

Nduja – jak przygotować tradycyjny kalabryjski przysmak w domu

'Nduja to wyjątkowy produkt pochodzący z Kalabrii, południowego regionu Włoch, którego historia sięga XVI wieku. Pierwotnie powstała jako sposób na wykorzystanie mniej wartościowych części wieprzowiny przez ubogich mieszkańców regionu. Nazwa prawdopodobnie wywodzi się od francuskiego *andouille*, choć współczesna 'nduja znacząco różni się od swojego francuskiego odpowiednika.

Tradycyjna 'nduja wytwarzana jest w miasteczku Spilinga i okolicznych wioskach prowincji Vibo Valentia. W 2016 roku produkt ten otrzymał chronione oznaczenie geograficzne (IGP), co potwierdza jego autentyczność i związek z regionem.

Charakterystyka 'nduji jest wyjątkowa – to miękka, smarowalna [kiełbasa](#) o intensywnie czerwonej barwie i kremowej konsystencji. Jej smak jest zdecydowanie pikantny, z wyraźną nutą wędzoną i głębokim, mięsnym aromatem. Tekstura przypomina gęsty krem, który łatwo rozpuszcza się w cieple, uwalniając intensywny aromat papryki i przypraw.

'Nduja to kwintesencja kalabryjskiej kuchni – prosta w składzie, ale niezwykle złożona w smaku. Jej pikantność nie jest jednowymiarowa, lecz wielowarstwowa, z nutami słodczy, goryczki i umami.

Składniki i zastosowanie 'nduji

Tradycyjna 'nduja składa się z trzech podstawowych składników:

- **Wieprzowina** – wykorzystuje się różne części, w tym podgardle, tłuszcz, słoninę i mięso z policzków

- **Tłuszcz wieprzowy** – stanowi około 30-50% składu, zapewniając kremową konsystencję
- **Papryka calabrese** – lokalna odmiana ostrej papryki, suszona i mielona, nadająca charakterystyczny kolor i pikantność

Proces produkcji obejmuje drobne mielenie składników, mieszanie z solą i przyprawami, a następnie napełnianie naturalnych osłonek i wędzenie przez kilka dni. Dojrzewanie trwa minimum 3 miesiące, podczas których rozwija się charakterystyczny smak i konsystencja.

Wartości odżywcze 'nduji są znaczące – jest bogata w białko, ale również w tłuszcz i kalorie. 100g produktu dostarcza około 450-500 kcal. Zawiera także znaczące ilości witaminy A i C (z papryki) oraz żelaza. Papryka calabrese zawiera kapsaicynę, której przypisuje się właściwości przeciwzapalne i metaboliczne.

Współcześnie 'nduja zyskała międzynarodową popularność jako wszechstronny składnik w nowoczesnej kuchni. Szefowie kuchni na całym świecie wykorzystują ją do:

- Wzbogacania sosów do makaronów
- Smarowania pieczywa jako antipasto
- Dodawania do pizzy i focacci
- Komponowania z owocami morza
- Wzbogacania zup i gulaszów
- Tworzenia pikantnych dressingów

Jej intensywny smak sprawia, że nawet niewielka ilość potrafi całkowicie odmienić charakter potrawy, dodając głębi i pikantnej nuty.

Domowy przepis na 'nduję – krok po

kroku

Niezbędne składniki i wybór mięsa

Przygotowanie autentycznej 'nduij w warunkach domowych wymaga starannego doboru składników:

- **500 g łopatki wieprzowej** – najlepiej z lokalnych hodowli ekologicznych
- **300 g podgardla** lub **tłustego boczku** – zapewnia odpowiednią konsystencję
- **200 g tłuszczu wieprzowego** – idealnie z okolic brzucha
- **80-100 g papryki chili** (najlepiej calabrese) – suszonej i zmielonej
- **30 g słodkiej papryki** – dla zbalansowania ostrości
- **20 g soli morskiej**
- **10 g czarnego pieprzu**
- **5 g nasion kopru włoskiego**
- **3 ząbki czosnku**
- **10 ml czerwonego wina**

Kluczem do udanej 'nduij jest proporcja tłuszczu do mięsa – powinna wynosić około 30-40% tłuszczu. Wybieraj mięso od sprawdzonych dostawców, najlepiej z certyfikatem ekologicznym, gdyż jakość surowca bezpośrednio wpływa na smak końcowego produktu.

Proces przygotowania i przechowywanie

Przygotowanie 'nduij:

1. Mięso i tłuszcz pokrój w kostkę o wymiarach około 2 cm i schłódź w lodówce przez 2 godziny.
2. Zmiel schłodzone mięso i tłuszcz, używając maszynki z sitkiem o średnich oczkach.
3. Przełóż zmielone mięso do dużej miski i dodaj wszystkie przyprawy oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.
4. Dokładnie wymieszaj całość, stopniowo dodając czerwone

wino.

5. Masę przełóż do słoików lub form ceramicznych, dokładnie ubijając, by usunąć pęcherzyki powietrza.

***Wskazówka eksperta:** Tradycyjna 'nduja fermentuje w temperaturze 10-15°C przez 3-4 tygodnie. W warunkach domowych możesz przyspieszyć proces, dodając 5 g kultury bakterii startowych dostępnych w sklepach z akcesoriami do produkcji wędlin.*

Metody przechowywania:

- W słoikach z zakrętką typu twist-off: przechowuj w lodówce do 3 miesięcy
- W próżniowo zapakowanych porcjach: w lodówce do 6 miesięcy
- W zamrażarce: porcjowana 'nduja zachowuje właściwości do 12 miesięcy

Domowa 'nduja doskonale sprawdza się jako dodatek do **pizzy neapolitańskiej**, składnik sosów do **makaronów typu orecchiette**, czy jako pasta na **grzanki z chrupiącego chleba na zakwasie**. Wystarczy niewielka ilość (10-15 g) by nadać potrawie intensywny, pikantny charakter.