



Aneta Ozonek

KALABRIA

WEGETARIAŃSKIE PRZEPISY
I OPOWIEŚCI O SMAKACH



SPIIS TREŚCI

Kliknij w nazwę rozdziału / przepisu i przenieś się na konkretną stronę e-booka bez scrollowania.

<u>Wstęp, czyli o tym, dlaczego powstała ta książka i dlaczego wegetariańska</u>	8
<u>Kilka słów o Kalabrii i jej kuchni</u>	11
<u>Filozofia kuchni kalabryjskiej</u>	15
<u>Trzy sposoby gotowania po kalabryjsku</u>	17

I. WIOSNA. PRZEBUDZENIE NATURY, DELIKATNE SMAKI 18

1. BÓB I FASOLKA – ZIELONA EKSPLOZJA WIOSNY 20

<u>Smażone ziemniaki z bobem • Patate e fave</u>	25
<u>Salatka z fasolki i ziemniaków • Insalata di fagiolini e patate</u>	27
<u>Makaron z fasolką i ziemniakami • Pasta con fagiolini e patate</u>	29

2. SZPARAGI – DZIKI SMAK KALABRYJSKIEJ WIOSNY 31

<u>Spaghetti ze szparagami • Spaghetti agli asparagi</u>	36
<u>Frittata ze szparagami • Frittata di asparagi</u>	38
<u>Risotto z dzikimi szparagami • Risotto agli asparagi selvatici</u>	40

3. CEBULA, KTÓRA PACHNIE BRYZĄ ZNAD TYRRENU 42

<u>Frittata z cebuli • Nchiambara – frittata di cipolle</u>	47
<u>Zupa z cebuli • Licurdia – zuppa di cipolle</u>	49

4. KARCZOCH – DELIKATNE SERCE UKRYTE W ŁUSKACH 51

Smażone karczochy z ziemniakami • Carciofi e patate 55

Pieczone faszerowane karczochy • Carciofi ripieni al forno 57

Duszone karczochy • Carciofi in umido 59

II. LATO. EKSPLOZJA SMAKÓW, BARW I SŁOŃCA 61

1. POMIDOR – SMAK KALABRYJSKIEGO SŁOŃCA 63

Spaghetti alla Corte d'Assise 67

Łamane spaghetti z sosem pomidorowym i jajkiem • Spaghetti spezzati con sugo al pomodoro e uovo 69

Friselle z pomidorami • Friselle con pomodori 71

Salatka z pomidorów, ziemniaków i cebuli • Insalata di pomodori, patate e cipolla 73

2. BAKŁAŻAN – FIOLETOWY KRÓL LATA 75

Bakłażany faszerowane • Melanzane ripiene 79

Pulpeciki z bakłażanów • Polpette di melanzane 81

Zapiekany makaron z bakłażanem • Pasta al forno con le melanzane 83

Bakłażany grillowane • Melanzane grigliate 85

Zapiekanka z bakłażanów • Parmigiana di melanzane 87

Bakłażany nadziewane • Melanzane mbuttunate 89

3. CUKINIA I JEJ KWIATY – LETNIA POEZJA KALABRII 91

Smażone kwiaty cukinii w cieście • Fiori di zucca in pastella 96

Nadziewane kwiaty cukinii • Fiori di zucca in pastella ripieni 98

<u>Placuszki z cukinii i jej kwiatów • Frittelle di zucchine e fiori</u>	100
<u>Cukinie faszerowane • Zucchine ripiene</u>	102
<u>Frittata z cukinii • Frittata di zucchine</u>	104
<u>Parmigiana – zapiekanka z cukinii • Parmigiana di zucchine</u>	106
<u>Cukinie w oliwie • Zucchine sott'olio</u>	108

4. PAPRYKA – SŁODKA CZERWIEN KALABRII 112

<u>Papryki faszerowane • Pipi chini (peperoni ripieni)</u>	118
<u>Smażone ziemniaki z papryką • Patate e pipi (patate e peperoni)</u>	120
<u>Ciambotta – kalabryjski gulasz z ziemniakami • Ciambotta calabrese con patate</u>	122

III. JESIEŃ. URODZAJ, CIEPŁO, RYTUAŁY 123

1. OLIWKI – ZIELONE PERŁY KALABRII 125

<u>Salmoriglio – dressing z Południowych Włoch • Salmoriglio – salsa</u>	129
--	-----

2. STRĄCZKI – FUNDAMENT SYCĄCYCH POTRAW 131

<u>Makaron z soczewicą • Pasta e lenticchie</u>	136
<u>Zupa z soczewicy • Zuppa di lenticchie</u>	138
<u>Makaron z fasolą • Pasta e fagioli</u>	140
<u>Makaron lagane z ciecierzycą • Lagane e ceci</u>	142

3. GRZYBY – JESIENNA MAGIA LASU 144

<u>Prawdziwki z ziemniakami zapiekane w piekarniku • Funghi e patate al forno</u>	148
---	-----

<u>Makaron stroncatura z prawdziwkami • Stroncatura con porcini</u>	150
<u>Maccheroni z sosem pomidorowym, oliwkami i grzybami • Maccheroni con sugo, olive e funghi</u>	152

4. ZIEMNIAKI – KULINARNI TOWARZYSZE NA KAŻDĄ PORĘ ROKU 154

<u>Smażone ziemniaki z cebulą • Patate mpacchiuse con cipolla</u>	158
<u>Frittata z ziemniaków • Frittata di patate alla fiumefreddese</u>	160
<u>Krokiety z ziemniaków • Crocchette di patate</u>	162
<u>Obwarzanki z ziemniaków i mąki • Cullurielli</u>	164

IV. ZIMA. CZAS ODPOCZYNKU, NADMORSKA ZIMA, CYTRUSY 165

1. CYTRUSY – SŁONECZNA WERSJA NADMORSKIEJ ZIMY 167

<u>Risotto z bargamotką • Risotto al bergamotto</u>	172
---	-----

2. SCIRUBETTA – STARSZA SIOSTRA GRANITY 174

<u>Scirubetta – deser ze śniegu</u>	179
-------------------------------------	-----

3. KAPUSTNE – ZIMOWE WARZYWA KALABRII 181

<u>Zapiekany fenkuł (koper włoski) • Finocchio gratinato</u>	186
<u>Makaron z kalafiolem zapiekany w piekarniku • Pasta e cavolfiore gratinato al forno</u>	188
<u>Kapusta z fasolą i pomidorami • Cavolo con fagioli e pomodori</u>	190
<u>Placuszki z kalafiora • Frittelle di cavolfiore</u>	192

<u>Makaron z brokułem • Gnocchetti rigati con broccoli</u>	194
<u>Frittata z ziemniaków i rzepy brokułowej • Frittata cime di rape e patate</u>	196

V. DODATKI I SPECJAŁY. ESENCJA KALABRII **197**

1. SERY I RICOTTA – MLECZNA OPOWIEŚĆ O KALABRII **199**

<u>Spaghetti z ricottą • Spaghetti con la ricotta</u>	205
<u>Domowa ricotta • Ricotta fatta in casa</u>	207
<u>Pulpeciki z ricotty • Polpette di ricotta</u>	209

2. ZIOŁA – AROMATYCZNA STRONA KALABRII **211**

3. SŁODKOŚCI – ŚWIĄTECZY DUCH KALABRII I SMAK TOŻSAMOŚCI **216**

<u>Kalabryjskie świąteczne turdilli • Turdilli calabresi</u>	222
<u>Miodowe biszkopty z migdałami • Biscotti mandorlati al miele</u>	225
<u>Kalabryjska pitta mpigliata • Pitta mpigliata</u>	227

4. CHLEB – KALABRYJSKI ZAPACH DOMU **230**

<u>Miażdż chleba – sekretny składnik kuchni kalabryjskiej • Mollica di pane</u>	236
<u>Indeks przepisów zawierających mollicę di pane</u>	238
<u>Friselle</u>	240

5. MAKARONY – SERCE KALABRYJSKIEJ KUCHNI **242**

<u>Indeks przepisów zawierających makaron</u>	246
---	-----

WSTĘP, CZYLI O TYM, DLACZEGO POWSTAŁA TA KSIĄŻKA I DLACZEGO WEGETARIAŃSKA

Jak smakuje Kalabria? Dla turystów to pikantna papryczka, aromatyczna bergamotka i czerwona cebula. Ale dla mnie – i dla większości Kalabryjczyków – prawdziwa Kalabria smakuje domowym jedzeniem. Sezonowy rytm, święta wyznaczone przez konkretne potrawy i gościnność, która nie zna granic – to jest kulinarne serce tego regionu. To kuchnia codzienna, nie pokazowa – prosta, ale pełna głębi. I właśnie taką kuchnię chcę Ci pokazać, obalając przy tym stereotypy i mity.

Dlatego ten e-book to nie tylko zbiór przepisów. To przewodnik po stylu życia, po domowych kuchniach Kalabrii, do których zwykły turysta nie ma dostępu. Chcę, żebyś poczuł lub poczuła atmosferę tej prawdziwej, codziennej Kalabrii – tej, która kryje się za kuchennymi drzwiami.

WEGETARIAŃSKA KUCHNIA KALABRII – WYBÓR CZY KONIECZNOŚĆ?

Moja główna misja to pokazanie bogactwa tradycyjnych wegetariańskich dań Kalabrii. Tutaj to nie jest moda, ani nawet przejaw świadomej decyzji o rezygnacji z mięsa, ale coś, co po prostu wynika z natury i historii tej kuchni. Niestety, kalabryjskie lokale gastronomiczne (jak i całe Włochy) często w swoich menu umieszczają potrawy warzywne w rubrykach *antipasti*, czyli przystawki, lub *contorno* jako dodatki, co sprawia, że wydają się mało znaczącym dodatkiem do głównego posiłku, którym jest zazwyczaj mięso lub ryba, ale w domach to właśnie często one stanowią główne dania – pożywne, sycące i pełne smaku.



Na początku, gdy myślałam o tym e-booku, zastanawiałam się, czy uda mi się zebrać wystarczającą liczbę przepisów. Szybko jednak zrozumiałam, jak bardzo się myliłam, ich było aż za dużo! Mam nadzieję, że dzięki temu e-bookowi spojrzysz na wegetariańskie dania Kalabrii nie jak na dodatki, lecz jako pełnoprawne, autentyczne potrawy, które od pokoleń goszczą na stołach słonecznego Południa.

KUCHNIA, KTÓREJ NAUCZYŁY MNIE KALABRYJKI

Nie uczyłam się gotowania z książek kucharskich ani kursów. Moje gotowanie po kalabryjsku to efekt nauki w najbardziej autentycznym środowisku – w domach Kalabryjek.

Typowa Kalabryjka uczy się od swojej mamy, babci lub teściowej. Mnie w tajniki tej kuchni wprowadziło wiele kobiet: aż osiem włoskich szwagierek, teściowa, sąsiadka, przyjaciółka, a nawet mój mąż.

Mąż nauczył mnie robić makaron z ciecierzycą. Teściowa pokazała, jak smakują najlepsze placuszki z cukinii i jej kwiatów. Maria – najstarsza szwagierka – przekonała mnie, że karczochy można pokochać, a najmłodsza, Ida, sprawiła, że przestałam uważać się za osobę bez zdolności do wyrabiania ciasta na *cullurielli*. Gisella – kolejna szwagierka – zawsze odtwarzała specjalnie dla mnie zapomniane potrawy, a siostry mojego męża otworzyły przede mną swoje ogrody, pokazując sezonowe dania pełne warzyw.

JAK WYBIERAŁAM PRZEPISY DO TEJ KSIĄŻKI?

Dokonując selekcji przepisów, kierowałam się dwiema zasadami. Po pierwsze, dania musiały być tradycyjne i wegetariańskie same w sobie, bez potrzeby zastępowania mięsa czy ryb zamiennikami. Po drugie, składniki powinny być łatwo dostępne w Polsce lub możliwe do naturalnego zastąpienia – tak jak robią to Kalabryjczycy.

NIE TYLKO KSIĄŻKA KUCHARSKA, ALE I OPOWIEŚĆ O KALABRII

Ten e-book jest zarówno do czytania, jak i do gotowania. Możesz potraktować go jako przewodnik po kulinarnym świecie Kalabrii, zanurzyć się w jej smakach, historiach i tradycjach, ale też zakasać rękawy i eksperymentować w kuchni, czy to we własnej, czy w kalabryjskiej, będąc na wakacjach.

Nie znajdziesz tu przepisu oderwanego od rzeczywistości, wymyślonego w sterylnej restauracyjnej kuchni. To nie są potrawy stworzone na potrzeby turystów ani pod trendy. Każdy przepis w tej książce to część mojej codzienności, część domu, część ludzi, których poznałam. I to tę codzienność chcę Ci pokazać. Bo to nie jest tylko książka kucharska – to opowieść o Kalabrii widzianej od kuchni, dosłownie i w przenośni.

I DLA ZACZYNAJĄCYCH PRZYGODĘ KULINARNĄ, I DLA TYCH JUŻ OBEZNANYCH

To idealna pozycja dla początkujących – jeśli dopiero uczysz się gotować, znajdziesz tu przestrzeń na błędy, odkrycia i własne interpretacje przepisów (patrz: *Trzy sposoby gotowania po kalabryjsku* i *Filozofia kuchni kalabryjskiej*). Ci bardziej zaawansowani, którzy w kuchni czują się swobodnie, też znajdą tu coś dla siebie. Połączenie prostych składników może zaskoczyć swoim smakiem każdego i stać się jednocześnie początkiem nowych kulinarnych odkryć. Przepisy możesz potraktować jako bazę do tworzenia własnych autorskich dań, łącząc kalabryjskie receptury ze składnikami innych kuchni, albo po prostu czerpać radość z delectowania się ich prostotą.

Niech to będzie Twoja odważna kalabryjska przygoda pełna smaku.



WIOSNA

PRZEBUDZENIE NATURY, DELIKATNE SMAKI

W górach wciąż zalega śnieg, ale nad morzem powietrze zaczyna drgać wiosennym ciepłem. Wypełnia je słona bryza i słodki zapach kwitnących cytrusów. To czas, gdy zieleń powraca – na targach pojawiają się pierwsze dzikie szparagi, młode karczochy i bób. Wśród nich świeże zioła, które wzmagają apetyt na coś lekkiego, prostego, ale pełnego smaku.

Kalabria budzi się do życia. Powoli, ale intensywnie – tak jak jej kuchnia, która wiosną staje się świeża, pachnąca i pełna obietnicy nadchodzącego lata.



SMAŻONE ZIEMNIAKI Z BOBEM

Patate e fave

To danie jest charakterystyczne wyłącznie dla Amantei i jej okolic. Uwielbiam je nie tylko za smak, ale i za to, że jest jednym z pierwszych zwiastunów kalabryjskiej wiosny. Nie musisz trzymać się ściśle określonych proporcji – możesz dodać więcej ziemniaków niż bobu lub odwrotnie. Ja najczęściej zachowuję równą proporcję obu składników.

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB

- 2 kg bobu w strączkach lub 500 g wyłuskanego świeżego
- 3–4 średnie ziemniaki
- 1 duża czerwona cebula
- Oliwa extra vergine
- Sól

PRZYGOTOWANIE



1. Bób wyłuskaj ze strączków (nigdy nie zdejmuję skórki z bobu). Ziemniaki obierz, umyj i pokrój w cienkie plasterki (o grubości około 2–3 mm). Cebulę posiekaj w talarki.
2. Na dużej patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć bób i podsmażaj na dużym ogniu przez 3–4 minuty. Dodaj ziemniaki i smaż przez kolejne 3–4 minuty. Zmniejsz ogień i smaż dalej, aż ziemniaki będą miękkie. Jeśli zaczynają się przypalać, podlej odrobiną wody i przykryj patelnię – trik od kalabryjskich gospodyń!
3. Na 5 minut przed końcem smażenia dorzuć cebulę, dopraw solą i dokładnie wymieszaj.



Rozdział 4

PAPRYKA

SŁODKA CZERWIEN KALABRII

Długo zastanawiałam się, czy istnieje danie, które mogłoby reprezentować całą Kalabrię – coś, co łączy wszystkie jej zakątki, niezależnie od różnic w nazwach czy składnikach. W końcu znalazłam. To *patate e pipi*, czyli smażone ziemniaki z papryką – smak, który budzi nostalgię i dumę u każdego Kalabryjczyka. To danie jednoczy, cieszy się popularnością zarówno w górskich miejscowościach, jak i nad morzem.

Latem, przechadzając się wąskimi uliczkami antycznego *borgo**, można podążać za unoszącym się w powietrzu aromatem – złociste ziemniaki, słodka papryka i skwiercząca oliwa to esencja kalabryjskiej kuchni. Gdybym miała opisać zapach kalabryjskiego lata, powiedziałabym, że pachnie właśnie tak – ciepłem, domem i chwilą wytchnienia. To aromat rodzinnych kolacji na tarasie, kiedy po całym dniu pracy wszyscy

* Malownicza średniowieczna osada, zazwyczaj położona na wzgórzu, z kamiennymi domami i wąskimi, krętymi uliczkami. Dziś wiele z nich zmagają się z problemem wyludnienia, ale nadal zachwycają autentycznym klimatem i historią ([patrz zdjęcie s. 116](#))







Rozdział 4

CHLEB

KALABRYJSKI ZAPACH DOMU

Jest coś magicznego w aromacie świeżo upieczonego chleba. Unosi się w powietrzu, przenika ściany i wypełnia dom ciepłem, które przywołuje wspomnienia. Mogę nazwać siebie szczęściarą – w mojej kalabryjskiej rodzinie rytuał wypiekania chleba nadal jest żywy.

Dziś trudno wyobrazić sobie kalabryjską kuchnię bez pszennego bochenka, ale nie zawsze był on tak powszechny. W przeszłości był luksusem dostępnym głównie dla bogatszych. Większość chłopów piekła chleb z mąki kasztanowej, kukurydzianej lub żytniej. W niektórych domach wypiekano go raz na kilka miesięcy, a potem przechowywano na drewnianych rusztach pod sufitem. Stawał się tak twardy, że aby go zjeść, trzeba było go moczyć w wodzie lub dodawać do zup.

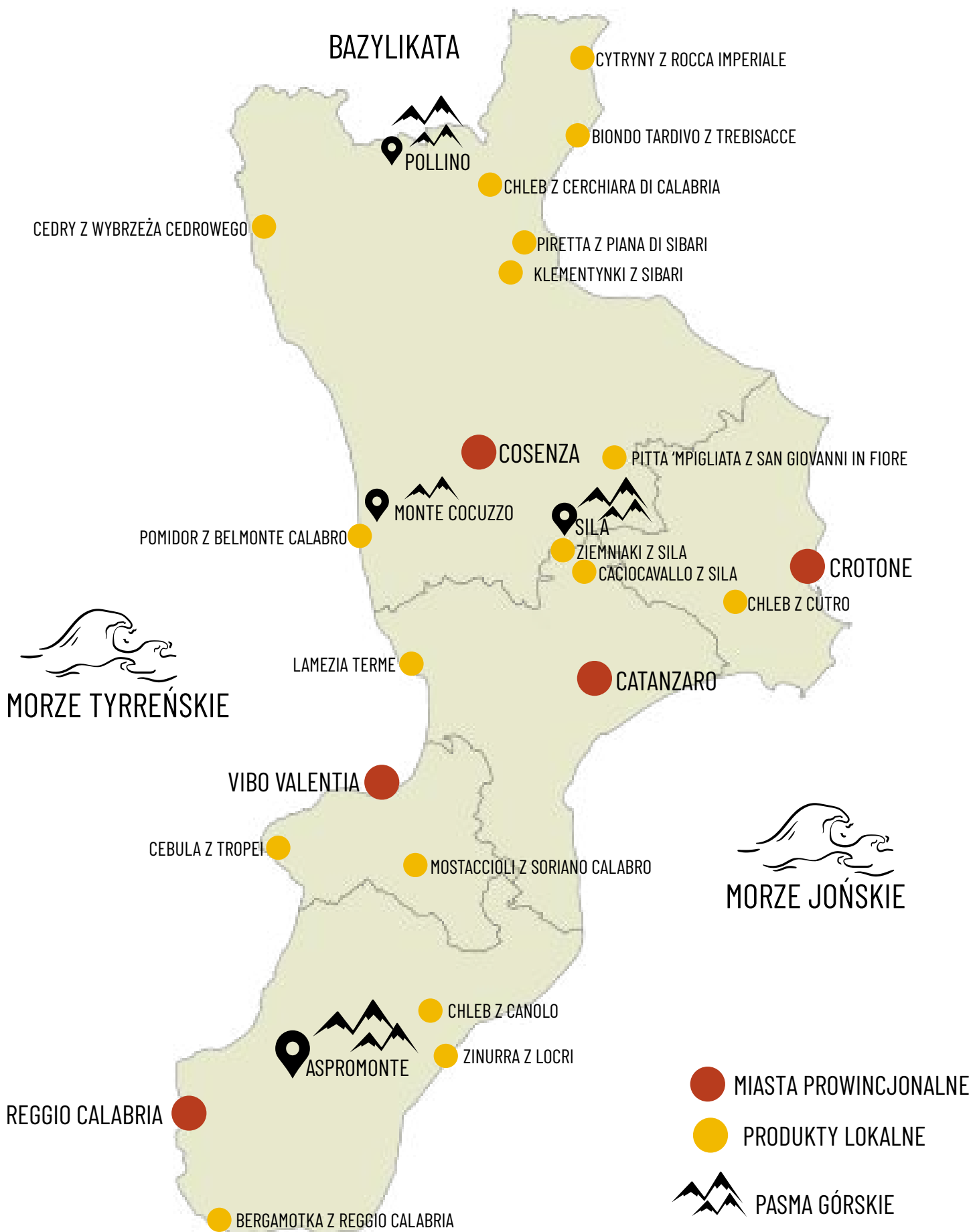
Na wsiach chleb był podstawą diety, ale jadano go w prostych połączeniach: z oliwą, czosnkiem, cebulą czy suszonymi oliwkami. Białe pieczywo było rarytasem, na który

Najpiękniejszy moment? Kiedy bochenki wyjmuję się z pieca i zaczyna się degustacja. Wtedy wszyscy przygotowują *pane cunzato* – przyprawiony chleb. Kroi się go wzdłuż, polewa oliwą, wciera czosnek i posypuje dzikim oregano. Można dodać anchois, pomidory lub tuńczyka. Pierwszy kęs to eksplozja smaku – oliwa wsiąkająca w jeszcze ciepły miąższ, aromat czosnku i ziół, chrupiąca skórka. Ta przekąska staje się naszym *antipasto* obiadowym – małym rytuałem, który umila oczekiwanie na właściwy posiłek. Po obiedzie, gdy chleb wystygnie, rozpala się ponownie piec i rozpoczyna drugą fazę tego wydarzenia. Tym razem większa część bochenków jest przecinana na



pół i wkładana z powrotem do pieca. To suszenie pieczywa sprawia, że można je przechowywać nawet przez kilka miesięcy. Takie chrupiące kromki nazywamy *pane duro*, czyli „twardy chleb”, który przypomina słynne *friselle*, znane w całych Południowych Włoszech.

Takie spotkania pokazują mi, że Kalabria to miejsce, gdzie jedzenie łączy ludzi w sposób niemal duchowy. Zapach drewna, śmiech dzieci biegających między dorosłymi, gwar rozmów – wszystko to towarzyszy rytuałowi pieczenia chleba od wieków, jakby czas się zatrzymał.





Aneta Ozonok – socjolożka, fotografka i pasjonatka kuchni z ponad 25-letnim doświadczeniem w gotowaniu dla swojej kalabryjskiej, wegetariańskiej rodziny. Od lat mieszka w Kalabrii, gdzie nie tylko obserwuje codzienność, ale jest jej częścią – współtworzy lokalne rytuały i smakowe tradycje.

Poznaje prawdziwe, domowe oblicze południowowłoskiej kuchni – tej, której nie widać w restauracjach ani turystycznych przewodnikach. Łączy wiedzę kulturoznawczą, fotograficzną i kulinarną, by opowiadać o jedzeniu nie tylko przez pryzmat smaku, ale też kontekstu i emocji.

Jej e-book *Kalabria. Wegetariańskie przepisy i opowieści o smakach* powstał z doświadczeń życia i gotowania w kalabryjskim domu. To opowieść o prostocie, sezonowości i jedzeniu, które buduje codzienne rytuały, relacje i wspomnienia.

 Więcej smaków, zdjęć i historii znajdziesz na:



[@hello.calabria](https://www.instagram.com/hello.calabria)



[@hello.calabria](https://www.tiktok.com/hello.calabria)



www.hellocalabria.com