinschub vorzieht, kann am Südzipfel Italiens als Alternative zur Coca Cola Moka Drink, Brasilena oder Bibicaffè bestellen.

Preiswert essen

Eine preiswerte Alternative zum vollständigen Menü ist eine Pizza (auch im Restaurant vergleichsweise billig) aus einer Bäckerei, wo außer den Pizzastücken vom Blech oft gemüsebelegte *focaccia* (Pizzabrot) im Angebot ist. In vielen Bars bekommt man ebenfalls *pizzate*, belegte Brötchen (*panini*) und herzhaft Leckereien (*stuzzichini*) zum Aperitif (*aperitivo*), der ebenso wie das süße Frühstück (*colazione*) mit *cometto* und *cappuccino* ins volle kulinarische Programm gehört.

Fisch vom Feinsten!



Regionale Festkalender

Wie in jedem südeuropäischen und katholischen Land werden auch in der Basilikata und in Kalabrien neben den großen christlichen Festen Ostern und Weihnachten die Ortspatrone gefeiert. Das geschieht meist mit Prozessionen und Feuerwerken und wird mancherorts mit Festgewohnheiten heidnischen Ursprungs verquickt. In vielen Gemeinden wird mit einer sog. *sagra* einem landwirtschaftlichen Erzeugnis bzw. lokalen Produkt gehuldigt, was oft mit Märkten und kollektiven Fressgelagen verbunden ist. Weitere Gründe zum Feiern sind der Karneval oder die gemeinsame Erinnerung an historische Ereignisse oder Persönlichkeiten, die meist mit kostümierten Umzügen (*sfilata*) gepflegt wird. Mit Ausnahme der terminlich fixierten Heiligenverehrung ist häufig nur der Festmonat im Voraus festgelegt, während das konkrete Datum von Jahr zu Jahr variiert. Hier eine kleine Vorschau auf die regionalen Festkalender, die obendrein mit einigen international beachteten Musik- und Theaterfestivals brillieren und in den Ortskapiteln um detailliertere Informationen und weitere Festivitäten ergänzt werden.

Basilikata

Potenza: Jedes Jahr am 29. und 30. Mai wird in der Regionalmetropole mit der *Sfilata dei Turchi* (Türkenumzug) das wohl größte und bekannteste Volksfest der Basilikata begangen. Das Fest erinnert mit einem farbenprächtigen Umzug an einen wundersam abgewehrten Einfall der Sarazenen, von dem die Bewohner derart überrascht wurden, dass sie sich zunächst nicht verteidigen konnten. Dann aber habe sich der Himmel erhellt und eine dort erscheinende Schar von Engeln die Feinde so irritiert, dass die Potentini genug Zeit fanden, ihren Widerstand zu organisieren. Diese glückliche Fügung schrieben sie der wohlwollenden Initiative des hl. Gerardo zu, sodass die Feierlichkeiten an dessen Namenstag veranstaltet werden und gleichzeitig Patronatsfest sind.

Barile (Provinz Potenza): Die Karfreitagsprozession im ursprünglich albanischen Barile wird noch nach Originalbräuchen aus dem 17. Jh. gestaltet und ist deshalb besonders eindrucksvoll.

Unter dem Motto *Cantinando – Wine & Art* wird im selben Ort Mitte August dem besten Tropfen der Region gehuldigt.

Viggiano (Provinz Potenza): Am ersten Mai-sonntag wird in Viggiano mit der „Schwarzen Madonna“ (*madonna nera*) die „Königin Lukaniens“ geehrt.

San Severino Lucano (Provinz Potenza):

Am ersten Juni- und Juli- sowie am zweiten Septemberwochenende begleiten und besuchen Tausende von Pilgern die *Madonna del Pollino*, deren hölzernes Bildnis den Winter in einer Kirche im Ortszentrum und den Sommer an ihrem Erscheinungsort auf einem Berg über dem Dorf verbringt.



Wo man feiert, spielt die Banda:
hier Roccella Ionica

Accettura, Castelmezzano und Pietrapertosa (Provinz Potenza): In Accettura zu Pfingsten (Mai/Juni), in Pietrapertosa im Juni und in Castelmezzano Anfang September wird (wie in einigen anderen Gemeinden) der heidnisch begründete *Maggio* (Lukanische Baumhochzeit) ausgerichtet. Dabei wird ein großer, alter Baum ins Dorf getragen und dort mit einem jüngeren, der auf seine Spitze gesetzt wird, „verheiratet“, um die Fruchtbarkeit des Bodens und der Menschen zu beschwören.

Maratea (Provinz Potenza): Ein Höhepunkt des lokalen Festkalenders sind die Feierlichkeiten für den hl. Blasius (Biagio), die in der ersten Maiwoche stattfinden.

Castello di Lagopesole (Provinz Potenza): Historienspektakel in Gedenken an Friedrich II., das im August stattfindet und unter *Alla Corte di Federico* firmiert.

Melfi (Provinz Potenza): Ebenfalls zu Ehren des großen Staufers und ebenfalls im August richtet Melfi das *Festival Omaggio a Federico II di Svevia* aus. Zu Pfingsten veranstaltet Melfi mit Festumzügen und Turnieren in historischen Kostümen die *Festa dello Spirito Santo*, die an die Zerstörung der Stadt durch die Franzosen im Jahre 1528 erinnert.

Brindisi di Montagna (Provinz Potenza): Im August und September inszeniert man im Parco della Grancia an mehreren Terminen auf einer riesigen Freilichtbühne mit 400 Schauspielern und spektakulären multimedialen Effekten *La Storia Bandita*, also die Geschichte des regionalen Brigantentums und ihres Exponenten Carmine Crocco (parcograncia.com).

Moliterno (Provinz Potenza): Das Käsemecca veranstaltet im August den *Mercato del Formaggio Canestrato di Moliterno* (Schafskäsefest).

Matera: Das größte Fest der zweiten lukianischen Provinzhauptstadt sind die Feierlichkeiten zu Ehren der *Madonna della Bruna*, die am 2. Juli begangen werden.

Aliano (Provinz Matera): Ganz oben auf dem Festkalender stehen hier Karnevalsumzüge mit als Eseln und Pferden kostümierten Jugendlichen und die sog. *Frasi* (Satz), bei der auf der zentralen Piazza die lokalpolitischen Ereignisse und Persönlichkeiten des Jahres sarkastisch aufs Korn genommen werden. Ähnliche Karnevalsbräuche werden in Montescaglioso, Satriano und Viggianello gepflegt.

Kalabrien

Cívita (Provinz Cosenza): *Le Vallje* sind traditionelle Tänze, die bei den albanischen Osterfeierlichkeiten im Mittelpunkt stehen.

Santa Sofia d'Epiro (Provinz Cosenza): Die *Feste arbereshe*, albanische Festtage, werden mit Kostümierung, Tanzveranstaltungen etc. begangen (um Pfingsten herum).

Diamante: Am ersten (oder zweiten) Septemberwochenende huldigt das Küstenstädtchen mit einer pikanten Fressmeile, Musik- und Theatendarbietungen dem Peperoncino (Peperoni).

Catanzaro: *La Naca* heißt die große Karfreitagsprozession der Regionalmetropole, bei der man in historischen Kostümen über den Corso Mazzini zieht.

Isola di Capo Rizzuto (Provinz Crotona): *Madonna Greca* nennt man die Prozessionen zu Ehren der lokalen Madonna am zweiten Montag im Mai und am 5. August.

Crotone: Die Statue *Madonna di Capocolonna* wird am dritten Maisonntag in einer feierlichen Prozession von der Kathedrale zum Capo Colonna geleitet, von wo sie dann per Fischerboot in die Stadt zurückgebracht wird.

In Altomonte mag man Musik aller Art

