

## Cuisines des terroirs - La Calabre, Italie

[Cuisines des terroirs - Voyages et découvertes | ARTE](#)



[Zona di produzione in Calabria](#)

La pianta di bergamotto, la cui origine rimane incerta, si coltiva in varie parti del mondo (Grecia, Spagna, Argentina, Costa d'Avorio, Cina, ...) ma è in [Calabria](#) e specificatamente nella zona costiera jonica tra Reggio Calabria e Monasterace che esprime al massimo tutte le sue qualità ornamentali e produttive e dove si concentra la maggior parte della produzione mondiale, molto spesso affidata ad aziende a prevalente conduzione familiare/artigianale.

Alberto sempreverde, altezza di 3-4 metri e una corona di 3-4 metri; ai tipici fiori bianchi che emanano profumi intensi seguono i frutti che compaiono due volte l'anno (in primavera e in autunno), della grandezza poco più di un'arancia, colore giallo intenso.

Frutto acido, come gli altri agrumi, vanta virtù [nutrizionali](#) (ricco di vitamina A e altri antiossidanti, vitamina C, carboidrati, proteine, grassi fibre, ..., 42 calorie per 100 grammi di frutto) e [medicamentose](#) (abbassa la glicemia, previene le malattie cardiovascolari, ...)

Il frutto interno, diversamente dagli altri agrumi, viene poco commercializzato. Infatti, il suo interesse si concentra sugli oli essenziali che si estraggono prevalentemente dalla buccia ma anche dai fiori, dalle foglie e dai rametti giovani; oli che vengono utilizzati in ambito cosmetico.



Foto da [ilfont.it](#)



Foto - Febbraio 2023

Il bergamotto e in specie il suo succo vengono impiegati anche in gastronomia come ben documentato dal video: « **Cuisines des terroirs** » - [La Calabre](#), Italie trasmesso dal canale TV ARTÉ - Émission du 15/01/2023 - Durée : 33 min - [Disponibile : jusqu'au 14/04/2023](#)  
« *En Calabre, la bergamote est une affaire de famille, bien loin du modèle économique de l'Italie du nord caractérisé par des exploitations industrielles. En une seule journée, des cueilleurs chevronnés comme Vincenzo et Giuseppe ramassent entre 600 et 800 kilos de fruits.* »

**Franco Racco (marzo 2023)**

# **Cuisine des terroirs - La Calabre, Italie**

## **Cuisines des terroirs - Voyages et découvertes**

### **Arte**

La bergamote, plante dont l'origine demeure incertaine, est cultivée dans diverses parties du monde (Grèce, Espagne, Argentine, Côte d'Ivoire, Chine...) mais c'est en Calabre et plus particulièrement dans la zone côtière située entre Regio Calabria et Monasterace qu'elle exprime au mieux toutes ses qualités ornementales et productives et où se concentre la plus grande partie de la production mondiale, très souvent confiée à des entreprises principalement familiales/artisanales.

C'est un arbre toujours vert, d'une hauteur de 3 ou 4 mètres, avec une couronne de 3 ou 4 mètres, aux fleurs blanches typiques, d'où émane un parfum intense et que suivent des fruits qui naissent deux fois par an (au printemps et en automne), un peu plus grands qu'une orange, d'un jaune intense.

Comme les autres agrumes, le fruit est acide et possède des vertus nutritionnelles (riche en vitamine A et autres antioxydants, vitamine C, hydrate de carbone, protéine, fibres ... 42 calories pour 100 grammes de fruit) et pharmaceutiques (il abaisse le taux de glycémie, prévient les maladies cardiovasculaires, ...).

Au contraire des autres agrumes, la chair du fruit est peu commercialisée. En effet, l'intérêt se concentre avant tout sur les huiles essentielles qu'on extrait principalement de l'écorce, mais aussi des fleurs, des feuilles et des jeunes rameaux ; ces huiles sont utilisées dans le secteur des cosmétiques.

La bergamote et en particulier son jus, sont également employés en gastronomie comme le montre bien le documentaire *Cuisines des terroirs - la Calabre*, transmis sur Arte - émission du 15/01/2023 et disponible jusqu'au 14/04/2023 : « *En Calabre, la bergamote est une affaire de famille, bien loin du modèle économique de l'Italie du nord caractérisé par des exploitations industrielles. En une seule journée, des cueilleurs chevronnés comme Vincenzo et Giuseppe ramassent entre 600 et 800 kilos de fruits* »

**Franco Racco traduit par Patrick Goutefangea**