

Auf
WANDERSCHAFT

DUMONT

DIREKT

Cinque Terre

Über Wellen
und Schwellen

LASS DIE
KIRCHE NICHT
IM DORF!

AUF UMWEGEN

UNTERWEGS

Cincin!

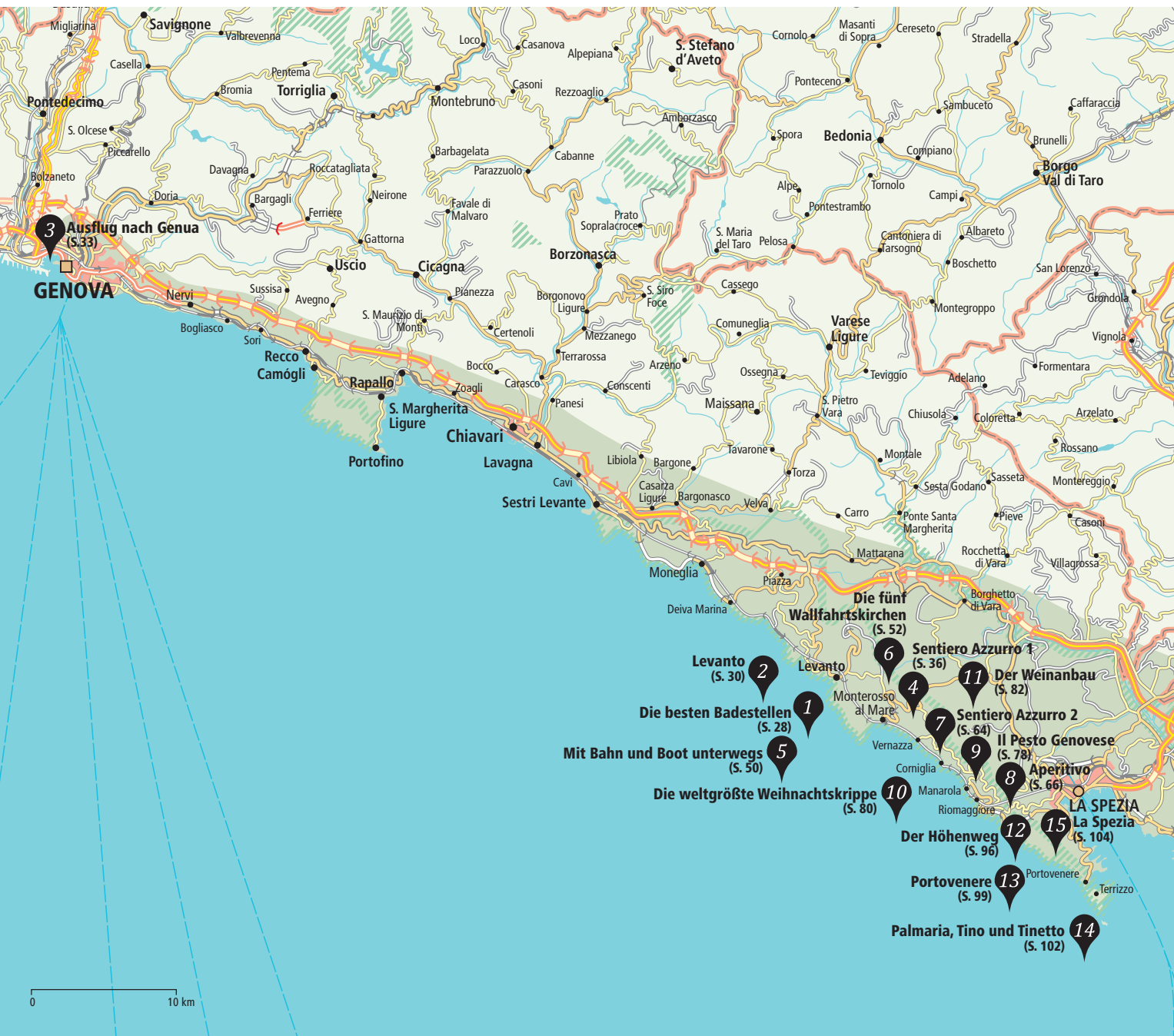
Was wäre Ligurien ohne Basilikum? →

Phantasie
eines Eisenbahners

goldgelb mit
bernsteinfarbenen
Reflexen

MIT
AUSFLUG NACH
GENUA

15 x Cinque Terre direkt erleben





Cinque Terre



Hannah Hauer

Inhalt

Das Beste zu Beginn

S. 4

Das sind die Cinque Terre

S. 6

Die Cinque Terre in Zahlen

S. 8

So schmecken die Cinque Terre

S. 10

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

Monterosso al Mare

S. 15



1 Sandstrand vs. Klippen-
springen – **die besten
Badestellen**
S. 28

2 Das Tor zu den Cinque Terre
– **Levanto**
S. 30

3 Altstadtbummel –
Ausflug nach Genua
S. 33

4 Zu Fuß unterwegs –
Sentiero Azzurro 1
S. 36

Vernazza

S. 39



5 Von Dorf zu Dorf –
mit Bahn und Boot
S. 50

6 Zwischen Wein und Oliven –
die fünf Wallfahrtskirchen
S. 52

Corniglia

S. 55



7 Noch ein Stück zu Fuß –
Sentiero Azzurro 2
S. 64

8 Den Tag ausklingen lassen –
der Aperitivo
S. 66

Manarola

S. 69



9 Grüne Köstlichkeit –
Il Pesto Genovese
S. 78

10

Im Lichtermeer – die weltgrößte Weihnachtskrippe

S. 80

11

Edle Tropfen – der Weinanbau

S. 82

Riomaggiore

S. 85



12

Wandern mit Aussicht – der Höhenweg

S. 96

13

Das inoffizielle sechste Dorf – Portovenere

S. 99

14

Die Inseln – Palmaria, Tino und Tinetto

S. 102

15

Zu Besuch in der Provinz- hauptstadt – La Spezia

S. 104

Hin & weg

S. 108

O-Ton Cinque Terre

S. 114

Register

S. 115

Abbildungsnachweis/Impressum

S. 119

Kennen Sie die?

S. 120



Das Beste zu Beginn



Ciao bella!

Die Cinque Terre sind kein Geheimtipp mehr. Das wissen Bewohner und erkennen Besucher spätestens, wenn sie im Hochsommer nach einem einsamen Plätzchen suchen. Doch die Italiener bleiben freundlich: Sie grüßen Fremde, helfen gerne weiter, sind aufmerksam und zuvorkommend.

Wanderlust

Die Cinque Terre gelten für viele als *das* Wanderparadies Italiens. Wenn Sie durch steile Weingärten und schattige Olivenhaine spazieren, werden Sie dem schnell zustimmen. Die Aussicht auf die terrassenartige Landschaft und die farbenfrohen Häuser ist die Anstrengung wert.



Pesto-Genuss

Liguriens bekannteste Spezialität ist der *pesto genovese*. Mit seinem intensiven Geschmack und der satten grünen Farbe darf er auf keiner Speisekarte fehlen. Die Soße passt hervorragend zu *trofie* – eingedrehten kleinen Nudeln –, aber auch zum typischen *focaccia*-Brot.

Lieblingsdorf

Viele fragen mich, welches der Cinque-Terre-Dörfer das schönste sei. Bis heute habe ich keine Antwort darauf. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich mich auf den ersten Blick in Portovenere verliebt habe, das inoffizielle sechste Dorf. Durch die fehlende Anbindung ans Schienennetz schaffen es weniger Touristen in den kleinen Ort mit seinem mittelalterlichen Flair und den drei davor liegenden Inseln.

Autofrei

Wo in anderen italienischen Städten Autos und Roller durch Gassen flitzen, dominiert hier die **Bahn**. Sie ist das schnellste und praktischste Verkehrsmittel in den Cinque Terre. So brauchen Sie von Dorf zu Dorf nur etwa vier Minuten. Die Bahnhöfe mit Meerblick, aber auch die Fahrt an sich – immer wieder durch Tunnel und unmittelbar an der Küste entlang – sind ein Erlebnis.

#instamoment

Der wohl schönste Punkt für ein Foto findet sich in Manarola auf dem Weg vom Hafen zur Punta Bonfiglio. Hoch oben auf dem schmalen Pfad eröffnet sich Ihnen ein imposanter Ausblick: Bunte Häuser schmiegen sich am Felshang aneinander, unter ihnen spiegelt sich das Blau des Himmels im Meer.



Ruhe in Frieden

Die Friedhöfe der Cinque Terre sind keine trostlosen Orte. Die Grabstätten sind nicht in die Erde eingelassen, sondern befinden sich in Wandnischen über- und nebeneinander. Diese sogenannten »Schiebegräber« sind mit Inschriften, Bildern sowie Blumen geschmückt und ihre Lage über dem Meer hat etwas Erhabenes. Besonders schön ist der *cimitero* in Portovenere mit seiner Aussicht auf die Kirche an der Spitze der Halbinsel.

Marktfreuden

Regionale Produkte schmecken herrlich, vor allem wenn man sie auf dem Markt kauft. An den Ständen werden Tomaten und Artischocken, Orangen und Erdbeeren, Tintenfisch und Sardellen, Pecorino und Parmesan zur Schau gestellt und feilgeboten. Den beeindruckendsten Markt finden Sie in La Spezia.

Spritz-Time

Aperitivo ist Kult: Das abendliche Zusammenkommen mit Freunden und Familie gehört einfach dazu. Wein und Cocktails werden dabei von kostenlosen Snacks wie Oliven, Chips, Käse oder *focaccia* begleitet. So kann man den Tag perfekt ausklingen lassen – oder die bevorstehende Nacht einläuten.



Seit meiner Kindheit fühle ich mich in Italien zu Hause und reise jedes Jahr mehrmals in mein Lieblingsland. Als ich zum ersten Mal in den Cinque Terre war, wusste ich sofort, dass ich immer wieder zurückkommen würde.

Fragen? Erfahrungen? Ideen?

Ich freue mich auf Post.



Mein Postfach bei DuMont:
hauer@dumontreise.de

Das sind die Cinque Terre

Eine steile Terrassenlandschaft aus gleichmäßig angelegten Weinstöcken, mediterranen Olivenhainen, immergrünem Buschwald, leuchtenden Zitronenbäumen und fast senkrecht ins Meer fallenden Felswänden: Eingepfercht zwischen Bergen und Meer gibt es eine Handvoll dicht aneinander gedrängter Häuseransammlungen in allen Gelb-, Rot- und Orange-Schattierungen, die ein enges, mittelalterliches Gassengewirr bilden: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore sind die fünf Dörfer der Cinque Terre, Ende der 1990er wurde das Gebiet zum Nationalpark erklärt. Im Wasser schaukeln bunte Fischerboote, hinter den Dörfern ragen bis zu 800 m hohe Berge in den Himmel. Aussichtsreiche, uralte Saumpfade und steinerne Treppen verbinden die malerischen Orte, deren Bauwerke in perfektem Zusammenspiel mit der Natur stehen. Nicht umsonst wurde etwa Vernazza mit seinem historischen Ortskern als eines der *Borghi più Belli d'Italia* (Die schönsten Orte Italiens) ausgezeichnet.

Unveränderte Idylle

1997 wurde das Gebiet gemeinsam mit Portovenere zum UNESCO Welt-erbe ernannt. Seitdem dürfen die unter Denkmalschutz stehenden Dörfer sowie die gesamte Steilküste baulich nicht verändert werden – anders als an vielen Küstenstreifen Italiens sucht man hier vergeblich nach Neubauten oder Hotelanlagen. Das Terrain wirkt wie von der modernen Zivilisation unberührt. Weder hippe Clubs noch internationale Modeketten haben es in die verwinkelten Gassen und in das ursprüngliche Leben der Menschen geschafft. Als die Bahnlinie nach 1874 die Cinque Terre mit den umliegenden Städten verband, pendelten viele Bewohner nach La Spezia, um dort Arbeit zu finden. Und auch Besucher von außerhalb verirrten sich immer öfter in die Dörfer. Trotzdem galten die Dörfer bis in die 1970er-Jahre durch ihre Abgeschiedenheit als rückständig.

Die Kunst hinter den Terrassen

So einmalig und wunderschön der Nationalpark auch ist, so hat das Gebiet immer wieder mit Problemen zu kämpfen. In den vermeintlichen Fischerdörfern widmete sich die Mehrheit der Bevölkerung jahrhundertlang dem Weinanbau. Anfang des 20. Jh. wurde den Einheimischen die landwirtschaftliche Arbeit jedoch zu mühsam. Heute sind die meisten Bewohner im Tourismus-Sektor beschäftigt, betreiben Läden und Restaurants, veranstalten Wandertouren oder vermieten Zimmer. Durch die fehlende Bewirtschaftung der Weingärten verfallen immer mehr Trockenmauern, welche die Terrassenfelder stützen. Die Landschaft um die Cinque Terre ist nämlich künstlich erschaffen: Einst wurden Terrassen in den steilen Hängen errichtet, um tief wurzelnde Kulturpflanzen wie Wein und Oliven überhaupt anbauen zu können. Heute werden von den 1400 ha nur noch 100 ha landwirtschaftlich betrieben, und dies meist nur noch nebenberuflich. So erobert sich der Buschwald sein Terrain zurück. Ziele der heutigen Nationalparkverwaltung sind neben einem umweltverträglichen und



Bunt, bunter, Cinque Terre – jedes Dorf leuchtet einem fröhlich entgegen.

nachhaltigen Tourismus die Bewahrung der Terrassen und die Wiederbelebung dieser Kulturlandschaft. Doch diese Rekultivierung ist teuer, deshalb soll sie u. a. durch den Eintritt der Wanderwege finanziert werden. Auch wenn sich das mühsame Bewirtschaften ökonomisch nicht lohnt, ist es ökologisch gesehen mehr als notwendig, die ohne Mörtel geschichteten Steinmauern zu erhalten: Sie sorgen für ein langsames Versickern des Regenwassers und bewahren so die Hänge vor dem Abrutschen. Im Oktober 2011 zeigte sich, was passiert, wenn die Bewirtschaftung der Terrassen zum Erliegen kommt: Monterosso und Vernazza wurden fast komplett von gewaltigen Erdrutschen und Schlammlawinen verschüttet.

Aus aller Welt

Seit den 1990er-Jahren gehören die Cinque Terre zum Europaprogramm vieler asiatischer und nordamerikanischer Touristen, doch auch Italiener schätzen die Wanderwege sowie die bunten Häuserfronten vor einer sonigen Mittelmeerkulisse. Ohne den Tourismus wäre das Gebiet seit langem verarmt. Doch die von Jahr zu Jahr ansteigenden Besucherzahlen führen zur Überfüllung der Wanderwege, der Orte sowie der Züge. Vor der Pandemie hielten sich in den Sommermonaten bis zu 10 000 Reisende pro Tag in den Cinque Terre auf, viele davon bleiben nur wenige Stunden. Genau diese Tagesausflügler stellen das größere Problem dar, denn sie lassen mehr Müll als Geld zurück. Im Vergleich waren es nämlich nur 1500 Übernachtungen pro Tag. Spätestens bei diesen Zahlen wird klar, dass die Cinque Terre seit langem kein Geheimtipp mehr ist. Trotzdem verliert die Region nichts von ihrer Einmaligkeit: Die verschachtelten Gassen, die traumhafte Umgebung, die ausgedehnten Wandermöglichkeiten, die kleinen Badenischen – nicht ohne Grund sind die Dörfer so beliebt. Da bleibt einem nur eins übrig: Man muss lernen, das Paradies zu teilen.

Die Cinque Terre in Zahlen

1

Mal pro Jahr, zur Festa di San Venerio am 13. September, darf die kleine Insel Tino besucht werden.

2

Verkehrsmittel eignen sich am besten für das Reisen zwischen den Dörfern: Bahn und Boot.

4

Minuten dauert es ungefähr mit dem Zug von Dorf zu Dorf.

4,5

Stunden brauchen Sie normalerweise auf dem Sentiero Azzurro von Monterosso bis nach Riomaggiore, durch die vielen Sperrungen und Alternativrouten sind es zurzeit 7 Stunden.

5

Dörfer zählen zu den berühmten Cinque Terre: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore.

7

Zutaten hat der echte Pesto Genovese.

7,50

Euro zahlen Wanderer für die Nutzung des Sentiero Azzurro.

12

Kilometer ist der Küstenstreifen des Nationalparks lang.

37

Euro kostet eine Flasche Sciacchetrà.

80

Meter liegt Corniglia über dem Meeresspiegel.

120

Kilometer Wanderwege schlängeln sich durch den Nationalpark.

170

Tonnen wiegt die Neptunstatue Il Gigante in Monterosso.

383

Stufen führen von Corniglias Bahnhof zum Ortskern hinauf.

812

Meter liegt der höchste Punkt des Höhenwegs über dem Meeresspiegel.

3868

Hektar ist der Nationalpark Cinque Terre groß, das sind ungefähr 5400 Fußballfelder.

17 000

Lichter erleuchten die Krippe in Manarola, dafür werden acht Kilometer Kabel gebraucht.

2 500 000

Besucher wurden vor der Pandemie in den Cinque Terre pro Jahr gezählt, das heißt auf jeden der 4000 Einwohner kamen 625 Touristen.

300
Sonnentage pro Jahr
zählen die Cinque Terre.

So schmecken die Cinque Terre



Die ligurische Küche ist einfach, ländlich und bodenständig: Dafür sprechen die verschiedenen Suppen, aber vor allem die vielen Gerichte mit Sardellen, Muscheln und Tintenfisch, die in großen Mengen in den Gewässern vor der Steilküste leben. Neben Fisch und Meeresfrüchten dominieren Olivenöl und viele Kräuter.

Un caffè, per favore!

In den meisten Bars wird der *caffè* stehend am Tresen getrunken. Achtung: Bestellen Sie einen *caffè* in Italien, erhalten Sie automatisch einen Espresso. Für einen mitteleuropäischen Kaffee fragen Sie nach einem *americano*.

Zum Frühstück gehen die Einheimischen in die Bar ums Eck. Dort bestellen sie am Tresen einen *caffè* oder auch einen Cappuccino, dazu ein mit Marmelade, Haselnuss-, Schokoladen- oder Pistaziencreme gefülltes *cornetto*. Auf großes Unverständnis treffen Gäste, die nach dem Mittag- oder Abendessen einen Cappuccino bestellen. Denn nach dem Essen trinken Italiener lediglich einen Espresso.

Italienische Sitten

In Italien ist es üblich, immer zwei Gänge zu bestellen, das heißt immer ein *primo*

(Nudeln, Reis oder Suppe) oder ein *secondo* (Fisch oder Fleisch) plus eine Vorspeise (*antipasti*) oder Nachspeise (*dolce*). Zwischen 15 und 19 Uhr schließen die meisten Küchen, um die Zeit zum Abendessen zu überbrücken, nehmen viele Italiener vorher einen *aperitivo* zu sich, ein alkoholisches Getränk (z. B. Aperol Spritz) mit ein paar Snacks. Trinkgeld ist in Italien unüblich, meist sind 2 € pro Person für Brot, Gedeck und Service im Preis bereits inkludiert.

Grün, grüner, Pesto

Auf keiner Speisekarte dürfen sie fehlen: die *trofie al pesto genovese*. Das sind kleine, gedrehte Nudeln mit einer kräftigen Kräutersoße. Diese besteht aus Basilikum, Olivenöl, Pinienkernen, Parmesan, Pecorino, Knoblauch und Salz. Die Gewichtung der Zutaten variiert

FARINATA

Angeblich wurde die *farinata* von Genueser Seeleuten erfunden, als während eines Sturms Fässer mit Öl und Kichererbsenmehl umkippten und ihre Inhalte sich mit salzigem Meerwasser vermischten. Mangels Vorräte beschlossen die Genueser, diese Zufallskreation in der Sonne als Pfannkuchen zu trocknen.

Zutaten für zwei Personen

300 ml Wasser, 100 g Kichererbsenmehl, 2 EL Olivenöl extra vergine, 1 TL feines Salz

Zubereitung

Mehl und Wasser in einer Schüssel vermischen. Anschließend mit einer Frischhaltefolie abdecken und 4–5 Std. ruhen lassen, hin und wieder umrühren. Danach Öl und Salz untermengen. Backform (32 cm Ø) einfetten und die Masse darin verteilen. Ofen auf 250 °C vorheizen und auf unterster Schiene 10 Min. backen. Dann auf höchster Schiene weitere 10–15 Min. backen, bis der Teig eine schöne braune Farbe hat. Mit Pfeffer würzen und noch warm genießen.