

MARCHIO DI QUALITA' "OSPITALITA' CALABRIA"

DISCIPLINARE PER LA QUALIFICAZIONE DELL'OFFERTA RISTORATIVA REGIONALE

Indice

| | |
|--|-------|
| 1. Premessa..... | |
| 2. Introduzione | |
| 3. Scopo e campo di applicazione..... | |
| 4. Normativa di riferimento | |
| 5. Termini e definizioni..... | |
| 6. Requisiti | |
| 6.1 La selezione dei prodotti..... | |
| 6.1.1 I prodotti tipici | |
| 6.1.2 Le bevande | |
| 6.1.3 Gli oli di oliva | |
| 6.2 L'offerta dei piatti tipici locali | |
| 6.2.1 Le ricette tipiche..... | |
| 6.2.2. La carta..... | |
| 6.3 La struttura ricettiva e il servizio | |
| 6.3.3. Mise en place | |
| 6.3.4. Servizio | |
| 7. I requisiti igienico sanitari..... | |
| 8. Rilascio del marchio..... | |
| 9. Appendice I - Prodotti tipici da somministrare tal quali o come ingredienti di ricette tipiche calabresi..... | |
| 10. Appendice II - Vini e bevande | |
| 11. Appendice III - Ricette e piatti tipici calabresi | |

1. Premessa

La Regione Calabria e la Unioncamere Calabria, nell'ambito delle azioni per la valorizzazione dell'offerta turistica regionale, si sono fatte interpreti dell'esigenza di identificare e tutelare le imprese di ristorazione che vogliono differenziarsi per la tipicità dell'offerta, istituendo un apposito marchio "Ospitalità Calabria".

2. Introduzione

Il presente disciplinare mira a comunicare il messaggio di un'offerta locale, tipica e di qualità. In quest'ottica sono stati fissati i requisiti che le imprese devono soddisfare, affiancando al valore "qualità", caratteristiche specifiche legate alle proposte culinarie che traggono spunto dalla tradizione, utilizzando prodotti di origine del territorio di riferimento, riferibili ai prodotti riconosciuti tradizionali dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali oltre ai DOP e IGP.

3. Scopo e campo di applicazione

Al presente disciplinare possono aderire tutte le imprese di ristorazione che siano interessate a promuovere sia la cucina tipica unitamente alla qualità proprio servizio. A questo scopo il documento prende in esame il processo di selezione delle materie prime e dei prodotti, l'esecuzione delle ricette, la presentazione dei piatti e il servizio con l'obiettivo di garantire all'ospite un'offerta che risponda il più possibile alle tradizioni e alle specialità locali e sia coerente al fattore "qualità". I requisiti sono raggruppati in tre categorie cui corrispondono altrettante sezioni del disciplinare (vedi capitolo 6):

- I) offerta dei prodotti tipici;
- II) offerta di piatti tipici;
- III) struttura e servizio.

Nella prima parte sono elencati i prodotti tradizionali del territorio offerti tal quali (vedi paragrafo 6.1) che, in percentuale minima prefissata, devono essere obbligatoriamente presenti nel menù e possono essere utilizzati per la preparazione dei piatti. Inoltre sono descritti i criteri per la composizione della carta menù e l'elenco dei vini e degli oli di oliva locali.

La seconda enuclea le caratteristiche dei piatti tipici regionali suddivisi per categoria che, a scelta dell'impresa, devono essere presenti nella carta in numero minimo per ogni categoria.

Nella terza sono descritte le caratteristiche delle strutture che devono garantire il soddisfacimento di requisiti di legge abbinati a standard di qualità. In questa sezione in particolare sono specificati i requisiti riguardanti la struttura, il servizio, la compilazione e la presentazione della carta e l'ambiente del locale.

Nelle appendici sono elencati i prodotti tipici da servire tal quali (I), i vini (II) e i piatti tipici regionali ricompresi nell'elenco ministeriale dei prodotti tradizionali (III).

4. Termini e definizioni

Miglioramento continuo: attività ricorrente mirata ad accrescere la capacità di soddisfare i requisiti. (ISO 9000:2005).

- **Prodotto tradizionale:** prodotto alimentare tipico della tradizione locale (vini esclusi) che si trova inserito nell'elenco dei prodotti tradizionali di cui al Decreto MIPAAF 7 giugno 2012 e successivi aggiornamenti.
- **Prodotto DOP/IGP:** prodotto iscritto nell'elenco dei prodotti a denominazione di origine protetta e indicazione geografica protetta ai sensi del Decreto Legislativo 8 Aprile 2010 n. 61 come da elenco pubblicato dal MIPAAF il 24/08/2012 e successivi aggiornamenti .
- **Vini DOP/IGP:** elenco come da decreto MIPAAF del 30/11/2011 e successivi aggiornamenti
- **Qualità:** grado in cui un insieme di caratteristiche soddisfa i requisiti (ISO 9000:2005).
- **Referenza:** identifica univocamente una specifica variante di prodotto.
- **Requisito:** esigenza o aspettativa che può essere espressa, generalmente implicita o cogente. (ISO 9000:2005).

- **Requisito essenziale:** requisito di un documento normativo che deve essere necessariamente osservato per conformarsi al documento stesso. *(UNI CEI EN 45020:2006)*.
- **Ristorante:** esercizio di preparazione e somministrazione al pubblico di alimenti e bevande come definito dalla lettera a dell'art. 5 comma 1 della legge 25 agosto 1991, n. 287 e successive modifiche.
- **Verifica:** conferma sostenuta da evidenze oggettive, del soddisfacimento di requisiti specificati. *(ISO 9000:2005)*.

5. Caratteristiche garantite al consumatore

Il marchio di qualità "Gastronomia tipica" garantisce al consumatore i seguenti elementi:

1. menù con selezione dei prodotti tipici tradizionali;
2. menù costituito da piatti ottenuti con ricette tradizionali;
3. offerta di vini e di oli extravergini di oliva provenienti dalla regione;
4. accoglienza attenta e cordiale.

6. Requisiti

6.1 La selezione dei prodotti

6.1.1 I prodotti tipici

- a. I prodotti inseriti nella carta e offerti tal quali (es. insaccati, conserve, frutta, verdura) devono rappresentare le tipicità locali del territorio. **Almeno il 50%** dei prodotti indicati nel menù deve essere costituito da prodotti tradizionali riconosciuti ed **almeno due dei prodotti DOP/IGP** così come indicati in appendice 1. Dalle percentuali minime indicate sono escluse le ricette che sono disciplinate al punto 6.2.
- b. L'approvvigionamento dei prodotti tradizionali deve essere effettuato presso fornitori qualificati dalla struttura stessa e, per quanto riguarda i prodotti DOP e IGP, deve essere fornita l'evidenza dell'acquisto di prodotti certificati.
- c. Nell'offerta dei prodotti tipici deve essere rispettata la stagionalità, in particolare la verdura e la frutta, devono essere obbligatoriamente servite solo di stagione. Invece i prodotti trasformati (es. sott'olio) possono essere presenti in menù tutto l'anno.
- d. Il miele e le marmellate utilizzate per l'accompagnamento delle portate possono essere solo di provenienza regionale. Le tipologie si trovano tra i prodotti tradizionali nell'elenco in appendice I.

6.1.2 Le bevande

- a. La selezione dei vini e degli alcolici deve essere coerente con il menù offerto e in generale la scelta delle deve privilegiare le denominazioni e le aziende locali (**almeno il 50%**).
- b. La carta dei vini deve comunque offrire almeno due tipologie di vino (bianco e rosso) tra i DOP e IGP (Appendice II A - Vini).
- c. La lista dei liquori e dei distillati deve comprendere almeno una referenza per almeno tre fra le bevande alcoliche tradizionali regionali elencate nell'Appendice II_B Alcolici tradizionali calabresi.
- d. L'offerta di acque minerali in bottiglia deve comprenderne almeno una proveniente da sorgenti calabresi.

6.1.3 Gli oli di oliva

- a. L'offerta deve comprendere oli extravergini di oliva prodotti nella regione Calabria.
- b. Nel caso in cui sia prevista una carta specifica devono essere presenti, tra gli altri, anche gli oli DOP calabresi: "Bruzio" e/o "Lametia" e/o "Alto Crotonese" (vedi appendice I).

6.2 L'offerta dei piatti tipici locali

6.2.1 Le ricette tipiche

- a. I piatti tradizionali devono rappresentare **almeno il 50%** dell'offerta gastronomica. Le ricette dovranno essere preparate con le materie prime di cui all'elenco delle materie prime (Allegato 1)
- b. L'offerta delle ricette tipiche deve essere legata alla stagionalità dei prodotti. In particolare è escluso l'utilizzo di ingredienti fuori stagione e/o congelati (è il caso per esempio dell'utilizzo di piatti a base di funghi o di pesce fresco che hanno una forte stagionalità).
- c. La preparazione dei piatti tradizionali deve essere fatta utilizzando tendenzialmente ingredienti di origine regionale.
- d. Se la ricetta prevede espressamente l'utilizzo di un particolare ingrediente "tipico" è richiesto esattamente l'utilizzo del prodotto tipico indicato in ricetta.

6.2.2. La carta

a. Attraverso la carta menù il ristoratore deve comunicare la propria offerta enogastronomica, curando bene la descrizione dei piatti accompagnata da un breve commento anche sulle origini storiche, la tradizione, le innovazioni resasi necessarie per adeguarla al "consumatore", assicurare la chiarezza delle condizioni d'acquisto e dare informazioni di base sull'offerta.

Se la carta è ben fatta sicuramente aiuta a dare un'immagine positiva della cucina e della gestione aziendale. Al contrario quando la carta manifesta mancanze, non è chiaramente leggibile, o non rispecchia la reale offerta, l'immagine della struttura sarà percepita negativamente con effetti indesiderati sull'attrattività turistica.

b. Il menù deve essere suddiviso per categoria, aggiornato nelle proposte, in buone condizioni con i prezzi per ogni portata e in numero sufficiente per tutti i tavoli. Ai fini promo pubblicitari sarebbe opportuno con adottare una grafica di qualità, dando all'ospite la facoltà di portarlo via.

I prodotti e le ricette tipiche devono essere evidenziati, ne devono essere descritti gli ingredienti principali e vanno accompagnati, come già richiamato al precedente punto a, da un breve commento.

c. Le carte devono essere scritte nella lingua della clientela principale.

d. La scelta di non avere la carta menù rappresenta un'alternativa gestionale interessante, se ben gestita, e perseguibile se l'offerta è contenuta, il personale di sala preparato, cordiale e disponibile alla spiegazione dei piatti.

e. La carta può anche essere sostituita da informazioni scritte e visibili a tutti i tavoli (esempio lavagna) e le informazioni aggiuntive relative ai piatti possono essere fornite direttamente dal personale.

f. Quale sia la scelta, il menù con il dettaglio dei prezzi delle singole portate deve essere obbligatoriamente presente all'ingresso del locale.

g. La carta dei vini deve essere aggiornata tenuto conto della provvista di cantina, priva di cancellature e ben tenuta. Le informazioni minime che devono essere presenti sono: il nome della referenza, il nome della denominazione e della cantina/produttore, la tipologia (bianco, rosso, rosato) ed il prezzo.

6.3 La struttura e il servizio

a. Il marchio "*Ospitalità Calabria*" vuole comunicare all'ospite l'idea di tradizione e di tipicità dell'offerta enogastronomica; la struttura e l'atmosfera dei locali, pertanto, ne devono rispecchiare il messaggio attraverso gli esterni e gli arredi interni.

b. L'accessibilità deve essere garantita attraverso una buona segnalazione ed un'adeguata illuminazione. Eventuali informazioni pubblicitarie sul ristorante devono trovare riscontro nella struttura.

c. Il locale deve essere ben tenuto e pulito. Gli esterni devono essere curati. Gli interni devono far percepire al consumatore l'idea di un'atmosfera calda accogliente e soprattutto tradizionale.

6.3.3. Mise en place

a. La mise en place deve, nel limite del possibile, rispecchiare il gusto e le tradizioni locali e coerente con la tipologia di servizio e il menù offerto.

- b. Le attrezzature di sala e in particolare la tovaglieria, la posateria e i bicchieri devono essere in buone condizioni e perfettamente puliti. In particolare i bicchieri devono essere presenti in numero adeguato ed essere idonei alle tipologie di vino, liquori, distillati, presenti in carta.
- c. La biancheria da tavola deve essere in linea con l'ambiente delle sale, deve essere pulita, in ordine senza rammendi e presentare la tovaglia e il copri tovaglia o tovagliette.

6.3.4. Servizio

- a. Il personale di sala deve essere in numero sufficiente rispetto ai coperti, deve essere in divisa o in alternativa indossare una tipologia di abbigliamento che lo identifichi.
- b. Il personale deve essere disponibile, gentile, adeguatamente formato sull'offerta dei piatti proposti e, ove necessario, in grado di comunicare con la clientela di lingua straniera.
- c. Per quanto riguarda i prodotti e piatti tipici, il personale deve essere in grado di illustrare le principali caratteristiche e l'abbinamento con i vini offerti. Il servizio al tavolo deve essere discreto, rapido e attento.
- d. Il conto deve presentare distintamente tutte le voci di spesa.
- e. Per il pagamento vengono accettate le principali carte di credito/bancomat.

7. I requisiti igienico sanitari

- a. Per l'ottenimento del marchio "Ospitalità Calabria", il rispetto della normativa cogente in materia igienico sanitaria è considerato un prerequisito.
- b. Tutte le aree comuni devono essere perfettamente pulite e in ordine ed in particolare i servizi igienici devono presentare un buon livello d'igiene generale e assenza di odori sgradevoli. Preferibilmente i servizi devono essere differenziati tra uomini e donne e l'accesso deve essere protetto per impedirne la vista dalla sala ristorante.
- c. La cucina deve essere separata dalla sala ristorante nel senso che, pur se a vista, deve essere impedito l'accesso ai non autorizzati.
- d. La gestione della cucina deve rispecchiare le norme sull'igiene e sicurezza alimentare dell'azienda.
- e. Il personale addetto alla cucina deve presentare un abbigliamento consono alla mansione svolta.

8. Rilascio del marchio

- a. Il marchio viene rilasciato dietro richiesta dell'operatore e previa verifica di conformità.
- b. Le strutture considerate idonee possono usufruire del materiale promozionale riportante la dicitura marchio di qualità "Ospitalità Calabria" e del logo
- c. Il rilascio del marchio Ospitalità Calabria è assegnato da un organismo, terzo ed indipendente, operante presso la Camera di Commercio di riferimento. L'operatore deve rendersi disponibile alle verifiche annuali per l'ottenimento e il mantenimento del marchio.

9. Appendice I - Prodotti tipici da somministrare tal quali o come ingredienti di ricette tipiche calabresi

1. Prodotti D.O.P./I.G.P.

1. Olio extravergine di oliva "Alto Crotonese" (D.O.P.)
2. Bergamotto di Reggio Calabria - Olio essenziale (D.O.P.)
3. Olio extravergine di oliva "Bruzio" (D.O.P.)
4. Caciocavallo Silano (D.O.P.)
5. Capocollo di Calabria (D.O.P.)
6. Cipolla Rossa di Tropea Calabria (I.G.P.)
7. Clementine di Calabria (I.G.P.)
8. Fichi di Cosenza (D.O.P.)
9. Olio extravergine di oliva "Lametia" (D.O.P.)
10. Limone di Rocca Imperiale (I.G.P.)

11. Liquirizia di Calabria (D.O.P.)
12. Pancetta di Calabria (D.O.P.)
13. Patate della Sila (I.G.P.)
14. Salsiccia di Calabria (D.O.P.)
15. Soppressata di Calabria (D.O.P.)

2. Carni e (frattaglie) fresche e loro preparazione

1. Buccularu
2. Carne caprina calabrese
3. Carne di maiale nero calabrese
4. Carne di maiale salata
5. Carne ovina calabrese
6. Carne podolica calabrese
7. Ciccioli
8. Cottenne di maiale
9. Cularina
10. Culatta
11. Frittole
12. Gelatina di maiale
13. Guanciale
14. Lardo, u lardu
15. 'Nduja
16. 'Ndura
17. 'Nnuglia
18. Pancetta arrotolata
19. Prosciutto crudo di San Lorenzo Bellizzi
20. Prosciutto di maiale nero calabrese
21. Salame crudo di Albidona
22. Salato di Crotone
23. Salsiccia con finocchietto selvatico, satizza
24. Salsiccia di coretto
25. Salsiccia di pezzente
26. Sazizzunu
27. Soppressata affumicata, suprizzata 'ffumicata
28. Soppressata di Decollatura

3. Preparazioni di pesci, molluschi e crostacei

1. Acciughe marinate
2. Acciughe salate
3. Aguglie, costardelle fritte
4. Alici salate
5. Alici salate e pepate
6. Alici sott'olio
7. Bottarga di tonno
8. Frittelle di neonata, cicirella, fritelle di nannata
9. Involtini di pesce spada
10. Involtini di spatola, 'nvoltini i spatula
11. Pesce sciabola, vela, spatola
12. Pesce spada alla ghiotta, pisci spada a gghiotta
13. Pesce spada arrosto con il sarmoriglio
14. Rosamarina
15. Sarde salate
16. Sarde salate e pepate

17. Sardella salata di Crotono
18. Stocafisso, stocco alla ghiotta
19. Stocco di Mammola
20. Tonno sott'olio, pesantono sott'olio
21. Tortiera di alici

4. Formaggi

1. Animaletti di provola
2. Butirro
3. Caciocavallo di Ciminà
4. Caciocavallo podolico
5. Cacioricotta
6. Caciotto di cirella di Platì
7. Canestrato
8. Caprino dell'Aspromonte
9. Farci-provola
10. Felciata
11. Formaggio caprino della limina
12. Giuncata
13. Mozzarella silana
14. Musulupu dell'Aspromonte
15. Pecorino crotonese
16. Pecorino del Monte Poro
17. Pecorino del Pollino
18. Pecorino della Locride
19. Pecorino della vallata "stillaro allaro"
20. Pecorino misto
21. Pecorino primo sale
22. Provola
23. Rasco
24. Ricotta
25. Ricotta affumicata
26. Ricotta di capra affumicata
27. Ricotta di pecora
28. Ricottone salato
29. Strazzatella silana

5. Paste fresche e prodotti di panetteria, biscotteria, pasticceria e confetteria

1. 'Nzullini
2. Anicini
3. Biscotti alle mandorle e al miele
4. Bucconotto
5. Buffeddi
6. Cannoli, i cannola
7. Chinulille
8. Cotognata
9. Crema reggina
10. Crispelle salate, crispeddhe
11. Crispelle dolci, crispeddhe
12. Crostini di grano
13. Cudduraci, 'nguti
14. Cupeta
15. Cuzzupa

16. Dita d'apostolo
17. Fichi ricoperti al cioccolato
18. Frese bianche
19. Frese integrali
20. Frise al peperoncino
21. Ginetti
22. Granita, scirobetta
23. Lestopitta
24. Liquirizia
25. Liquirizia alla menta
26. Liquirizia all'anice
27. Morticeddhi, frutti alla martorana
28. Mostaccioli
29. Mozzetti
30. Nacatole
31. Nepitelle
32. Ossa di morto, ossa i mortu
33. Pan di spagna di dipignano
34. Pane al miele di cerzeto
35. Pane casereccio
36. Pane con la giuggiulena
37. Pane di castagne
38. Pane di patate
39. Pane di pellegrina, i pani di pellegrina
40. Pane di segale di canolo
41. Pasta col ferretto
42. Pasta di mandorla al bergamotto
43. Pasta di mandorle
44. Pasta fileja
45. Paste con lo zucchero
46. Pesca
47. Petrale, u petrali
48. Pezzo duro
49. Pignolata al miele, napiteddhi
50. Pignolata con la glassa bianca e al cioccolato
51. Piparelle
52. Pitta
53. Pitta di San Martino
54. Pitta 'mpigliata
55. Pizza alla reggina, pitta a riggitana
56. Pizza di maggio, pitta i maju
57. Pizzi ccu niebiti
58. Pizziccul'ova
59. Rafioli
60. Sammartine
61. Sanguinaccio
62. Scaldatelle, scaldateddi
63. Scalille
64. Sguta
65. Sorbetto al bergamotto
66. Sospiri di monaca
67. Stomatico
68. Stracetti

69. Stroncatura, struncatura
70. Susumelle
71. Taglerini e ciciri, laganelle e ciciri
72. Taralli bianchi
73. Taralli morbidi
74. Tarallini ai semi di anice
75. Tarallini ai semi di finocchio
76. Tarallini al peperoncino
77. Tartine di sanguinaccio, tratini i sanguinacciu
78. Tartufo di pizzo
79. Torroncino
80. Torrone a poglia con mandorle, turruni
81. Torrone di arachidi con zucchero
82. Torrone gelato, turruni gelatu
83. Turdilli
84. Xialuni
85. Zeppole, zippuli san Giuseppi

6. Prodotti vegetali allo stato naturale o trasformati

1. 'A maritata
2. Asparago selvatico della Calabria
3. Broccoli di rapa
4. Cannonata calabrese
5. Ceci abbrustoliti, calia
6. Cedro
7. Cedro candito
8. Cicoria selvatica calabrese
9. Cicorie selvatiche sott'olio
10. Cipolline sott'olio
11. Collane di peperoni secchi
12. Confettura di pomodori rossi
13. Crocette
14. Fagiolo di caria
15. Fagiolo poverello bianco
16. Finocchietto selvatico di Calabria
17. Finocchio di isola capo rizzuto
18. Funghi di Giffone
19. Funghi "rosito"
20. Funghi misti di bosco sott'olio
21. Funghi porcini silani "sillo"
22. Funghi porcini sott'olio
23. Funghi rositi sott'olio
24. Germogli di pungitopo sott'olio, vruscula sott'olio
25. Melanzane sott'olio
26. Olive alla calce
27. Olive in salamoia
28. Olive nella giara
29. Olive nere infornate
30. Olive schiacciate
31. Olive sotto sale
32. Origano selvatico della Calabria
33. Panicilli
34. Peperoncini sott'olio

35. Peperoncino di Spilinga
36. Peperoncino piccante calabrese
37. Peperone roggianese
38. Pistilli
39. Pomodori secchi
40. Pomodori secchi ripieni
41. Pomodori secchi sott'olio
42. Pomodori verdi conservati
43. Pomodoro di Belmonte
44. Tritato di peperoncino
45. Zucchini sott'olio

7. Frutta fresca o trasformata

1. Amarene sciroppate
2. Castagne al mosto cotto
3. Castagne di Calabria
4. Coroncine di fichi secchi al mirto
5. Farina di castagne
6. Fichi d'india di Calabria
7. Fichi essiccati
8. Fichi ripieni, fichi chini
9. Limetta
10. Mele di montagna (cotogna-coccia-limoncelle)
11. Pallone di fichi
12. Trecce di fichi
13. Fichi freschi cotti al forno
14. Biondo tardivo di Trebisacce

8. Miele

1. Miele di arancio calabrese
2. Miele di castagno calabrese
3. Miele di corbezzolo
4. Miele di Eucaliptus calabrese
5. Miele di melata di abete calabrese
6. Miele di sulla calabrese
7. Miele di fichi

9. Marmellate

1. Marmellata di arance
2. Marmellata di bergamotto
3. Marmellata di cipolla rossa di Tropea
4. Marmellata di clementi
5. Marmellata di limoni
6. Marmellata di mandarini
7. Marmellata di uva

10. Oli extravergini di oliva

1. Olio extravergine di oliva della Locride
2. Olio extravergine di oliva "colli di Tropea"
3. Olio extravergine di oliva del Savuto
4. Olio extravergine di oliva di Calabria

11. Condimenti

1. Salmoriglio, sarmurigghiu

10. Appendice II A -Vini

Vini DOP

1. Bivongi (RC)
2. Cirò (KR)
3. Greco di Bianco (RC)
4. Lamezia (CZ)
5. Melissa (KR)
6. Sant'Anna di Isola di Capo Rizzuto (KR)
7. Savuto (CS)
8. Scavigna (CZ)
9. Terre di Cosenza (CS)

Vini IGP

1. Arghillà (RC)
2. Calabria (CS, KR, RC, VV)
3. Costa viola (RC)
4. Lipuda (KR)
5. Locride (RC)
6. Palizzi (RC)
7. Pellaro (RC)
8. Scilla (RC)
9. Valdamato (CZ)
10. Val di Neto (KR)

10. Appendice II B - Alcolici tradizionali calabresi

1. Amaro alle erbe
2. Anice
3. fragolino
4. Liquore alla liquirizia
5. Liquore agli agrumi (limoni o limetta);
6. Liquore di bergamotto
7. Liquore di cedro
8. Liquore di finocchietto selvatico

Altre bevande

1. Gassosa al caffè
2. Gassosa al limone

11. Appendice III - Ricette e piatti tipici calabresi

1. 'A tiana
2. Covatelli alla crotonese
3. Dormituri aru sucu
4. Faraona ripiena
5. Finocchi all'osmele
6. Finocchi alla parmigiana
7. Focaccia del pastore
8. Frissura di pipi e patate
9. Frittata pasquale

10. Frittelle di fiori di zucca, sciuriddi
11. Il pottaggio della rustica
12. Licurdia (zuppa di cipolla)
13. Maccarruni 'i zita ccu raù (Maccheroni della sposa con il ragù)
14. Maccheroni con il sugo di capra, maccarruni i casa cu sugu i capra
15. Macco di fave
16. Melanzane ripiene, mulingiani chini
17. Millecosedde
18. Minestra con le ortiche
19. Minestra dei sette semi o della fortuna
20. Morzeddu
21. Mulinciani a scapici
22. ombrine all'argilla (preparato di pesce)
23. Ova e cipuddri
24. Paccheri con ragù di cortile
25. Pancotto, brodo pieno, panicuottu
26. Parmigiana
27. Pasta al sacco
28. Pasta ccu agghiu e corniceddru vruscente
29. pasta ccu l'agghiu e l'ogghiu
30. Peperonata alla calabrese, 'nzimbatò
31. Pitta della Madonna di Capo Colonna
32. Polpette di melanzana, purpetti i mulingiana
33. Pomodori ripieni, pummaroro chini
34. Riso di magro, granu mariu, u risu mariu
35. Sauza (a base di baccelli di fave)
36. Scammaro
37. Sparaci in insalata
38. Tortiera di rositi
39. U quadaru (zuppa di pesce)
40. Uova e curcuci, ova chi curcuci
41. Uova strapazzate con pomodoro, sursuminata
42. Zuppa di cardi selvatici
43. Zuppa di pastidde