

Ein Stück Italien mit allen Sinnen erleben

Im Cilento, südlich von Neapel, ist Italien ganz bei sich selbst – Ein wunderbares Gebiet zum Wandern und Genießen

Von Franz Lerchenmüller

Wenn Camela Coccaro von früher erzählt, beginnt ihr Gesicht zu leuchten. Der Duft der Äpfel, die in der Asche garten. Das Aroma des frischgebackenen Brotes. Der Geruch der getrockneten Kürbiststreifen, die ihre Oma mit Knoblauch und Spitzpaprika schmort und dem Großvater mit aufs Feld gab... Die Nase ist das Gedächtnis der blondierten Anfangsvierzigerin – und ihre Rezeptbibliothek. Wenn sie in der viel zu engen Küche ihres Restaurants „La Piazzetta“ steht, schöpft sie aus ihren Erinnerungen wunderbare Menüs: Kichererbsensuppe mit einem Pecorinotörtchen, ein Raviolo, gefüllt mit Ziegenricotta und marinierten Steinpilzen, Kartoffelbrei mit Oregano, dazu ein Stück Kalbsroulade, so bescheiden bemessen, dass man ganz kleine Stücke abschneidet und sich darauf besinnt, wie kostbar Fleisch in einer armen Gegend einst war.

Ihr Restaurant mit den gerade mal fünf Tischen ist die Zierde von Valle dell'Angelo, des mit 187 Einwohnern kleinsten Dorfes der Region Kampanien. Und der Beweis, dass Bauernküche originell und vielseitig sein kann, wenn eine Köchlerin sie weiterentwickelt – was auch im Cilento, der gern mit seinem kulinarischen Erbe wirbt, nicht unbedingt die Regel ist.

Die Region des Cilento erreicht man nach etwa eineinhalb Stunden Autofahrt südlich von Neapel bei Paestum. Seine Küste reicht rund hundert Kilometer nach Süden, im Osten erstrecken sich die Hügel und Schluchten bis zum Diano-Tal.

Straßen voller enger Kurven, Dörfer, in denen sich jahrzehntlang wenig ändert, menschenleere Strände, schwer zugängliche Hügelketten – was einst der Makel einer rückständigen Region war, gilt heute bekannt-

lich als touristisches Kapital: Ein Gebiet, das zum Wandern und Sich-Erholen wie geschaffen ist – vor allem im Herbst und im Frühjahr.

Der Himmel ist leicht wolkenverhangen an diesem Morgen, das Meer liegt in verwaschenem Blau. Vorbei an Schirmpinien, verwilderten Äckern und grauen Trockenmauern führt ein gekieste Weg von San Marco auf der Halbinsel Licosa aus sanft nach oben. Unten am Strand ragt einer jener Sarazentürme hoch, von denen aus die Bewohner vor heransiegelnden Feinden gewarnt wurden. Oben am Berg gähnen Löcher im Gerüst eines unvollendeten Großhotels – fast wie ein Symbol: Der Cilento wehrt sich gegen allzu hochfliegende Träume in Beton.

Rundum wuchert Macchia: Mastixsträucher mit ihren roten Beeren. Die gelben Dolden des wilden Fenchel. Hellgrüne, flächige Feigenkakteen. Früher, erzählen die Männer in Montecorniche, waren die Hügel noch dicht mit Aleppokiefern bewachsen. Vor zehn, zwölf Jahren brannte der Wald ab. Abgefackelt? Kann sein, sie zucken die Schultern. Möglicherweise aus Ärger über die Einrichtung des Cilento-Nationalparks 1991 – Idioten gibt es überall.

Begegnungen am Wegesrand

Man wandert, und man macht, was man immer macht beim Wandern: Streift mit der Hand durch einen Busch Rosmarin und schnuppert daran. Pflückt verstoßen ein paar Trauben. Badet am Hang in heißer Luft, zelebriert die kleinen Begegnungen: Mit wandernden Kühen. Einem wortkargen Landvermesser. Der gelangweilten Dorfprinzessin hinter einer Bar.

Der Cilento ist weniger spektakulär als die Amalfiküste, nicht so pittoresk wie die Toskana, er kennt weder die Eleganz Mailands noch das lärm-



Auf den verschlungenen und oft wenig begangenen Wanderwegen des Cilento bieten sich immer wieder wunderbare Blicke auf das Meer und die felsige Küste, wie hier am Golf von Policastro.

FOTOS: LERCHENMÜLLER

mende Selbstbewusstsein Neapels. Dafür ist die Region wenig zersiedelt, hat Menschen, die gern ein wenig plaudern und steckt nicht im touristischen Dauer-Ausnahmestand. Mit einem Wort: Er ist wohlwendend alltäglich.

Das Wandern allerdings ist nicht immer einfach. Nicht alle Wege, die in einer Karte ausgewiesen sind, sind auch markiert und freigelegt. Wer je-

doch gern abseits begangener Pfade unterwegs ist und dafür ein paar Unwägbarkeiten in Kauf nimmt, ist hier richtig. Er findet wunderschöne Aussichtspunkte, auf denen seit Jahren niemand mehr gestanden hat, riskiert aber auch, mitten in der Macchia zu enden. Mannshoch sind die Gräser auf einmal, riesig der Ginster, die Brombeeren legen Fußangeln – und dass sich unter dem Gestrüpp eine Terrasse mit alten Trockenmauern verbirgt, wird einem erst klar, als man fast zwei Meter abgestürzt wäre. Da bleibt nur der Rückzug – und das Staunen, mit welcher Wucht die Natur sich ihr Terrain zurückerobert, wenn man sie gewähren lässt.

Galdo, Laurino, Montecòrice – die Dörfer scharen sich meist dicht geschlossen auf einem Berg um ihre Kirche. In den abschüssigen Gässchen eines Ortes wie Lentiscosa fragt man sich, ob die Bewohner ganz oben die von ganz unten jemals zu Gesicht bekommen – außer zur Messe am Sonntag, versteht sich. Manchmal stören moderne Bauten, die sich schwebelgabel oder schweinchenrosa vom verwitterten Rot der Ziegel, dem narbigen Ocker der Mauern und dem schrundigen Grau der Felsen

abheben. Und dazwischen überziehen Tausende und Abertausende von Olivenbäumen die Hügel, die Wülste der Erntenetze umgebunden wie geraffte Schürzen.

Zwischendurch bietet sich ein Abstecher nach Velia an – eine Portion Antike muss schließlich sein in Italien. Durch das mächtige Stadttor Porta Rosa schlenderten schon vor zweieinhalb Jahrtausenden die Händler über die präzise aus Steinen zusammengefügte Straße. Mit Öl und Fischsoße wurden sie reich, Olivenöl und Sardellen gehen an der Küste auch heute noch gut. In der Therme mit dem Mosaikfußboden redeten sich die Philosophen die ohnehin schon roten Köpfe noch heißer. Heute kann, wer will, im Schatten der mittelalterlichen Burg darüber grübeln, aus welchem Grund ihr Star Parmenides wohl forderte, „das Gegenwärtige und das Ungegenwärtige immer zusammenzudenken“. Muss man aber nicht. Mit ebenso großer Berechtigung darf man in eine Melone beißen, den kleinen, smaragdfarbenen Drachen auf der Mauer bei der Jagd zusehen und Parmenides einen klugen Mann sein lassen.

Die Woche klingt aus in Agnone. Goldrot steht die Abendsonne über

dem Meer. Ältere Frauen sitzen auf weißen Plastikstühlen im Kreis: Höchste Zeit, zu besprechen, was seit heute morgen geschehen ist. Jüngere schleppen ihre Kinder nochmal heraus, für ein bisschen Zusammensein. Ganz alte Männer grüßen sich – oder auch nicht. Und die beiden Touristen vor der Bar? Stören nicht weiter. Denn sie verstehen glücklicherweise: Hier herrscht Normalbetrieb. Die Dinge nehmen ihren Lauf – weit jenseits von ihnen. Im Cilento ist Italien, das Land, noch ganz bei sich selbst.

Anreise: Mit Flugzeug, Bahn oder Auto nach Neapel. Dort mit Mietwagen oder Bus weiter bis Paestum, dem Tor zum Cilento. An der Küste kommt man mit dem Bus gut voran. Im Hinterland wird es schwieriger.
Veranstalter: Cilentano, Margaretenstr. 14, 93047 Regensburg, Tel.: 0941 5676 460, info@cilentano.de, www.cilento-ferien.de
Informationen und Prospekte: Italienische Zentrale für Tourismus, Tel.: 069/ 237434, frankfurt@enit.it, www.enit.it



Camela Coccaro serviert ihren Gästen die Köstlichkeiten der Region – unverzichtbar sind Schinken und Käse.



ANZEIGEN

BOTTENSCHEN REISEN

Romantischer Advent

Adventskonzert KASTELRUTHER SPATZEN
Lassen Sie sich in der Südtiroler Heimat der "Spitzen" in Weihnachtsstimmung versetzen!
13.12. - 16.12.12, ab 359,-€ p.P./DZ

TRIERER - ein "Weihnachtswunderland"
Genießen Sie ein Adventswochenende in der ältesten Stadt Deutschlands!
15.12. - 16.12.12, ab 159,-€ p.P./DZ

Tiroler Bergadvent WILDSCHÖNAU
Besinnliches Adventsingen & altertümlicher Advent inmitten der Kitzbühler Alpen.
30.11. - 02.12.12, ab 249,-€ p.P./DZ

Informationen & Buchung:
Tel.: 07391/7001-0 www.bottenschein.de
Bottenschein Reisen GmbH & Co. KG, Ulmer Straße 34, 89584 Ehingen

Österreich

Last minute - Wellnessstage im Herbst
Entspannung spezial (So-Do oder Mo-Fr) ab jetzt bis 26. Okt. 2012
4 UN mit Halbpension, incl. tolles Wellnesspaket, Badewelt, Saunalandschaft, großer Fitnessraum, Aktivprogramm, herrliche Wanderwege, wunderbare Bergwelt
Euro 312,80 pro Pers. i. DZ Rotenberg
Vitalhotel Quellergarten
A-6951 Lingenau / Vorarlberg
Tel. 0043/5513/6461-0
quelle@bregenzervaldhotels.at
www.bregenzervaldhotels.at

Selbstversorgerhaus
im Bregenzerwald hat noch einen Ferientermin (22. bis 31.10.) und einige Spätherbsttermine zu vergeben.
www.sibra.at/bechter
Tel.0043 664 4009563

Ostsee

FeWo a. Meer ☎ (0 75 42) 5 52 42

Baden Württemberg

Nördlicher Bodensee
Neue **** Sterne Ferienwohnung, ca. 28 km nach Überlingen, am Rande einer wunderschönen Moorlandschaft.
www.urlaub-osttrach.de
☎ (0 75 85) 5 84 99 25

Oberbayern

Urlaub im Berchtesgadener Land
Hotel Rupertihof
in Ainring - nur 5 km vor Salzburg
Hallenbad, Sauna, Wellness, tägl. live Musik, sehr schöne Ausflugsmöglichkeiten;
Eva-Maria & Thomas Berger

„Goldener Herbst“: 5 Tg., 4 x HP ab € 218,-
Salzburger Advent: 4 Tg., 3 x HP ab € 168,-
Jetzt Weihnachten & Silvester buchen!
www.rupertihof.de
gebührenfrei anrufen: 0800 / 41 31 21 0

Schwarzwald

Der Gesundheit zuliebe tägl. in die Bällinea-Therme (37°)
7x Ü/F + 8x Eintritt Therme 289,- €, 5x Abendmenü 59,- €, Bahn u. Bus in der Region gratis, 290 km ebene Rad- u. Wanderwege ab Hotel, E-Bike-Verleih
Hotel Park Eden***, 79415 Bad Bellingen, zwischen Freiburg u. Basel
Tel. 07635/81070, www.hotel-park-eden.de

Italien

LAGO MAGGIORE: www.lago-reisen.de
Private FeWos, Häuser & Villen mit Pool und Traumsee. Ab € 50,-/Tag. 0228/620930

Florida

Traumhaus mit Pool von privat
www.florida-dream-villa.de 08821/1334

Sonderveröffentlichung
Kreuzfahrten

Ihre Werbung auf Erfolgskurs

Präsentieren Sie auf den Sonderseiten „Kreuzfahrten“ Ihre schönsten Schiffsreisen, Reiseziele und Ihren guten Service.

Erscheinungstermin: Freitag, 12. Oktober 2012
Anzeigenschluss: Mittwoch, 10. Oktober 2012

Wir beraten Sie gerne!
Tel. 07561 80-850, Fax 07561 80-356
anzeigeninnendienst@schwaebische.de

Schwäbische Zeitung

Rad Faszination

Abschlussreise Südliche Toskana
19.10.-24.10., 6 Tg., 5Ü/HP im 4*Hotel in Chianciano Terme. Radeln durch die einzigartige Hügellandschaft der süd. Toskana & Umbriens. Malerische Täler, Buchen- u. Kastanienuwälder, mittelalterliche Orte wie Pienza, zur berühmtesten Abtei der Toskana und durch die weißen Hügel der Crete Senesi. Radstrecken ca. 45 km tgl./ca. 300-600 Hm.
Genießen Sie den Saisonklang in Bella Italia – Buon viaggio!
pro Person im DZ **548,- €**

Durchführungsgarantie!

Robert Bayer GmbH - Max-Planck-Str. 2 - 89584 Ehingen
Telefon 0 73 91 - 70 70 70 - Telefax 0 73 91 - 70 70 77
info@bayer-reisen.de - www.bayer-reisen.de

bayer-rad-reisen

Niederbayern

HERBSTZAUBER UND WELLNESS IN BAD BIRNBACH

Nicht weit zu Therme und Zentrum!
6 Übern. im Comfortapartment mit 6x Halbpens., + für d. Dame 1x Massage, 1x Fußreflexzonen-mass., 2x Fango, 1x Anti-Stress-Behandl., + für d. Herrn 2x Massage, 2x Fango, 1x Laser-Therapie. Zusätzlich: 1x kleine Kosmetische Gesichtsbehandlg. oder mediz. orientierte Fußpflege + 4x die 3,5-Stundenk. f. d. Rottal Terme. Im Doppel-Appart., mit Farb-TV, Tel., Dusche, WC, Balkon od. Terrasse pro Pers. 408,- €. **84364 Bad Birnbach, APARTHOTEL AITEL Weißbräu**
Hofmark 9 + 11
Tel. 08563/9720
FAX 08563/972222 www.hotel-alter-weissbraeu.de

Urlaub in Reit im Winkel Gästehaus Hellwig
in schönster Lage mit großem Garten
Hallenbad, Sauna, große Zimmer DU/WC, TV, Balkon, Wander- und Winterparadies Winkelmoosalm

Herbstangebot: 5 Tage, 4 x HP ab € 218,-
Winterurlaub: 8 Tage, 7 x ÜF ab € 336,-
Jetzt Weihnachten & Winter buchen!
www.gh-hellwig.de
gebührenfrei anrufen: 0800 / 41 31 21 0