

DUMONT

DIREKT

Sardinien

4 KOSTBARES FÜR
DEN KOCHTOPF

5 Ein Königreich
für ein Pferd
Nein, für eine ganze Herde!

Was türmt sich
denn hier auf?

6 ROSAROT

7
8 **MAGIE TRIFFT
AUF
MATHE**

9
10
11 *Geisterschreck*

HAND
WERK
HAT
GOLDENEN
BODEN

MIT
GROSSEM
FALTPLAN

15 x Sardinien direkt erleben





Sardinien



Andreas Stieglitz

Inhalt

Das Beste zu Beginn

S. 4

Das ist Sardinien

S. 6

Sardinien in Zahlen

S. 8

So schmeckt Sardinien

S. 10

Ihr Sardinien-Kompass
15 Wege zum direkten
Eintauchen in die Region
S. 12

Cagliari und der Süden

S. 15



Cagliari S. 16

1 Auf Spurensuche – in
Cagliaris Burgviertel
S. 22

2 Steine, die klingen – im
Künstlerdorf San Sperate
S. 26

Costa del Sud S. 29
Iglesias S. 29

3 Tempel, Thermen und
Theater – **die antike
Ruinenstadt Nora**
S. 30

Montevecchio S. 33

Costa Verde S. 35

Barumini S. 35

4 Entdecken Sie das ›rote
Gold! – **Safranbau**
S. 36

Costa Rei S. 39

5 Zu den Wildpferden auf der
Hochebene – **die Giara di
Gésturi**
S. 40

Villasimius S. 42

6 Erbe der Bronzezeit – **die
Nuraghenbastion
Su Nuraxi**
S. 43

Der Westen

S. 47



Oristano S. 48

7 Quarzstrände und
Flamingos – **auf der
Sinis-Halbinsel**
S. 50

Monte Ferru S. 53
Bosa S. 55

8 Wasserkult und Sternen-
gucker – **Santa Cristina**
S. 56

Alghero S. 60

9 Wandern am ›Kap der
Lilie‹ – **die Punta
del Giglio**
S. 66

Der Norden

S. 69



Stintino S. 70

Sassari S. 70

10 Monster und Kühe – die Kirche **SS. Trinità di Saccargia**
S. 72

Castelsardo S. 74

11 Geflochten und gewickelt – in der **Burg von Castelsardo**
S. 76

Tempio Pausania S. 79

Santa Teresa di Gallura S. 80

Palau S. 81

12 Bizarre Formen aus Granit – **Aufstieg zum Bärenfels**
S. 82

Maddalena-Archipel S. 84

Costa Smeralda S. 85

San Pantaleo S. 86

Arzachena S. 86

Olbia S. 87

Der Osten und das Zentrum

S. 89



San Teodoro S. 90

Orosei S. 91

Nuoro S. 92

13 Politik in Bildern – die **Murales von Orgosolo**
S. 94

Dorgali S. 98

14 Am Golf von Orosei – **Wanderung zur Cala di Luna**
S. 100

Cala Gonone S. 103

Santa Maria Navarrese S. 103

Tonara S. 104

15 Beim Meister der Masken – **ein Besuch in Mamoiada**
S. 106

Hin & weg

S. 108

O-Ton Sardinien

S. 114

Register

S. 115

Abbildungsnachweis/Impressum

S. 119

Kennen Sie die?

S. 120



Das Beste zu Beginn



Sardinien auf die Schnelle

Karibikflair genießen Sie an der Costa del Sud, am Traumstrand La Cinta (San Teodoro) oder an der Spiaggia della Pelosa (Stintino). Immer lohnend sind die malerischen Altstädte von Alghero und Castelsardo. Ein Ausflug in die Barbagia, das raue Herz Innersardiniens, darf keinesfalls fehlen.

Sand satt

Endlos scheinende Sandstrände an einer fast 2000 km langen Küste... und Afrika ist tatsächlich ein paar Kilometer näher als das italienische Festland. Baden im kristallklaren Wasser, barfuß spazieren gehen, Sandburgen bauen, Tanzen am Strand oder einfach nur aufs Meer schauen...



Schafe schaffen Schmackhaftes

Rund drei Millionen Schafe gibt es auf Sardinien. Die Hirten verstehen sich auf die Schafschur ebenso wie auf die Käseerei. Während die Wolle heute kaum noch eine Rolle spielt, entsteht aus der Milch der köstliche sardische Schafskäse (*pecorino*). Er darf bei keinem Essen fehlen – und ist ein Exportschlager!

Bären und Elefanten auf Sardinien?

Nein, nicht wirklich, aber mit viel Fantasie... vielleicht doch. Als bizarres Felsgebilde, wie von Künstlerhand modelliert, wacht der Bärenfels über den Maddalena-Archipel. Nicht weit von Castelsardo steht der »Elefant«. Auch er eine Laune der Natur. Schon in der Steinzeit hat das Felsgebilde die Menschen fasziniert, die darin Grabkammern anlegten.

Vier »Mohren« auf Sardinien

Sie sind allgegenwärtig auf Sardinien, auf T-Shirts, Bieretiketten und der Flagge: die *quattro mori*. Sie kamen schon 1281 als Hoheitszeichen des Königs von Aragon nach Sardinien und haben sich gut eingelebt. Heute zieren sie die offizielle Flagge der Insel, genannt *bandiera dei quattro mori* (Flagge der vier Mohren).

Ferien auf dem Bauernhof – authentischer geht's nicht

Landleben mit allem, was zu einem richtigen Bauernhof gehört – Gemüsegarten, Schafe, Ziegen oder Kühe –, Kontakt zu den Einheimischen und reichhaltige Hausmannskost, frisch gekocht von der *mamma* – das finden Sie in einem Agriturismo. Man wohnt oft komfortabel in einem separaten Trakt. Übrigens: Ein paar Brocken Italienisch sind hilfreich...



Sightseeing einmal anders

Auf ins Inselinnere, da ist Sardinien noch besonders urwüchsig! Einfach mal die Hauptstraße verlassen, auf eine Nebenstraße fahren, und schon taucht man ein in Landstriche, wo die Sarden noch unter sich sind. Viele Bergdörfer haben einen etwas rauen, aber unverfälschten Charme. Kommen Sie in irgendeinem Dorf an einer unscheinbaren Bar vorbei? Anhalten und einen Espresso trinken, schon kommt man mit den Einheimischen ins Gespräch.

Wie bei Asterix und Obelix

Wildschweinbraten gehört zu den Leibgerichten der Sarden und darf bei keinem Festschmaus fehlen. Zum Ablöschen empfiehlt sich ein kräftiger Rotwein der Sorte Cannonau. Diesen edlen Tropfen haben einst die Spanier nach Sardinien gebracht ... und bei ihrem Abzug dagelassen!

Steine auf der Konzertbühne?

Einzigartig: die Klangsteine in San Sperate, denen man wahre Melodien entlocken kann. Geschaffen hat sie der sardische Bildhauer Pinuccio Sciola. Es ist ein Vergnügen, ihnen zu lauschen! Sogar auf die Konzertbühne haben die *pietre sonore* es schon geschafft! ► S. 26



1992 entdeckte ich Sardinien als Wanderparadies abseits ausgetretener Pfade – eine Welt für sich, eine faszinierende Mischung aus wilder Natur, uralter Kultur und tief verwurzelten Traditionen. Einfach, ehrlich, echt – das ist Sardinien für mich.

Fragen? Erfahrungen? Ideen?

Ich freue mich auf Post.



Mein Postfach bei DuMont:
a.stieglitz@dumontreise.de

Das ist Sardinien

Einst als »vergessene« Insel titulierte, ist Sardinien längst kein Geheimtipp mehr. Die zweitgrößte Insel im Mittelmeer begeistert immer mehr Urlauber – und dies aus gutem Grund. Die landschaftliche Vielfalt ist schier überwältigend. Traumstrände von karibischer Schönheit kontrastieren mit wildem Bergland, sonnendurchglühte Ebenen wechseln mit tiefen Eichenwäldern. Die aromatisch duftende Macchia bezaubert im Frühjahr mit üppiger Blütenpracht, Schafherden weiden auf den Wiesenhängen.

Strukturwandel im Sauseschritt

So zeitlos und bisweilen archaisch die Insel im Landesinneren auch wirkt, hat sie doch seit den 1960er Jahren einen gewaltigen Modernisierungsschub erlebt. Den Wandel von einer Hirten- und Bauernkultur zur modernen, von Industrie, Handel und Dienstleistung geprägten Gesellschaft haben die Sarden erstaunlich gut bewältigt. Regionale Wirtschaftsförderung, Ausbau der Infrastruktur, Umweltschutz und Maßnahmen gegen die hohe Jugendarbeitslosigkeit sind die größten Herausforderungen für die Zukunft. Der Tourismus wird wirtschaftlich immer bedeutsamer und soll weiter ausgebaut werden.

Traditionelle Bräuche

Reich ist das kulturelle Erbe der Insel. Tausende von Nuraghen, Steintürme einer großen bronzezeitlichen Kultur, erheben sich stolz in der Landschaft. Phönizier, Punier und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Romanische Kirchen zeugen von der Blütezeit im Mittelalter. Reich ist auch das überlieferte Brauchtum. Alte Traditionen werden gepflegt, tief verwurzelt sind die Menschen in ihrer Heimat. Volksfeste, auf denen ganz selbstverständlich die schönen Trachten getragen werden und sardische Musik erklingt, archaische Karnevalsumzüge, Reiterfeste und religiöse Prozessionen sind fest verankert im Jahresablauf. Besucher sind dabei stets willkommen!

Rebellische Insel mit Autonomie

Nach rund 3000 Jahren fast ununterbrochener Fremdherrschaft unter wechselnden Herren – Phönizier, Karthager, Römer, Byzantiner, Pisaner, Spanier ... – genießt Sardinien seit 1948 einen Sonderstatus als Autonome Region innerhalb Italiens. Er räumt der Insel weitgehende politische, wirtschaftliche und kulturelle Selbstverwaltung ein. Nirgendwo kommt die rebellische Ader der Sarden besser zum Ausdruck als auf den Wandmalereien in Orgosolo. Heute ist die Insel in acht Provinzen unterteilt, das Regionalparlament tagt in Cagliari.

Eine grüne Mittelmeerinsel

Sardinien ist zu einem Viertel dicht bewaldet, ein weiteres Viertel sind waldreiche Mischgebiete. Damit kommt die Insel auf 50 % Waldbedeckung, was dem Naturschutz und naturnahem Tourismus zugute kommt. Dichte Eichenmischwälder, Waldweiden, artenreiche Macchien und offene Felsheiden



In den Korkeichenwäldern der Giara di Gésturi blüht der Affodill.

wechseln mit Kulturland. Viele Wälder werden von der sardischen Forstbehörde Ente Foreste della Sardegna (www.sardegnaambiente.it/foreste) betreut. Sie betreibt eine nachhaltige, ökologisch ausgerichtete Waldpflege, bei der der Erhalt der natürlichen Artenvielfalt und die positive Auswirkung auf den Wasserhaushalt im Vordergrund stehen. Um die Forststationen herum wurden Picknickplätze angelegt, Infotafeln aufgestellt und Wanderwege markiert. Sardinien zählt u. a. drei Nationalparks Golfo di Orosei e del Gennargentu, Asinara und Arcipelago di La Maddalena.

Gefahr durch Waldbrände

Leider ist die grüne Natur Sardinien jedes Jahr aufs Neue durch Waldbrände bedroht. Mal sind es Hirten, mal Bodenspekulanten, die sich als Brandstifter betätigen. Dann wieder ist es ein Racheakt oder bloße Fahrlässigkeit. Zum Schutz der Wälder durchziehen deshalb Brandschutzschneisen die Berge, kein besonders schöner Anblick, aber oft die einzige Rettung, wenn es brennt. Im Sommer sind die Feuerwachtposten auf den Berggipfeln rund um die Uhr besetzt.

Exportschlager Kork

Kork ist ein wertvolles Naturprodukt aus nachhaltiger Landbewirtschaftung. Korkeichenwälder sind zum Beispiel in der Gallura weit verbreitet. Zur Korkgewinnung werden die Stämme regelmäßig geschält. Die Korkeiche kann dadurch zwar kaum zu ihrer stattlichen Größe heranwachsen, doch toleriert der Baum die Schälung etwa alle zehn Jahre. Die frisch geschälten Stämme leuchten bald blutrot durch schützendes Harz, bis sich allmählich wieder eine neue Korkrinde bildet. Viele korkverarbeitende Betriebe liegen zwischen Tempio und Calangianus. Rund 80 % der italienischen Korkproduktion stammt von hier. Neben Flaschenkorken werden aus dem Naturprodukt vor allem Fußböden, Schuhsohlen und Öko-Dämmplatten hergestellt.

Sardinien in Zahlen

2

offizielle Amtssprachen hat Sardinien: Italienisch und Sardisch.

8

Provinzen umfasst Sardinien.

12

Kilometer misst die Meerenge zwischen Korsika und Sardinien.

13

Apostel sind auf den Apsisfresken der Kirche SS. Trinità di Saccargia dargestellt.

17,5

Meter Höhe erreicht der größte erhaltene Nuraghe.

41

Meter misst der Campanile der Kirche SS. Trinità di Saccargia.

50

Prozent der Insel sind mit Wald bedeckt.

80

Prozent der italienische Korkproduktion stammen von hier.

97

Prozent der Bevölkerung sind römisch-katholisch.

100

Köpfe, 100 Mützen – das Sprichwort spielt auf die Zerstrittenheit der Sarden untereinander an.

600

Krokusblüten kann eine erfahrene Safran-Frau pro Stunde verarbeiten.

1834

Meter hoch ist die Punta La Marmora, der höchste Gipfel Sardinienens.

2000

Euro kostet es pro Nacht, eine 50-Meter-Jacht in der Marina von Porto Cervo zu vertäuen.

6000

Nuraghen standen in der Bronzezeit verstreut auf der Insel.

8000

Flamingos legen an den Lagunen der Sinis-Halbinsel einen Zwischenstopp ein.

24 090

Quadratkilometer umfasst Sardinien.

1 670 000

Menschen leben auf der Insel.

3 MIO.
Touristen besuchen
Sardinien jährlich.

So schmeckt Sardinien



Die herzhaft sardische Küche verbindet sich wunderbar mit italienischer Kochkunst. Im Landesinneren bevorzugt man Pasta-Spezialitäten und deftige Fleischgerichte, an den Küsten gibt es auch Fisch (der selten geworden ist und daher teuer) sowie Meeresfrüchte. Wie überall in Italien besteht das Mittagessen (*pranzo*), vor allem aber das Abendessen (*cena*) aus mehreren Gängen. Das Mittagessen beginnt gegen 13 Uhr, das Abendessen ab 20 Uhr.

Vorsicht bei den Antipasti – nicht schon sattessen!

Zu den beliebten Vorspeisen (*antipasti*) gehören Schinken (*prosciutto*) und Hartwurst (*salsiccia sarda*), die zusammen mit Oliven, Schafskäse (*pecorino*), eingelegten Steinpilzen (*funghi porcini*) und gegrilltem Gemüse gereicht werden. Der Schafskäse kann entweder gereifter Hartkäse (*pecorino stagionato*) oder der Frischkäse Ricotta sein. Dazu knabbert man gerne *pane carasau* (► Tipp unten und Abb. S. 93).

Primo Piatto – unbedingt mal Safran-Risotto probieren!

Der erste Gang besteht aus Pasta. Typisch sardisch sind die *malloreddus* (ital. *gnocchi sardi*), winzige Nudeln, die mit Fleisch und Tomatensoße angerichtet werden, sowie sardische Ravioli (*culurgiones*), die mit Ricotta, Fleisch oder Kräutern gefüllt sind. Nudelgerichte werden auch manchmal mit *bottarga*

(Rogen der Meeräschen; ► S. 50) aromatisiert. Beliebt ist auch ein Risotto, das mit Safran (*zafferano*; ► S. 36) gewürzt wird.

Secondo Piatto – wie wäre es mit gebratenem Wildschwein?

Der zweite Gang besteht aus einem Fleisch- oder Fischgericht. Besonders geschätzt wird gebratenes Fleisch (*arrosti*), insbesondere knuspriges Spanferkel vom Spieß (*porcheddu*, ital. *porchetto*), Lamm (*agnello*) und Wildschwein (*cinghiale*). Als Beilage werden gerne Gemüse und ofengebackene Rosmarinkartoffeln gereicht.

Dessert – süß und mächtig

Eine Spezialität sind die *sebàdas*, mit Ricotta gefüllte Teigtaschen. In Öl ausgebacken und mit Honig bestrichen werden sie heiß als Nachspeise serviert. Abgerundet wird ein mehrgängiges Menü mit einem Espresso, schlicht *caffè* genannt.

PANE CARASAU – EIN LECKERER KNABBERSPASS

Das hauchdünne, knusprige Fladenbrot gibt es traditionell in runden, als *pane pistoccu* auch in eckigen Scheiben. Zusammen mit Schafskäse, Wurst und Oliven ein köstlicher Snack, ideal für ein kleines Picknick zwischendurch. Zuhause kann man *pane carasau* in das leckerere *pane guttiau* verwandeln. Dazu wird das Brot kurz im Ofen etwas angeröstet. Beträufelt mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz ist es ein unwiderstehlicher Knabberspaß! Dazu mundet ein Schluck Cannonau ganz besonders.