

# Välkommen till Kalabrien!

Solresor hälsar dig välkommen till Kalabrien – det oexploaterade & äkta Italien. Kalabrien är Italiens sydligaste region och erbjuder något för alla smaker. Här kan du kombinera lata dagar i solstolen med minnesvärda upplevelser i denna vackra region med fascinerande historia, otrolig grönskande natur och spännande kultur.

Kalabrien eller Calabria som italienarna själva kallar denna del av Italien är en utav Italiens 20 regioner. År 1948 garanterades Italiens regioner ett visst självstyre, idag har vissa regioner mer självstyre än andra. Det är framförallt fem regioner som har detta; Friuli-Venezia Giulia, Sardinien, Sicilien, Trentino-Alto Adige och Valle d'Aosta.

Varje region har ett direktvalt parlament och en Giunta Regionale (regionregering) som leds av en president. Regionregeringen måste avgå om den inte har regionparlamentets förtroende. Regional självständighet har under senare år debatterats i den italienska politiken.

Vissa självständighetspartier har dykt upp, såsom Lega Nord. Varje region består i sin tur av olika provinser. I Italien är en provins en administrativ enhet och idag finns det 100 provinser, en provins består av olika kommuner. Kalabrien är således en region som består utav 5 provinser; Catanzaro, Cosenza, Crotona, Reggio di Calabria samt Vibo Valentia.

I Kalabrien bor det drygt 2 miljoner invånare och i regionshuvudstaden Catanzaro närmare 100 000 invånare. Regionen gränsar till Mar Tirreno (Tyrrenska havet) i väster, Mar Ionio (Joniska havet) i öster, Basilicata i norr och Sicilien i sydväst. Kalabrien är en smal halvö som sträcker sig tre hundra kilometer ut i Medelhavet. Den utgör tån av Italiens "stövel" mellan Tyrrenska havet i väster och Joniska havet med Tarantobukten i öster. Den är skild från Sicilien av Messinasundet; den smalaste punkten är mellan Capo Peloro på Sicilien och Punta Pezzo i Kalabrien, som mäter 3,2 km.

Kalabrien är en bergig region, ca 95% av ytan består av berg och kullar. Det finns tre större bergskedjor: Pollino, Sila och Aspromonte, varav alla tre kedjor är unika vad gäller flora och fauna. Regionen präglas dels av sina höga berg men också utav skogsområden, härliga sandstränder och kristallklart hav. Det finns även en hel del intressanta små städer i ett nästan orört landskap.

Kalabrien är en av de äldsta regionerna i Italien med arkeologiska fynd som visar att människor har befunnit sig i området sedan runt 700 000 f.Kr, men det var först 3500 år f.Kr som de första byarna uppkom. Under antiken var Kalabrien en viktig del av det grekiska väldet och grekerna döpte området till "Vinernas land". Kalabrien var en del av romarriket men efter dess fall var Kalabrien svagt och invaderades av bysantiner, turkiska pirater, araber, normander och spanjorer som slogs om dess mark över århundraden ända fram tills 1861 då Kalabrien blev en del av det enade Italien, som i år fyller 150 år.

Idag är Kalabrien den fattigaste regionen i hela Italien. Här finns inga stora industrier och fabriker, de flesta invånarna är självförsörjande och man behöver importera mycket vilket gör att priserna går upp. Fiske och jordbruk är de främsta näringarna, turismen som är på väg uppåt i regionen kommer på en god tredje plats.

## Historia

Språket i Kalabrien är italienska men många talar den lokala dialekten, vilken skiljer sig markant från "riksitalienskan". En italienare från norra Italien kan därför ha svårt att förstå ett samtal. Språkmelodin är anorlunda och den kalabresiska dialekten har också lånat flera ord från de olika folkslag som ockuperat regionen genom tiderna, ex. araber, greker, fransmän och spanjorer. Kalabrien är en glesbefolkad region,

många invånare tenderar att flytta till de mer tätbefolkade områdena längs kusterna och även till övriga Italien. Där finner de ofta bättre jobb och högre levnadsstandard.

Kalabrien är en region där familjetraditionerna bevarats i hög grad, men det börjar allt mer försvinna i och med den yngre generationen som försöker frigöra sig från de gamla sedvänjorna. Att bryta traditionerna kan vara svårt, framförallt för kvinnor då deras roll alltid har varit att ha ansvar för hemmet. Speciellt svårt är det för kvinnor på landsbygden medan kvinnor i städerna idag börjar frigöra sig från rollen som ansvarig för hushållet och barnuppfostran.

Kalabreserna är kända för att vara öppensinnade och godhjärtade och deras årliga festivaler är oftast väldigt färgglada tillställningar där alla är välkomna. Under hela året hålls såväl religiösa som icke religiösa festivaler i både små och stora byar runtom. De religiösa högtiderna tillägnas ofta byns eller stadens skyddshelgon. Traditionsenligt hålls en marknad efter varje religiös ceremoni.

## Utflyktsprogram

### Besök Tropea

Vill du uppleva Kalabriens vackra miljö ska du absolut följa med på denna utflykt. Vi är borta en halvdag så du hinner också njuta av förmiddagens soltimmar. Bussen med vår egen Solresorguide tar dig med längs kusten ner mot Tropea och Capo Vaticano som har en storslagen utsikt över havet. Vid klart väder ser du de Eoliska öarna som är belägna utanför kusten och som du också har möjlighet att besöka under din semester.

Efter drygt en timmas bussfärd når vi en utsiktsplats med en fantastisk utsikt över kusten, de Eoliska öarna och även Sicilien. Detta är en utav Kalabriens mest berömda utsiktsplatser där många vykortsbilder tas, passa på även du att föreviga detta minne.

Under dagen besöker vi också en lokal butik i Tropea där du får möjlighet att prova byns specialitet, Nduja, en kryddstark kalabresisk korv. Nduja tillagas på traditionellt vis och är baserad på chilipeppar, lök och vin. Korven har en stark smak och serveras oftast på bruschetta (bröd) eller med ost.

I medeltidsstaden Tropea får du också möjlighet att ta en skön promenad längs gränderna i stadens gamla kvarter. Passa på att shoppa i de charmiga lokala butikerna som varvas med moderna klädesbutiker. Glöm inte att provsmaka glassen på Tonino's glassbar, här kan du få glass i alla smaker du bara kan drömma om. Efter ett par timmar på egen hand i Tropea möter du guiden som vinkar hejdå innan det blir dags för hemfärd till hotellet, där en god middag väntar, om du fortfarande inte är mätt av all glass. En trevlig halvdag för dig som vill uppleva småstadslivet i Tropea-området.

### Taormina

Vill du uppleva en medeltida stad och Maffians hemmaarena. Vi tar dig med till Sicilien och medeltidsbyn Taormina. På vägen dit är du säkert trött efter den tidiga morgonen men efter ett kaffestopp (för dig som önskar) samt en massa nya intryck kommer du att vakna till, väl förberedd inför en dag i Taormina.

Vi börjar färden med att ta oss från Pizzo, Tropea och Capo Vaticano

längs Costa Viola till hamnen, Villa San Giovanni, där vi tar oss över till Messina med färja. Vägen erbjuder typiskt jordbrukslandskap och vyer över de lokala byarna. Se alla citrus- och olivodlingar och du kommer snart att fråga dig hur Kalabrien kan vara en av de fattigaste regionerna i landet. Kanske spelar den omskakande historien en roll och då talar vi ordagrant. Hör mer om jordbävningarna och bombningarna som rört upp Syditalien under århundraden.

Väl framme i Taormina finner du en by full av liv, shopping, historia och italienska delikatesser att upptäcka på egen hand! Här kan du utan problem spendera en dag och drömma dig tillbaka i tiden. Besök den gamla grekiska amfiteatern eller kanske shoppa något från butikerna som erbjuder märkesvaror från de kända italienska modehusen.

Efter ett par timmar på egen hand möter du återigen din reseledare som tar dig tillbaka till ditt hotell för en god middag och en god natts sömn med drömmar om Taormina och allt du hört och sett under dagen...

### **Eoliska öarna**

Följ med ut på ett annorlunda äventyr i den kalabresiska skärgården. Utanför den Tyrrenska kusten finner du sju vackra vulkanöar som tillkom under ca 5 000 år f.Kr. Både greker och romare har hållit till på dessa öar och i Kalabrien. Här får du uppleva såväl historiska monument och en underbar natur, passa på att ta bilder och njut av vyerna från utsiktsplatserna. Du går iland på tre av dessa fantastiska öar.

Första stoppet blir på ön Vulcano som har en ålder på 90 000 år. Redan innan landstigning kommer du att känna doften av svavel från den fortfarande aktiva ön. Här är det nästan ett måste att uppleva det äkta lerbadet. Hoppa i badet och smörj i kroppen med lera, därefter passar det bra med ett dopp i havet som bubblar av aktiviteten från vulkanen. Observera att barn inte rekommenderas att bada i lerbadet.

Efter Vulcano bär resan vidare till ön Lipari. Lipari är den största ön och har också störst befolkning. Det första som möter dig när du kommer in i hamnen är den vackra katedralen Saint Bartholomew. Lipari bjuder på det mesta, här kan du vandra runt i staden som ligger precis intill hamnen, besök det eoliska arkeologiska museet, (grundat 1954 av Luigi Bernabò Brea och Madeleine Cavalier), kyrkan Saint Joseph eller varför inte öns välkända restaurang, Filippino, som tillverkar egna likörer och sesamkex. En hel del shopping finns att erbjuda här och ett stort urval av barer och trevliga italienska restauranger.

I 100 000 år har Stromboli stått här, som en svart "jätte" som stiger upp ur det blå havet. Stromboli är inte bara känd för sin aktivitet och skönhet utan också för att det var här som Ingrid Bergman och Roberto Rossellini år 1949 spelade in filmen som just heter "Stromboli". Ta en promenad upp för den smala gränden och kom ut på torget och möt kyrkan Saint Vincent. Vill du sola och bada på en svart lavastrand så passa på att stanna kvar nere i hamnen.

Utflykten arrangeras tillsammans med andra researrangörer av andra nationaliteter och därför sker guidning på olika språk, dock ej svenska. Solresor har guide med under högsåsong, då vi inte är med har vi skrivit samman ett kompendium till dig som du får vid bokning. Här finner du all information det guidas om.

### **Se Kalabrien**

Kalabrien består till 95 % av bergskedjor, berg och kullar. Ett flertal av dessa är även nationalparker. Under en heldag tar vi med dig till den största bergskedjan i Kalabrien och också en av de vackrare nationalparkerna – Sila. Medan du njuter av utsikten från bussen berättar guiden om landskapet vi passerar och platserna vi kommer att besöka.

Efter ett par timmar i bussen har vi kommit långt norrut i Kalabrien, inte hela vägen till grannregionen Basilicata men vi är nära och de båda regionerna delar på Sila området.

De två byar vi kommer att besöka under dagen heter Morano Calabro och Civita. Hit åker man för att uppleva det äkta Kalabrien och de två byarna har inte sett många turister genom åren.

Civita är en by med ursprung från Albanien, vilket man kan se då alla skyltar i byn har både albansk och italiensk text. Namnet Civita betyder örn och byn kallas ofta örnästet i Sila. Efter en promenad genom byn kommer vi fram till en djup skåra i bergen där man kan skåda en liten bro längre ner, en bro som byinvånarna själva kallar för "djävulsbron". Denna bro går över den så kallade Raganello klyftan mellan Pollino bergen.

Morano Calabro är den andra byn som står på dagens program. Denna by klänger sig fast mot bergsväggen och på håll har man svårt att förstå hur en gång i tiden det bodde närmare 20 000 invånare på denna plats. Vid en närmare blick kan man förstå detta, då husen i byn är byggda på varandra, utan gator mellan sig, bara smala gränder. Här är det mycket promenader och för att få ut så mycket som möjligt av besöket ska man inte ha några större problem med att gå. Bussen släpper av oss längst upp i byn vid Normans borg och vi strosar sakta ner genom de gamla husen och gränderna, ner mot ett gammalt litet museum som visar hur man levde förr i tiden i området; redskap och foton visas upp. Morano Calabro finns med på listan av Italiens vackraste städer!

Fulla av nya intryck och att få tagit del av en plats i Kalabrien som anses som en av de mindre exploaterade, beger vi oss tillbaka mot hotellet.

## **Hyra bil**

Kalabrien är en region som är väl värd att besöka. För att se så mycket av Kalabrien som möjligt under din semester och upptäcka dina egna smultronställen rekommenderar vi att du hyr bil. Då turismen ännu inte finns i den utbredning som på många andra platser är efterfrågan efter lokaltrafik inte speciellt stor. Vi samarbetar med biluthyrningsfirmorna Europcar och Primerent, beroende på vilket hotell du bor på. För biltyper och priser se vår informationspärm. Kontakta sedan din reseledare för hjälp och bokning. Önskar du tips och råd hjälper vi naturligtvis till. När du bokar din bil får du ett litet häfte, som reseledarna i Kalabrien skrivit, med tips på vad du kan se och göra.

Rytmen i trafiken här i Kalabrien är betydligt lugnare än i övriga Italien. Tänk dock på att vägarna är slingriga och ganska smala och på flera håll saknar de väggren. I hyran ingår fria mil, i övrigt kan det skilja sig lite mellan de båda biluthyrningsfirmorna vad gäller vad som ingår och inte. Mer information om detta finner du i vår informationspärm.

## **Upplev Kalabrien på egen hand**

### **Tropea**

Tropea är en stad med drygt 7000 invånare och ligger på den Tyrrenska kusten, staden kallas ofta Kalabriens pärla. Den gamla delen av staden kallas Centro Storica och här finner man många gamla kyrkor, museum, smala gränder, mysiga caféer, många restauranger, piazzor och fantastiska utsiktsplatser bla över katedralen Santa Maria Dell'Isola. En otroligt vacker katedral och inuti hittar du massvis med intressanta fynd. Beskåda bomberna från andra världskriget och statyn av Maria och Jesubarnet från Renässansen samt ta ett steg fram till absiden där du hittar den högaktade 1300-talsikonen Jungfru Maria av Rumänien.

Tropea består dels utav Centro Storico men också av de nyare delarna av staden. Här finner man ett flertal mindre hotell, butiker, supermarkets, marknader, skolor och universitet. Tropea är en populär plats att flytta till då framför allt turismen i staden ökar vilket ger chans till fler jobb bland de yngre. Under högsommaren juli/augusti vallfärdar italienare från norra Italien till Tropea.

Tropeas byggnader klättrar längs med klipporna och klänger sig fast på bergsväggen som tar oss ner till hamnen där man om sommaren kan se många fina båtar, härifrån går också utflyktsbåtarna till de Eoliska öarna som ligger ett par timmars båtresa ut på det Tyrrenska havet. En fantastisk ögrupp som är värt ett besök under vistelsen i Kalabrien. Lämna man hamnen kommer man till de vackra stränderna med sitt turkosa hav, vill man inte ligga och sola och bada finns det gott om sk Lidos eller strandbarer där man kan få något svalkande att dricka eller en lunch om man vill det. Det går att ta sig mellan Tropea och hamnen/stränderna lätt genom att ta de trappor som är anlagda uppför klipporna.

När du är i Tropea och Kalabrien kan du inte undgå att se och smaka på Cipolla Rossa eller Cipolla di Tropea, den röda löken som gör platsen känd. Denna rödlök är mildare i smaken än vår svenska rödlök. Tropealöken används i väldigt många maträtter som i sallad, pasta och på pizza. Om du vågar, gå till Tonino's glassbar som ligger på huvudgatan Corso Vittorio Emanuele III och prova glass med rödlökssmak, eller om du är riktigt modig med Ndujasmak, den starka salamikorven som också den är en viktig inkomstkälla i Kalabrien. Om varken rödlök eller salamikorv är din favorit har Tonino många andra goda glassmaker att frossa i.

### Capo Vaticano

Capo Vaticano är placerad över en klippig udde på den Tyrrenska kusten, bara ca 10 minuters bilväg från Tropea. Här kan du få en imponerande utsikt över det turkosa havet och vid klart väder kan du se ut till de sju Eoliska öarna från den berömda utsiktsplatsen Il Faro.

### Pizzo

Ta en tur till Pizzo och vandra längs de smala gränderna och gatorna. Den här gamla fiskebyn har en pittoresk atmosfär och här finns små butiker och mysiga caféer att fördriva tiden med. Passa på att handla färsk frukt och grönsaker, sätt dig på något av caféerna på torget, Piazza della Repubblica, och ät en underbar tartufo eller se utsikten över Tyrrenska havet. Tartufon är ett måste om du är i Pizzo då du befinner dig i dess födelsestad.

### Scilla

På Costa Viola hittar du den lilla fiskebyn Scilla (Scylla). Här såg, enligt legenden, monstret Scylla ut över sjömännen och fartygen som passerade förbi längs kusten. Scylla är uppdelat i tre delar:

- Den gamla staden, San Giorgio där kyrkan San Rocco ligger placerad på huvudtorget.
- Marina Grande med sin fina strandpromenad och fiskerestauranger.
- Marina Piccolo, lilla hamnen, är tredje delen av byn. Från maj till juli kan du se fiskebåtarna komma in med sin fångst av svärdfisk, passa på att provsmaka fisken när du är här.

### Reggio di Calabria

Välkommen till Kalabriens största stad med sina ca 180 000 invånare. Här är du nära Messina och Sicilien och när vädret tillåter ser du över till Sicilien och den omtalade vulkanen Etna. Staden är till synes en modern stad men har en lång och aktiv historia bakom sig, Reggio di Calabria är Italiens näst äldsta stad. Anledningen till det moderna intrycket är att stora delar av staden förstördes i de kraftiga jordbävningarna 1783 och 1908. Vill du shoppa eller besöka ett museum? Oberoende av vad du är ute efter är Reggio di Calabria alltid ett populärt resmål.

### Pentadattilo

Besök den mystiska, övergivna byn Pentadattilo. Här blev de sista invånarna evakuerade på 60-talet då det är en osäker plats att leva på grund av jordbävningar och rasrisk. Ta en promenad genom den spökliknande byn, som faktiskt börjar vakna till liv igen, och låt fantasin flöda.

### Gerace

I den här medeltidsstaden bor det ca 3000 invånare. För dig som fascineras av historia och kyrkor är den här lilla staden perfekt. Staden hade för längesedan smeknamnet "Italiens Jerusalem". Här finns kyrkor kvar från 1000 och 1200-talet, tex Chiesa del sacro Coure, Chiesa del San Francesco och San Giovanello.

### Morano Calabro

Ca 700 meter ovanför havsytan når du denna stad i norra Kalabrien. Upplev utsikten över Pollinobergen. Strosa runt bland kvarteren i denna annorlunda och välbevarade medeltidsby, belägen i en väldig bergsslutning.

### Cosenza

Cosenza är med sina 70 000 invånare huvudort i provinsen med samma namn och grundades av Bruttierna på 300-talet f.Kr. I Cosenza kan du promenera längs shoppinggatan Corso Mazzini där du finner många fina butiker och caféer. Besök gärna det kända caféet "Gran Caffé Renzeli" på Corso Telesio. Eller varför inte besöka den antika teatern eller den mäktiga katedralen?

### Stränder

Stränderna är helt klart värda att besöka och alla våra hotell ligger på gångavstånd. Några av hotellen har även shuttlebuss till stranden, tider och priser finner du i hotellreceptionen. Vattnet är utan tvekan helt fantastiskt och det passar perfekt för dykning och snorkling.

### Enotecas

Ett enoteca är en butik där du med fördel inhandlar dina viner och delikatesser, varför inte till en liten picknick? Var inte blyg för att fråga om du får smaka på vinet eller korven innan du handlar. Enotecas finner du i alla städer och byar i Kalabrien.

## Värt att veta

**Affärstider:** Butikerna är normalt öppna mellan kl. 09.00-13.00 och kl. 16.30-20.00 måndag-lördag. Några butiker håller öppet även på söndagar, framförallt på förmiddagarna. Öppettiderna kan variera. Större matbutiker, köpcenter och vissa affärer inne i Tropea och Pizzo har öppet även under siestan.

**Bad:** På några av Kalabriens stränder använder man sig av flaggsystem och nedan följer en förklaring av detta. Observera att ett flertal stränder inte har det här systemet. Då gäller det att själv vara uppmärksam och undvika att bada när det är kraftiga vågor eller underströmmar.

Röd flagg	Förbjudet att bada, risk för underströmmar
Röd/grön/orange flagg	Bada med försiktighet
Grön flagg	Tillåtet att bada

### Bank:

De flesta bankomater accepterar ditt betalkort för uttag av pengar 24 timmar om dygnet. Observera att en del av de svenska bankerna tar ut en avgift på 30-50 kronor vid kortuttag. När du ska göra ett kontantuttag i en bankomat i Kalabrien sätter du in kortet med magnetremsan nedåt.

Hotellen accepterar de flesta betal- och kreditkort som Visa, American Express, Master Card med flera. Detsamma gäller de flesta restauranger och butiker, men kommer du ut på landsbygden bör du planera och istället ha med dig kontanter. Kom ihåg att alltid ta kvitto om det är möjligt och undvik att lämna ifrån dig ditt kreditkort utom synhåll. Vi rekommenderar att du växlar pengar hemma eller tar ut på plats med ditt bankkort då det är svårt att växla svensk valuta i Kalabrien.

## Brand

Skogsbränder är ett allvarligt problem i Kalabrien, speciellt när det varit varmt en längre tid. Var försiktig med tändstickor och cigarettfimpar. I vissa områden råder totalförbud att elda.

## Deponering

Ta för vana att inte bära med dig mer kontanter än du behöver utan deponera pengarna på hotellet. På samtliga hotell finns ett kassafack att hyra på rummet, i lägenheten eller i receptionen. Detta är en bra försiktighetsåtgärd, som vi rekommenderar alla våra gäster. Förutom hyran erläggs ofta en deposition, som återfås när nyckeln lämnas tillbaka.

## Dricks

I Kalabrien läggs det oftast på en serviceavgift på notan. Det är en avgift restaurangen kan välja att ta ut och inget serveringspersonalen får ta del av. Därför brukar det vara en fin gest att lämna ca 10 % i dricks om servicen varit god. När det gäller dricks till städerska på hotellrummet rekommenderas 1 €/dag.

## Frimärke

Vykort säljs ofta i supermarkets, souvenirbutiker eller i tobaksbutiker. Frimärke säljs i de flesta fall endast på posten, i tobaksbutikerna och på vissa hotell. Vykorten postar du i de röda postlådorna märkta "poste" som finns runt omkring i byarna. Du kan även fråga i receptionen om de har möjlighet att posta ditt vykort. Ett frimärke kostar ca 0.75 euro.

## Helgdagar

25 april Självständighetsdag  
1 maj Arbetarnas dag  
2 juni Nationaldagen  
15 augusti Jungfru Maria himmelsfärd  
1 november Alla helgons dag

## Kaffe

Beställer du en kopp kaffe får du serverat en espresso. Vill du ha en espresso med mjölk beställer du en s.k. macchiato. Cappuccino är något som kalabreserna endast dricker på morgonen, men är du på ett hotell eller storstad går det att beställa under hela dagen, likaså en Caffè latte. Vill du ha en vanlig kopp svart kaffe beställer du en Caffè americano.

## Poolhanddukar

Vissa hotell erbjuder poolhanddukar att använda inom hotellområdet. Tänk på att sololjan kan lämna fettfläckar efter sig som är svåra att få bort. Hotellet tar ut en extra avgift vid de tillfällen de återfår handdukar med fläckar.

## Post

Postkontoren är normalt öppna måndag-fredag mellan kl. 08.00-13.30 samt lördag mellan kl. 08.00-12.30. På söndagar är det stängt. Postgången hem till Sverige tar ca en vecka.

## Shopping

De flesta länder och platser har sina unika specialiteter som är roligt och spännande att köpa med sig hem. Kalabrien är inget undantag. Några av de produkter regionen är mest känd för är sin rödlök som säljs i olika former men framför allt som rödlöksmarmelad, olivolja och keramik. Det är normalt att man räknar med att produkter som området är känt för är billigare på plats. Ju längre från de platser dit turisterna hittar, ju lägre är priserna på produkterna. Keramiken från trakten är en mycket uppskattad hantverksprodukt. Man kan köpa vaser, kannor, fat, muggar, krukor och statyetter. Keramiken som säljs i Kalabrien kommer delvis från regionen med också från grannön Sicilien.

Det finns två städer på Sicilien som är speciellt kända för sin keramik. Den ena är Caltagirone som ligger på öns sydöstra del och är känd för

att använda färgerna ljusblått, grönt och gult i sin fina keramik. Deras föremål är ofta utsmyckade med snirklar, blommor och geometriska motiv. Den andra staden är Sciacca, vars keramik inte är lika känd men minst lika fin och kännetecknas av citroner. Dessa vackra keramikföremål kan man också hitta i de flesta butiker och på lokala marknader runtom i Kalabrien.

## SOS

Alarmnummer är samma som i Sverige, dvs. 112

## Solning

Tänk på att solen är stark på dessa breddgrader. Var extra försiktig när det blåser eftersom den brännande solen inte känns då. De första dagarna rekommenderar vi att du använder solkräm med hög solskyddsfaktor och en solhatt. Skydda ögonen med solglasögon. Solsängar och parasoll finns att hyra på de flesta större stränder.

## Språk

Kalabrien är en utav få regioner i Italien där många inte pratar engelska. Då det är en oexploaterad plats och många turister har ännu inte hittat hit, har invånarna aldrig haft en anledning att lära sig engelska. Kalabresiska, som är en kraftig dialekt av italienska, italienska samt tyska är de språk de flesta talar. I de flesta hotellreceptioner talar dock de flesta engelska.

## Stöld

Se upp för ficktjuvar och väskryckare, speciellt i folkträngseln på marknader, stränder och lokaltrafik. Lämna aldrig pengar eller värdesaker obebakade och undvik att bära med dig större summor pengar. Använd kassafacket på ditt hotell. Om du trots allt blir bestulen kräver försäkringsbolaget att det görs en polisrapport. Kontakta din reseledare för hjälp. Vid förlust av kontokort bör detta spärras omedelbart. Detta kan göras genom att ringa följande nummer:

Swedbank.....0046 8 411 10 11  
Nordea.....0046 8 402 57 10  
SEB.....0046 8 14 72 00  
Handelsbanken.....0046 8 411 21 22  
American Express.....0046 8 429 54 29  
Diners Club.....0046 8 655 85 85  
Eurocard ..... 0046 8 14 67 67

## Telefon

Det billigaste sättet att ringa till Sverige är från en telefonautomat. För att ringa lokalsamtal räcker det med 50 cents mynt, medan utlandsamtal kräver mynt om två euro. I de flesta telefonautomater går det även bra att ringa med telefonkort. Dessa finns i olika valörer och kan köpas i tidningskiosker, tobaksaffärer eller på posten. Vissa inkvarteringar har telefoner med externa linjer på hotellrummen. Samtalen registreras i receptionen och taxan är relativt hög. För att ringa till Sverige slår du landsnumret 0046. Slå sedan direkt riktnumret, utom första nollan följt av abonnentens telefonnummer. T.ex. 0046 (0)8 123456.

Landsnumret till Italien och Kalabrien är 0039. (du tar inte bort någon siffra i det italienska numret) Du kan också ringa s.k. Collect Call (Sverige direkt) där mottagaren betalar samtalet. Telefonnumret är 900 990 467 och du får hjälp av en svensk telefonist.

## Tvätt

På några av våra hotell finns möjlighet till tvättservice. Kontakta receptionen för mer information.

## Valuta

Valutan i Kalabrien är euro. Den finns i mynten 1, 2, 5, 10, 20 och 50 cent samt 1 och 2 €. Sedlar finns i 5, 10, 20, 50, 100, 200 och 500 €.

## Vatten

Du bör inte dricka kranvattnet i Kalabrien. Det är inte farligt men

vattnet har en annan bakterieflora än i Sverige. Att borsta tänderna med kranvatten är inte farligt. Dricksvatten köper du i snabbköpen där du kan välja mellan mineralvatten med eller utan kolsyra.

## Vid sjukdom

Vi hoppas naturligtvis att du ska slippa drabbas av sjukdom eller skada under din semester. Men skulle det inträffa finns det hjälp att få.

På våra stora All Inclusive anläggningar finns det en läkarmottagning som är öppen under vissa tider. I Tropea finns ett lokalt allmänt sjukhus, de kan hjälpa till med det mesta men i vissa allvarigare fall transporteras patienten till ett större sjukhus. Engelskan på sjukhusen är bristfällig så vi ber dig ta kontakt med din reseledare om något skulle inträffa. I Kalabrien finns ett fåtal privatläkare samt ett fåtal läkare som gör besök på hotellen.

Kontakta läkare direkt vid sjukdom eller olycksfall. Dagen för första läkarbesöket räknas som första sjukdag i försäkringssammanhang. Tänk på att försäkringsbolag alltid efterfrågar sjukintyg. Detta måste personligen bes om att få vid läkarbesöket.

Skulle du behöva uppsöka läkare kan du kontakta oss dygnet runt på vår servicetelefon.

### Litet apotekslexikon:

Apotek	Farmacia
Läkare	Medico, Dottore
Tandläkare	Dentista
Ambulans	Ambulanza
Yrsel	Vertigine
Sår	Ferita
Tandvärk	Mal di denti
Diarré	Diarrea
Dålig mage	Mal di stomaco
Feber	Febbre
Smärta	Male
Halsont	Mal di gola
Allergisk	Allergico
Huvudvärk	Mal di testa
Smärtstillande	Analgesico

## Mat i Italien

Ett vida diskuterat ämne, som när det väl kommer till kritan handlar mycket om tycke och smak!

### Det italienska köket

Det italienska köket lämnar ingen oberörd och mycket gott finns att säga om det, och framför allt att avnjuta. Olivolja, ost, pizza, pasta, vin, kaffe. Det är bara att välja och vraka, smaka och njuta av alla aromer och dofter!

Det italienska köket är den typiska kokkonst som utvecklats i Italien. Köket kännetecknas allmänt av sin enkelhet och sin betoning på färska råvaror av hög kvalitet. Ingredienser och rätter varierar från region till region men betecknas vanligtvis som medelhavskök. I norra Italien används generellt mer smör och andra mejerivaror än vad som används i södra Italien, här används olivolja i högre grad.

Många rätter och produkter har blivit internationellt kända, som den italienska olivoljan, ostsorser (exempelvis parmesan, mozzarella och gorgonzola), korv och charkuteriprodukter som mortadella, salami, San Daniele-skinka, parmaskinka samt pasta och pizza. Till matkulturen hör också Italiens rika vinproduktion, med välkända viner som chianti och barolo. Kaffe, och då särskilt espresso, har också kommit att spela en viktig roll i det kulturella italienska köket.

### Vin

Italien producerar 5,9 miljarder liter vin per år. Det är det röda vinet som dominerar. Det har sedan lång tid tillbaka producerats många olika typer av viner och innan vinlagen tillkom 1963 var det en väldig röra bland alla dessa sorter. Det finns flera klasser av viner och de skiljer sig beroende på region och druva.

### Vino da Tavola (VdT), Bordsvin

**Indicazione Geografica Tipica (IGT)** Vinet kommer från en viss region.

**Denominazione di Origine Controllata (DOC)** Krav på vinifikation (framställningsmetod) och lagring.

### Denominazione di Origine Controllata e

**Garantita (DOCG)** Vin med högre krav än DOC.

De mest kända vinerna görs i Piemonte, Veneto, Toscana och Kampanien.

### Bröd

Typiskt Italienskt bröd är:

**Ciabatta:** Ciabatta betyder "toffel" på Italienska och brödet kom till 1980.

**Focaccia:** Brödet smaksatt med olivolja, salt och örter används till "smörgåsar".

**Grissini:** Den Italienska brödpinnen äts som tilltugg och bakas av pizzadeg.

**Panino:** Ciabattan som görs till den klassiska italienska smörgåsen som skärs upp i två delar, man fyller den med salami, parmaskinka, ost eller annat gott.

### Pizza

Pizzan har sitt ursprung från Neapel redan på 1500-talet. Pizzan Margherita gjordes första gången år 1889 av Raffaele Esposito för att hedra Drottning Margherita av Savoien. Man lade på Mozzarella ost och basilika tillsammans med tomat som en symbol för den italienska flaggan.

### Ostar

Det finns många typiska italienska ostar, för att nämna några av denna delikatess.

**Gorgonzola:** Uppkallad efter staden Gorgonzola, lagras i 3-4 månader.

**Mozzarella:** Gjord på opastöriserad mjölk från buffel alternativt ko.

**Pecorino:** En god fårost som är huvudingrediensen i pesto.

**Parmesan:** En äkta parmesanost har en stämpel på skalken och tillhör gruppen matlagingsost, den kommer ursprungligen från Italien.

**Casumarzu:** "Den ruttna osten" från Sardinien och är även känd som "maggot cheese".

**Provolone:** Produceras numera även i bl a Argentina, USA och Japan, den serveras där ofta stekt som en förrätt.

### Pasta

Pasta i alla dess färger och former, kombinationerna tar aldrig slut. Färsk pasta, torkad pasta, lasagne, pasta pesto, bolognese, gnocchi, penne, cannelloni, maccheroni, ravioli, tortellini och mycket mycket mer. Variationerna är oändliga!

Grön – spenat, basilika

Röd – tomatpuré

Svart – sepia från bläckfisk

Orange – morot

Brun – kakao

Gul – saffran, curry

# Det kalabriska köket

Vi börjar enkelt:

**Rödlök – cippola.** Här i Kalabrien odlas det mycket rödlök och det är en av de viktigaste inkomstkällorna för regionen. Rödlöken skördas fyra gånger om året, den används mycket i matlagningen och serveras med det mesta.

Vi avancerar:

**Korv – 'Nduja.** Det här är en kalabrisk delikatess. Korven, eller egentligen, patén, är stark i smaken och typiska ingredienser är bland annat peperoncino (röd chili) och vin.

Nu blir det mer komplicerat och alldeles, alldeles underbart:

**Svärdfisk – spada.** Maj till juli är svärdfiskens tid. Passa på att njuta av den här i Kalabrien.

Till efterrätt:

Till efterrätt serveras såklart chokladglassen – **Tartufo.** Den kommer ursprungligen från Pizzo och är du glassälskare kommer du garanterat att älska den.

Det kalabriska köket har påverkats av erövrare och besökare från regionens förflutna. Araber introducerade apelsin, citron, russin, kronärtskocka och aubergine. Cisterciensermunkarna introducerade jordbruket i regionen tillsammans med kunskaper om hur man behandlar mjölkprodukter. Det franska styret under Angevindynastin och senare Napoleon, tillsammans med spanska influenser har påverkat språket och köket. Det är något som återspeglas i vissa namn inom matlagningen som exempelvis tårta, som heter gatò i Kalabrien från franskans gâteau. Från havet får man svärdfisk, räkor, hummer, sjöborrar och bläckfisk. Det odlas också melon i regionen; vattenmelon, nätmelon, tendrale verde, piel de sapo och invernale giallo. Melon serveras ofta i en Macedonia di frutta, fruktsallad, eller inlindad i parmaskinka.

Maten i Kalabrien anses av vissa smaklös medan andra tycker det är kryddstarkt på sina håll. Är maten kryddig kan den innehålla vittlök, peperoncino eller nduja. Ofta är maten i Kalabrien bastant husmanskost, det serveras en köttbit utan krussiduller. Till det beställer man potatis, ris, pasta eller något annat tillbehör som faller en i smaken. Enkelt och otroligt gott!

I Kalabrien finns två mer kända vinproducenter; Statti och Lento.

Dessa viner kan man hitta i en välsorterad supermarket eller i stadens enoteca. De viner som hotellen köper in är ofta lokalt producerade i trakten, som de själva är otroligt stolta över! De röda lokala vinerna är ofta lite pärlande sk frizzante och kan ibland serveras kalla, liksom det vita vinet.

**Nedan följer några italienska ord och fraser som kan vara användbara under din vistelse här i Italien.**

Avete un menu?	Kan jag få menyn?
Quanto costa?	Vad kostar det?
Il conto, per favore?	Kan jag få notan?
Prima Colazione	Frukost
Pranzo	Lunch
Cena	Middag
Calamari	Bläckfisk (tioarmad)
Polipo	Bläckfisk (åttaarmad)
Cozze	Musslor
Frutti di mare	Skaldjur
Gamberetti	Räkor
Pesce	Fisk
Tonno	Tonfisk
Pollo	Kyckling
Vitello	Kalvkött
Agnello	Lamm
Maiale	Fläskkött
Fettucine	Långa, platta pastastänger
Orrechiette	Snäckformad pasta
Pappardelle	Breda, korta nudlar
Penne	Kort, rörformad pasta
Tagliatelle	Platta, bandformade
äggnudlar	
Alla norma	med auberginer
Alla panna	med gräddde
Arrabiata	kryddig tomatsås med chili
Bolognese	köttfärrsås med tomat och basilika
Pesto	basilika, vitlök, pinjenötter och pecornio
Vongole	med musslor, vitlök och olivolja
Acqua naturale	vatten utan kolsyra
Acqua gassata	
/frizzante	kolsyrat vatten
Vino rosso	rött vin
Vino bianco	vitt vin
Birra	öl
Spremuta di Arancia	färskpressad
apelsinjuice	
Spremuta di Limone	färskpressad citronjuice

God morgon	Buongiorno
God eftermiddag/kväll	Buonasera
God natt	Buonanotte
Hej/Adjö (oformellt)	Ciao
Hej (formellt)	Salve
Adjö (formellt)	Arrivederci
Ja	Si
Nej	No
Tack	Grazie
Varsågod/Ingen orsak	Prego
Ursäkta	Scusa (oformellt) Mi scusi (formellt)
Hur mår du?	Come stai?
Jag mår bra tack	Bene grazie
Hur mycket kostar det?	Quanto costa?
Det är dyrt	È caro
Jag förstår inte	Non capisco
Talar Ni engelska?	Parla inglese?
Vad är klockan?	Che ora è?
Vart?	Dove?
När?	Quando?
Vad?	Cosa?

Tågstation	Stazione ferroviaria
Strand	Spiaggia
Måndag	Luendi
Tisdag	Martedi
Onsdag	Mercoledì
Torsdag	Giovedì
Fredag	Venerdì
Lördag	Sabato
Söndag	Domenica

1	Uno
2	Due
3	Tre
4	Quattro
5	Cinque
6	Sei
7	Sette
8	Otto
9	Nove
10	Dieci
100	Centò
1000	Mille

## Hemresa

I vår informationspärm finner du ett anslag om vilken tid transferbussen kommer och hämtar dig utanför eller i närheten av ditt hotell. Vänligen kontrollera tiden dagen före hemresa då det kan förekomma ändringar. Internationell utcheckningstid är kl. 12.00. Vi ber dig dock uppmärksamma att tidigare utcheckningstid kan förekomma från vissa hotell. Betala gärna eventuell telefon- och rumsnota dagen innan hemresa för att underlätta vid utcheckningen. Vi har dessvärre inte möjlighet att sända hem kvarglömda saker. Var därför extra uppmärksam på hemresedagen så att du får allt med dig hem. Glöm inte att tömma kassafacket om du hyrt ett sådant på ditt hotell, kom ihåg pass och resebevis. Har du bokat busstransfer men väljer att åka till flygplatsen på egen hand ber vi dig vänligen meddela din reseledare för att förhindra försening av bussen.

### Hjälp oss att bli ännu bättre

Vi hoppas att du har haft en trevlig vistelse här i Kalabrien. Med dig i bagaget har du säkerligen fått en mängd upplevelser att senare tänka tillbaka på.

Två dagar efter hemkomst kommer du att få ett mail från oss på Solresor. I detta mail finner du en länk som leder dig vidare till ett frågeformulär. Här har du chansen att berätta vad som har varit speciellt bra med din semester och vad vi skulle kunna bli bättre på. Eftersom vi kontinuerligt arbetar med att förbättra våra resor är dina synpunkter på resan viktiga för oss.

Vi önskar dig en trevlig hemresa och varmt välkommen tillbaka till Kalabrien!