



Kalabrien - traditionelle Küche mit einem reichen und vielfältigen kulinarischen Erbe

Die Küche der südlichsten Region Italiens ist eine Verschmelzung von frischen, lokalen Zutaten, einfachen Zubereitungsmethoden und einer leidenschaftlichen Liebe zum Essen. Die Villa Paola, ein ehemaliges Franziskanerkloster, wird zu einem Botschafter der regionalen Küche.

Kalabrien, 2. Mai 2024 – Das kulinarische Erbe Kalabriens ist reich und vielfältig und zeichnet sich durch eine Fülle von lokalen Zutaten, traditionellen Zubereitungsmethoden und historischen Einflüssen aus. Mit fast 800 Kilometern Küstenlinie, romantischen Dörfern, seinem türkisblauen Meer, Buchten und Stränden ist die südlichste Region, die „Stiefelspitze“ des italienischen Festlandes, eines der Traumziele Europas. Die kulinarische Tradition Kalabriens wurde im Laufe der Jahrhunderte von verschiedenen Kulturen und Eroberern geprägt, darunter die Griechen, Römer, Byzantiner, Araber, Normannen und Spanier. Diese historischen Einflüsse haben zur Vielfalt und Einzigartigkeit der regionalen Küche beigetragen und sind noch heute in vielen traditionellen Gerichten zu erkennen. Arabische Eroberer und Händler brachten Gewürze wie Safran, Zimt, Koriander und Nelken nach Kalabrien. Die getrockneten Früchte, Nüsse und süßen Aromen in einigen kalabrischen Desserts sind ebenfalls auf den arabischen Einfluss zurückzuführen. Die Zubereitung von Olivenöl und die Herstellung von Pasta beruht auf griechischen und byzantinischen Einflüssen, einige Fleischgerichte und eingelegtes Gemüse brachten die Spanier und Normannen nach Kalabrien, und die jüdische Gemeinde, die in Kalabrien lebte, brachte die süß-sauren Aromen mit. Noch vor den Römern bauten die Griechen in Kalabrien Wein an und hinterließen der Region die Rebsorten Gaglioppo, Greco, Bianco und Trebbiano.

Villa Paola, die mediterrane Ernährung der Mönche ist noch heute ein Vorbild

In der [Villa Paola](#), einem umgebauten Franziskanerkloster aus dem 16. Jahrhundert, werden die Zutaten für das [Restaurant „De' Minimi“](#) noch heute in den Gärten des ehemaligen Klosters angebaut - so wie vor über 400 Jahren. Die Ernährung der Mönche des Minimi-Ordens war der Vorläufer der mediterranen Ernährung: frische Produkte, Gemüse und gelegentlich Fisch. Der heilige Francesco de Paola ernährte sich sein ganzes Leben lang leicht und starb im hohen Alter von 91 Jahren, was bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 30 Jahren zu jener Zeit sicherlich auf seine gesunde Ernährung zurückzuführen war. Diese einfache, schmackhafte Küche mit unverfälschten Zutaten ist die Inspiration für den Chefkoch Emanuele Pucci des Restaurants in der Villa Paola, der die Gerichte und

Zutaten auf neue und moderne Weise interpretiert und serviert. Auch viele der Weine des Restaurants stammen aus Kalabrien.

Eine besondere kalabrische Spezialität wird zum Mittagessen im De' Minimi und zum Aperitif serviert: „**Lestopitta**“, ein typisch kalabrisches Fladenbrot, dessen Name sich aus dem griechischen „leptos“ (dünn) und „pita“ (Brot) ableitet. Eine leckere Pizza aus gebratenem oder gebackenem Brot, die heiß und knusprig oder gerollt und mit Klassikern der kalabrischen Küche gefüllt genossen werden kann. Sonntagsmittag werden in der Villa Paola verschiedene Degustationsmenüs angeboten.

Die [Villa Paola](#) ist ein idealer Ausgangspunkt für kulinarische Entdeckungen. Sie verfügt über 12 Zimmer und Suiten und liegt an der **Küste der Götter** mit Blick auf die historische Altstadt von **Tropea**. Zwischen Tropea und Capovaticano wächst eine berühmte Zutat der kalabrischen Küche: die **rote Tropea-Zwiebel**. Die „Cipolla Rossa di Tropea Calabria“ ist eine süße rote Zwiebel. In Kalabrien wird sie zur Herstellung von Mousses, Konfitüren, Cremes und Pasten verwendet und natürlich auch eingelegt. Sie schmeckt hervorragend zum kalabrischen Pecorino, einem milden und kräftigen Käse aus Schafsmilch.

Im Garten der Villa wachsen viele Kräuter und die sogenannte „**Viagra Kalabriens**“ - Peperoncini, wie die Chilischoten in Italien genannt werden. Diavolilli, „kleine Teufel“, nennen die Kalabresen ihre Peperoncini fast liebevoll, und sie werden in vielen traditionellen Spezialitäten verwendet, zum Beispiel in **nduja**, einer streichfähigen Salami, oder in **Rosamarina**, einer Paste aus getrockneten jungen Sardellen, Olivenöl und vielen Peperoncini. Unterhalb der Villa baut der Chefkoch unter anderem Tomaten, Zwiebeln, Auberginen, Zitrusfrüchte und Feigen an. Diese frischen, lokalen Zutaten bilden die Grundlage für viele traditionelle Gerichte.

Pasta, Pesce, Tartufo di Pizzo - Kalabrien für Genießer

Für eine **Pasta Calabrese** wird die Sauce typischerweise mit Tomaten, Peperoncino, Knoblauch und Olivenöl zubereitet. Sie wird am besten mit kurzen Nudelsorten wie Penne, Rigatoni oder Ziti serviert. Ein traditionelles Gericht ist **Schwertfisch alla ghiotta**: Schwertfisch mit Tomaten, Kapern, Oliven, Zwiebeln und Kräutern. Zum Nachtisch muss es ein Schokoladentrüffel sein - eine Eisspezialität aus der Küstenstadt Pizzo. **Tartufo di Pizzo** gibt es in vielen Geschmacksrichtungen und wird oft mit Chili oder Orangenschalen verfeinert.

Über die Äolischen oder Liparischen Inseln

Die Äolischen oder Liparischen Inseln Stromboli, Vulcano, Lipari, Panarea, Salina, Filicudi und Alicudi sind vulkanischen Ursprungs. Die Insel Stromboli ist der aktivste und ständig feuerspeiende Vulkan Europas, den man von der Westküste Kalabriens aus sehen kann. Das beeindruckende Naturschauspiel kann vom Land oder vom Meer aus beobachtet werden. Vom Hafen von Tropea aus legen mehrmals wöchentlich Boote für ganz- oder halbtägige Ausflüge ab.

Über Mediterranean Hospitality

Mediterranean Hospitality verwaltet ein Boutique-Hotel, Villa Paola, ein Strandresort, Baia del Sole, und ein Strandresort mit Thalasso-Spa, Capovaticano, in Kalabrien. Sowohl das Boutique-Hotel als auch die beiden Resorts verfügen über eine hervorragende Lage und sind ideale Orte, um sich zu entspannen und die Region Kalabrien von ihrer besten Seite kennen zu lernen. Für einen Urlaub in der südlichsten Region Italiens kann man die Aufenthalte in zwei oder allen drei Hotels auch kombinieren.

Preise der Hotels:

VILLA PAOLA: Zimmerpreis pro Nacht/inkl. Frühstück/2 Personen ab 298 € (Nebensaison)

BAIA DEL SOLE RESORT: Zimmerpreis pro Nacht/ inkl. Frühstück/2 Personen ab € 125,- (Nebensaison)

FERIENANLAGE CAPOVATICANO: Zimmerpreis pro Nacht/ inkl. Frühstück/2 Personen ab € 138,- (Nebensaison)

Pressekontakt

Global Communication Experts GmbH

Osterwaldstraße 10, G 19 | 80805 München

Claudia Dressler | Sieglinde Sülzenfuhs

T.: 0049-89-215.3793 – 82 / -84

M.: presse.mediterraneanhospitality@gce-agency.com