

LA CALABRIA

frase dopo frase

40 RICETTE · 40 INCONTRI

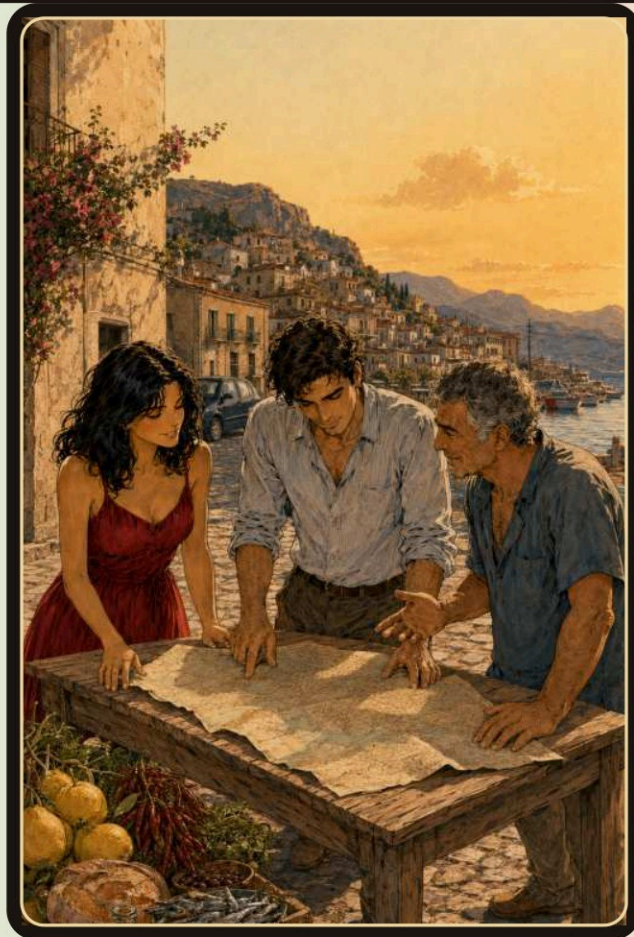
FUMETTO · VIAGGIO · SAPORI · LINGUA

CALABRIA

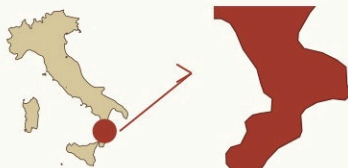
phrase by phrase

40 RECIPES · 40 ENCOUNTERS

COMIC · JOURNEY · FLAVOURS · LANGUAGE



DOVE SIAMO · WHERE WE ARE



CALABRIA · CALABRIA

Prima il racconto. Poi il profumo. Infine una frase che resta.

FIRST THE STORY. THEN THE AROMA. FINALLY, A PHRASE THAT STAYS WITH YOU.

La Calabria, frase dopo frase non è un ricettario con la grammatica incollata. Per quaranta giorni Marco e Lucie seguono una borsa blu da una persona all'altra. Ogni capitolo unisce un incontro, un piccolo aiuto, una consegna, sei gesti visibili e una ricetta completa.

Calabria, phrase by phrase is not a cookbook with grammar pasted on. For forty days, Marco and Lucie follow a blue bag from one person to the next. Each chapter brings together an encounter, a small act of help, a delivery, six visible gestures and a complete recipe.

1

LEGGI

READ

Prima l'italiano.
Read the Italian first.

2

GUARDA

LOOK

Colore, suono, consistenza.
Colour, sound, texture.

3

CUCINA

COOK

Tempi e segni reali.
Real times and signs.

4

RIPETI

REPEAT

Parole nate dal gesto.
Words born from the gesture.

FUORI DALL'ITALIA • OUTSIDE ITALY

Ogni sostituzione dice con onestà che cosa conserva e che cosa perde. Un limone non diventa cedro; il pangrattato fine non diventa mollica.
Every substitution honestly states what it preserves and what it loses. A lemon does not become citron; fine dried breadcrumbs do not become coarse fresh breadcrumbs.

Il tempo orienta. Il cibo decide.

TIME GUIDES YOU. THE FOOD DECIDES.

Fornelli, padelle, pentole e forni non lavorano tutti allo stesso modo. Per questo ogni ricetta unisce un tempo indicativo a un risultato da osservare. Passate al gesto successivo quando il cibo mostra il segnale descritto.

Burners, pans, pots and ovens do not all behave the same way. Each recipe therefore pairs a guide time with a result you can observe. Move to the next step when the food shows the signal described.

1 TEMPO • TIME

Avviate il timer, ma non obbeditegli ciecamente. Controllate prima e usatelo come promemoria.

Start the timer, but do not obey it blindly. Check early and use it as a reminder.

2 CALORE • HEAT

Una padella pesante trattiene più calore. Una fiamma ampia e un forno ventilato cuociono più in fretta: regolatevi.

A heavy pan holds more heat. A wide flame and a fan oven cook faster, so adjust as needed.

3 GUARDATE • LOOK

Seguite colore, bolle, volume e superficie. Sono segnali più affidabili del solo numero sul timer.

Watch the colour, bubbles, volume and surface. They are more reliable than the timer alone.

4 ASCOLTATE • LISTEN

Lo sfrigolio cambia quando l'acqua evapora; il bollore e la crosta raccontano che cosa sta accadendo.

The sizzle changes as water evaporates; bubbling and crackling tell you what is happening.

5 TOCCATE E ASSAGGIATE • TOUCH AND TASTE

Controllate resistenza, densità e croccantezza. Assaggiare prima di aggiungere sale o prolungare la cottura.

Check resistance, thickness and crispness. Taste before adding salt or extending the cooking time.

6 CALORE RESIDUO • CARRYOVER HEAT

Padelle e teglie continuano a cuocere dopo lo spegnimento. Fermatevi un poco prima del risultato perfetto.

Pans and baking dishes keep cooking after the heat is off. Stop just before the result seems perfect.

Nei sei pannelli di ogni ricetta trovate insieme gesto, immagine, tempo indicativo e risultato atteso.

In each recipe's six panels, the action, image, guide time and expected result stay together.

40 TAPPE · 40 SAPORI
40 STOPS · 40 FLAVOURS



A photograph of a marlin leaping out of the water. The fish is captured mid-air, with its long, pointed snout leading the way. Its body is sleek and silver, with a dark dorsal fin and a lighter underbelly. The water around the fish is splashing, creating white foam and droplets. The background is a deep blue, suggesting the open ocean.

BETWEEN THE SEA, THE MOUNTAINS AND THE FLAVOURS

Quaranta giorni intorno alla Calabria

FORTY DAYS AROUND CALABRIA

- 1 [Scalea / Tortora](#)
Spaghetti con alici, mollica croccante e zafarana
Spaghetti with anchovies, crisp breadcrumbs and zafarana pepper
- 2 [Santa Maria del Cedro](#)
Insalata di cedro, finocchio e olive
Citron, fennel and olive salad
- 3 [Diamante](#)
Spaghetti aglio, olio e peperoncino
Spaghetti with garlic, olive oil and chilli
- 4 [Belmonte Calabro](#)
Insalata di pomodoro di Belmonte
Belmonte tomato salad
- 5 [Fuscaldo](#)
Alici ammollicate
Anchovies with seasoned breadcrumbs
- 6 [Cosenza](#)
Patate 'mpacchiuse
Slow-fried potatoes with onions
- 7 [Altomonte](#)
Mischiglia di erbe e legumi
Herb, vegetable and pulse soup
- 8 [Mormanno](#)
Bocconotti di Mormanno
Mormanno shortcrust tartlets
- 9 [Civita](#)
Dromēsāt con legumi e pomodoro
Dromēsāt with pulses and tomatoes
- 10 [Cerchiara di Calabria](#)
Pane casereccio a lunga lievitazione
Long-fermented country bread
- 11 [Sibari](#)
Risotto di Sibari al limone ed erbe
Sibari lemon and herb risotto
- 12 [Corigliano-Rossano](#)
Scoratedd rossanesi
Rossano fried cinnamon rings
- 13 [Rocca Imperiale](#)
Torta al Limone di Rocca Imperiale
Rocca Imperiale lemon cake
- 14 [Oriolo](#)
Firzuli ca' millica
Firzuli with crisp breadcrumbs
- 15 [Crucoli](#)
Pitta con sardella
Pitta with sardella
- 16 [Crotone](#)
Pasta con Pecorino Crotone e pepe
Pasta with Pecorino Crotone and pepper
- 17 [Isola di Capo Rizzuto](#)
Finocchi gratinati
Baked fennel gratin
- 18 [Santa Severina](#)
Pasta chjna
Pasta chjna (rich baked stuffed pasta)
- 19 [San Giovanni in Fiore](#)
Pitta 'mpigliata
Pitta 'mpigliata (rolled Sila pastry with nuts and honey)
- 20 [Sila Grande](#)
Caciocavallo alla piastra con porcini
Griddled caciocavallo with porcini mushrooms
- 21 [Catanzaro](#)
Morzeddhu nella pitta
Morzeddhu in pitta bread
- 22 [Badolato](#)
Pitta badolatese
Badolato stuffed pitta
- 23 [Serra San Bruno](#)
Tagliatelle ai funghi porcini
Tagliatelle with porcini mushrooms
- 24 [Soriano Calabro](#)
Mostaccioli di Soriano
Soriano mostaccioli
- 25 [Stilo](#)
Maccarruni al ferretto con ragù di capra
Maccarruni al ferretto with goat ragù
- 26 [Mammola](#)
Stocco alla mammolesse
Mammola-style stockfish
- 27 [Gerace](#)
Melanzane 'mbuttunate
Gerace-style stuffed aubergines
- 28 [Gerace-style stuffed aubergines](#)
Lestopitta
Lestopitta
- 29 [Condofuri](#)
Tagghiarini con i ceci
Tagghiarini with chickpeas
- 30 [Ciminà](#)
Caciocavallo di Ciminà alla griglia
Grilled Ciminà caciocavallo
- 31 [Reggio Calabria](#)
Granita al bergamotto
Bergamot granita
- 32 [Scilla](#)
Involtini di pesce spada
Swordfish rolls
- 33 [Bagnara Calabra](#)
Torrone di Bagnara - versione domestica
Bagnara torrone — home version
- 34 [Palmi](#)
Stroncatura con acciughe e mollica
Stroncatura with anchovies and breadcrumbs
- 35 [Nicotera](#)
Insalata mediterranea di Nicotera
Nicotera Mediterranean salad
- 36 [Spilinga](#)
Fileja con 'nduja
Fileja with 'nduja
- 37 [Tropea](#)
Frittata di cipolla rossa
Red onion frittata
- 38 [Pizzo](#)
Tartufo di Pizzo - versione casalinga
Pizzo tartufo — home version
- 39 [Amantea](#)
Bucconotti di Amantea
Amantea bucconotti
- 40 [Scalea](#)
Millecosedde
Millecosedde ("a thousand things" soup)

UN ULTIMO BICCHIERE
ONE LAST GLASS



Giorno zero: il Punto aspetta sotto Nemo.

Day zero: the Punto waits below Appartamento Nemo.



La slivovice resta ad Antonio.

The slivovice stays with Antonio.



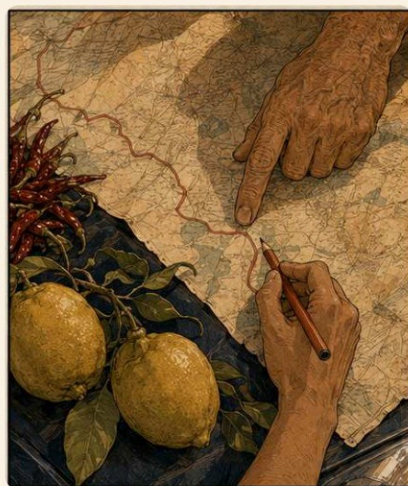
«Questo non è un liquore. È un motore.»

"This isn't a liqueur. It's an engine."



«Non seguite l'autostrada. Seguite le persone.»

"Don't follow the motorway. Follow the people."



Prima Tortora: l'orologio va a Domenico.

First, Tortora: the clock is for Domenico.



Poi la borsa blu farà il resto.

Then the blue bag will do the rest.

Quaranta giorni. Una borsa blu.

FORTY DAYS, A BLUE BAG.



A Scalea Antonio riceve la slivovice morava e la tiene a Nemo. In cambio affida a Marco e Lucie un orologio a cucù riparato.

In Scalea, Antonio receives the Moravian slivovice and keeps it at Appartamento Nemo. In return, he entrusts Marco and Lucie with a repaired cuckoo clock.

L'orologio apparteneva al nonno e deve arrivare a Domenico, fratello di Antonio, nella prima tappa a Tortora.

The clock belonged to his grandfather and must arrive at Domenico, Antonio's brother, in the first stop in Tortora.



Un anno prima Ettore, autista di un piccolo furgone, aveva percorso la stessa rete al contrario, portando messaggi e piccoli pacchi verso nord.

A year earlier, Ettore, a driver of a small van, had crossed the same network backwards, carrying messages and small packages northwards.

Ora Marco e Lucie viaggiano per quaranta giorni verso sud e poi di nuovo a Scalea: una persona, un aiuto, un piatto e una consegna al giorno.

Now Marco and Lucie travel forty days south and then back to Scalea: one person, one help, one dish and one delivery per day.

LA REGOLA DI ETTORE · ETTORE'S RULE

Chi riceve apre la porta, offre ciò che ha e affida alla borsa qualcosa per la persona successiva.

Each recipient opens the door, offers what they have and places something in the bag for the next person.

Ettore, tutti gli ospiti e gli episodi sono invenzioni narrative. I luoghi, i prodotti e le tradizioni culinarie sono documentati nelle fonti finali.
Ettore, all guests and episodes are narrative inventions. The places, products and culinary traditions are documented in the final sources.

STRADA 01 • ROAD 01

La Riviera dei Cedri

THE CITRON RIVIERA

Il Tirreno del nord: agrumi, peperoncino e pesce azzurro

Northern Tyrrhenian: citrus fruits, chilli and blue fish



GIORNO 01 · DAY 01 · SCALEA / TORTORA

Spaghetti con alici, mollica croccante e zafarana

SPAGHETTI WITH ANCHOVIES, CRISP BREADCRUMBS AND ZAFARANA PEPPER

PERCHÉ QUESTO PIATTO QUI? · WHY THIS DISH HERE?

La zafarana è il peperone tradizionale di Tortora: qui dà carattere agli spaghetti con alici e mollica.

Zafarana is Tortora's traditional pepper, so here it flavours spaghetti with anchovies and breadcrumbs.



INCONTRO · ENCOUNTER **Domenico**

fratello di Antonio · Antonio's brother

A Nemo Antonio mette da parte la slivovice e affida a Marco e Lucie l'orologio a cucù riparato del nonno.

At Appartamento Nemo, Antonio sets the slivovice aside and entrusts Marco and Lucie with his grandfather's repaired cuckoo clock.

A Tortora suo fratello Domenico li aspetta, ma un temporale li costringe prima a mettere al riparo la zafarana stesa al sole.

In Tortora his brother Domenico awaits them, but a thunderstorm forces them first to shelter the zafarana pepper lying in the sun.

Quando l'orologio batte l'ora, Domenico porta in tavola spaghetti con alici, mollica croccante e zafarana.

When the clock beats the hour, Domenico brings to the table spaghetti with anchovies, crispy breadcrumbs and zafarana pepper.

Poi consegna loro una vecchia borsa blu e un pacchetto per Carmelo: «Ettore andava a nord; voi portatela a sud».

Then he gives them an old blue bag and a parcel for Carmelo: 'Ettore travelled north; you take the bag south.'

LA BORSA RIPARTE · THE BAG MOVES ON

Domenico → Carmelo · Santa Maria del Cedro

La Riviera dei Cedri · The Citron Riviera

Spaghetti con alici, mollica croccante e zafarana

SPAGHETTI WITH ANCHOVIES, CRISP BREADCRUMBS AND ZAFARANA PEPPER

15 MINPREPARAZIONE
PREPARATION**15 MIN**COTTURA
COOKING**30 MIN**TEMPO TOTALE
TOTAL TIME**FACILE**DIFFICOLTÀ
EASY**INGREDIENTI · INGREDIENTS · 4 PERSONE / 4 PEOPLE**

- 360 g di spaghetti
360 g of spaghetti
- 8 filetti di acciuga sott'olio
8 fillets of anchovies in oil
- 80 g di mollica di pane raffermo
80 g of stale breadcrumbs
- 3 zafarane secche di Tortora
3 dried zafarana peppers of Tortora
- 1 spicchio d'aglio
1 clove of garlic
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
50 ml extra virgin olive oil
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 teaspoons chopped parsley
- 20 g di sale grosso per 3 l d'acqua
20 g of coarse salt for 3 l of water

ATTREZZATURA · EQUIPMENTpentola capiente, padella larga, scolapasta, pinze
large pot, wide frying pan, colander, tongs**IL RISULTATO · THE RESULT**

Mollica dorata e separata, zafarana rubino e fragile, fondo lucido senza lago d'olio.

Golden and separate breadcrumbs, ruby and fragile zafarana pepper, shiny bottom without oil lake.

COME SI MANGIA?

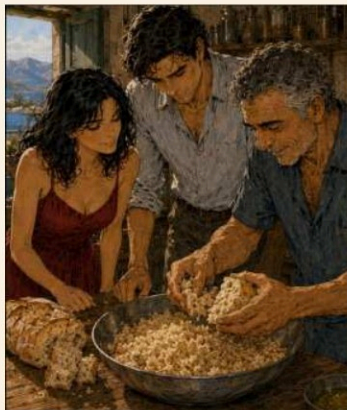
HOW DO YOU EAT IT?

solo con la forchetta
with a fork only**COSA SI BEVE?**

WHAT SHOULD I DRINK WITH IT?

Cirò Bianco DOC secco, 8-10 °C; in alternativa acqua frizzante.

Cirò Bianco DOC dry, 8-10 °C; alternatively sparkling water.



1

Sgocciolate le acciughe. Pulite le zafarane, eliminate piccolo e semi e dividetele in pochi pezzi.

Drain the anchovies. Trim and deseed the zafarana peppers, then cut them into a few pieces.

5 min



2

Friggete la zafarana in 20 ml d'olio per 2-3 secondi per lato; toglietela e tostate la mollica nella stessa padella.

Fry the zafarana pepper in 20 ml of oil for 2-3 seconds per side; remove and toast the breadcrumbs in the same pan.

6 min



3

Cuocete gli spaghetti in acqua salata e scolateli due minuti prima del tempo indicato.

Cook the spaghetti in salted water and drain two minutes before the packet cooking time.

8-10 min

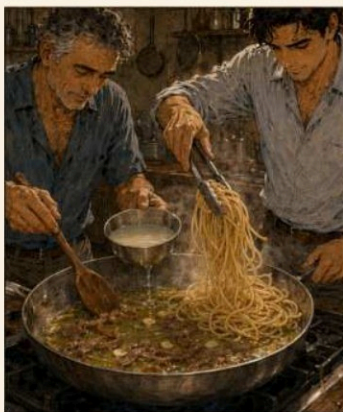


4

Scaldare l'olio rimasto con l'aglio, scioglietevi le acciughe e mantecate la pasta con 120 ml d'acqua di cottura.

Heat the remaining oil with the garlic, melt in the anchovies, then toss the pasta with 120 ml pasta water until creamy.

4 min



5

Assaggiare: la pasta deve essere al dente, il fondo lucido e la mollica asciutta e croccante.

Taste: the pasta should be al dente, the sauce glossy and the breadcrumbs dry and crisp.

30 s



6

Fuori dal fuoco unite prezzemolo, zafarana sbriciolata e mollica; servite subito.

Remove from the heat, then add the parsley, crumbled zafarana pepper and toasted breadcrumbs. Serve immediately.

1 min

DOPO LA CUCINA · AFTER COOKING

Sostituire senza fingere

SUBSTITUTE WITHOUT PRETENDING

FUORI DALL'ITALIA · OUTSIDE ITALY

Cercate peperoni secchi dolci. Se non li trovate, unite alla mollica un pizzico di paprica dolce; non otterrete però la stessa consistenza croccante.

Look for dried sweet peppers. If you don't find them, add a pinch of sweet paprika to the breadcrumbs, but you won't get the same crisp texture.

PAROLE DA PORTARE CON SÉ · WORDS TO TAKE WITH YOU

la mollica

coarse breadcrumbs

sbriciolare

crumble

mantecare

toss until creamy

croccante

crunchy

GRAMMATICA CHE SERVE · USEFUL GRAMMAR

Siamo arrivati a Scalea.

Passato prossimo con essere; il participio concorda con il soggetto.

We have arrived in Scalea. With the present perfect and essere, the past participle agrees with the subject.

PROSSIMA TAPPA · NEXT STOP

Santa Maria del Cedro

Citron, fennel and olive salad

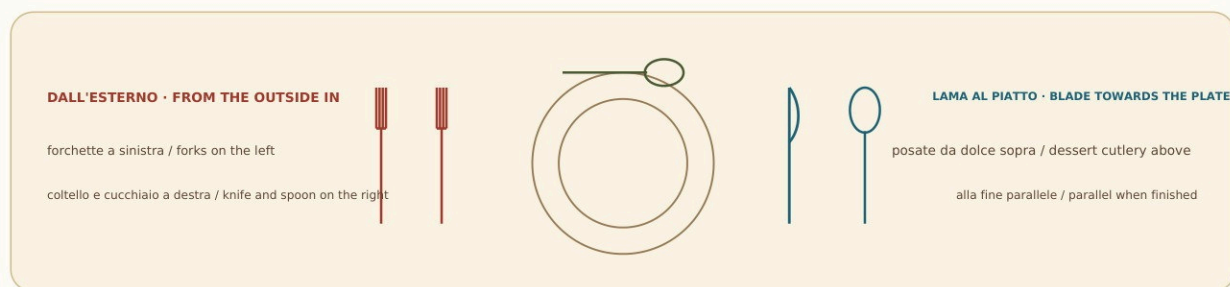
FONTE · RECIPE SOURCE ↗

CONTINUA · CONTINUE →

Posate. ordine e tempi

CUTLERY, ORDER AND TIMING

Le posate si usano dall'esterno verso il piatto. I tempi indicano la cottura finale, non tutta la preparazione.
Use the cutlery from the outside in. The times refer to final cooking, not the entire preparation.



CIBO · POSATA · TEMPO / FOOD · CUTLERY · TIME

Antipasto · starter

forchetta + coltello / fork and knife

10-20 min

Zuppa · soup

cucchiaino / spoon

20-40 min

Pasta secca · dried pasta

solo forchetta / fork only

8-12 min

Pasta fresca · fresh pasta

solo forchetta / fork only

2-5 min

Risotto · risotto

forchetta / fork

16-20 min

Filetto di pesce · fish fillet

posate da pesce / fish cutlery

8-12 min

Verdure al forno · baked vegetables

forchetta + coltello / fork and knife

25-40 min

Pizza · pizza

mani o posate / hands or cutlery

* forno domestico a circa 250 °C / * domestic oven at about 250 °C

8-12 min*

Che cosa bere e in quale bicchiere

WHAT TO DRINK AND IN WHICH GLASS

La temperatura è una guida. Un vino troppo freddo perde profumo; uno troppo caldo sembra più alcolico.

Temperature is a guide. Wine served too cold loses its aroma; served too warm, it tastes more alcoholic.

BEVANDA • ABBINAMENTO • BICCHIERE / DRINK • PAIRING • GLASS

Acqua • water

con tutto / with everything

bicchiere basso / low tumbler

Spumante • sparkling wine

aperitivo, fritti / aperitif, fried foods

tulipano / tulip glass • 6-8 °C

Vino bianco • white wine

pesce, verdure, pasta / fish, vegetables, pasta

calice piccolo / small wine glass • 8-12 °C

Rosato • rosé

antipasti, verdure / starters, vegetables

calice medio / medium wine glass • 8-12 °C

Rosso leggero • light red wine

pomodoro, pizza / tomato dishes, pizza

calice medio / medium wine glass • 12-14 °C

Rosso corposo • full-bodied red wine

carne, formaggi / meat, cheese

calice grande / large wine glass • 16-18 °C

Vino dolce • dessert wine

dolci / desserts

calice piccolo / small wine glass • 8-12 °C

Lager chiara • pale lager

piccante, fritti / spicy and fried foods

bicchiere snello / slender glass • 5-7 °C

Digestivo • digestif

dopo il pasto / after the meal

piccolo tulipano / small tulip glass • 2-4 cl

TRE COSE UTILI • THREE USEFUL THINGS

La pasta lunga si mangia di solito con la sola forchetta. Il calice si tiene dallo stelo e si riempie circa per un terzo. Grappa, amaro e slivovice vengono dopo il pasto.

Long pasta is normally eaten with a fork only. Hold a wine glass by the stem and fill it about one-third full. Grappa, amaro and slivovice are served after the meal.

Hai seguito la borsa blu per un giorno.

YOU HAVE FOLLOWED THE BLUE BAG FOR ONE DAY.

Restano trentanove tappe.

THIRTY-NINE STOPS ARE STILL WAITING.



MORMANNO
Bocconotti



SIBARI
Risotto al limone



GERACE
Melanzane 'mbuttunate



REGGIO CALABRIA
Granita al bergamotto



SPILINGA
Fileja con 'nduja



PIZZO
Tartufo gelato

40 TAPPE • 40 RICETTE COMPLETE • 192 PAGINE ILLUSTRATE
40 STOPS • 40 COMPLETE RECIPES • 192 ILLUSTRATED PAGES

Italiano + inglese 50:50 • PDF interattivo + EPUB 3

Italian + English 50:50 • Interactive PDF + EPUB 3

CONTINUA IL VIAGGIO • CONTINUE THE JOURNEY →



myscalea.it

Una persona. Un aiuto. Un piatto. Una consegna. Ogni giorno.
One person. One helping hand. One dish. One delivery. Every day.