

Auf
WANDERSCHAFT

DUMONT

DIREKT

Cinque Terre

Über Wellen
und Schwellen

LASS DIE
KIRCHE NICHT
IM DORF!

AUF UMWEGEN

UNTERWEGS

Cincin!

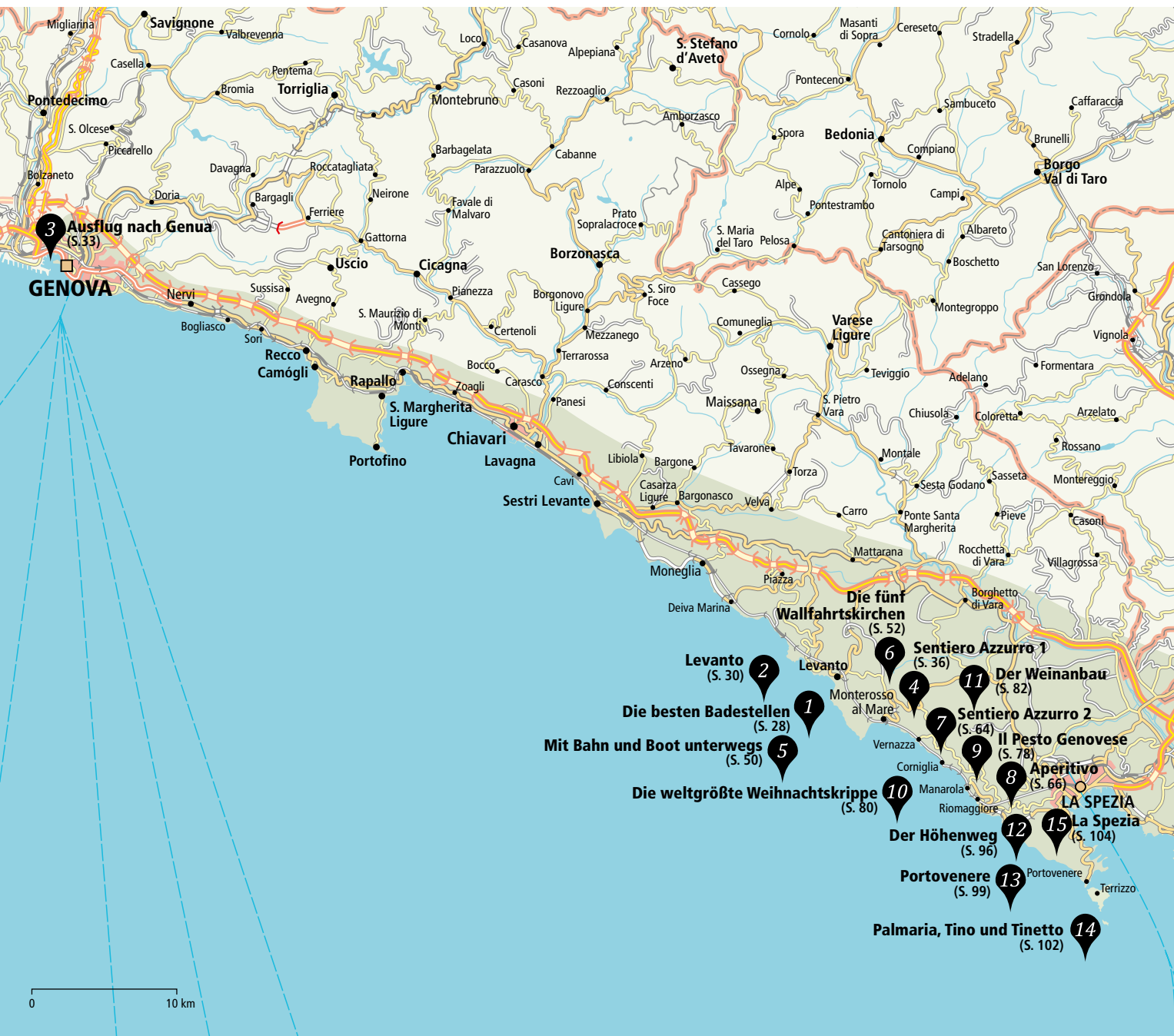
Was wäre Ligurien ohne Basilikum? →

Phantasie
eines Eisenbahners

goldgelb mit
bernsteinfarbenen
Reflexen

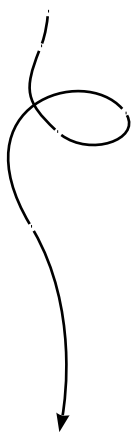
MIT
AUSFLUG NACH
GENUA

15x Cinque Terre direkt erleben





Cinque Terre



Hannah Hauer

Inhalt

Das Beste zu Beginn

S. 4

Das ist Cinque Terre

S. 6

Cinque Terre in Zahlen

S. 8

So schmeckt 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 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**

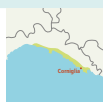
S. 50

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!

Cinque Terre ist 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 und sind aufmerksam und zuvorkommend.

Wanderlust

Cinque Terre gilt 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 das Pesto Genovese. Mit seinem intensiven Geschmack und der satten grünen Farbe darf es 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 Cinque Terres. 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 zum 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 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 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 ist 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 Weltkulturerbe 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 Cinque Terre mit den umliegenden Städten verband, pendelten viele Bewohner nach La Spezia, um dort Arbeit zu finden. Und auch Besucher von außerhalb verirrt sich immer öfter in die Dörfer. Trotzdem galten die Dörfer bis in die 1970er-Jahre durch ihre Abgeschlossenheit 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 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 Abrinnen 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 gehört Cinque Terre zum Europaprogramm vieler asiatischer und nordamerikanischer Touristen, doch auch Italiener schätzen die Wanderwege sowie die bunten Häuserfronten vor einer sonnigen Mittelmeerkulisse. Das Gebiet profitiert vom Tourismus, andernfalls wäre es seit langem verarmt. Doch die von Jahr zu Jahr ansteigenden Besucherzahlen führen zur Überfüllung der Wanderwege, der Orte sowie der Züge. Bis zu 10000 Reisende pro Tag halten sich in den Sommermonaten in 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 sind 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 nur einem nur eins übrig: Man muss lernen, das Paradies zu teilen.

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

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

4,5

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

5

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

7

Zutaten hat das echte Pesto Genovese.

7,50

€ kostet die Nutzung des Sentiero-Azzurro-Wanderwegs.

12

km ist der Küstenstreifen des Nationalparks lang.

37

€ kostet eine Flasche
Sciacchetrà.

80

m liegt Corniglia über dem
Meeresspiegel.

120

km Wanderwege schlängeln
sich durch den Nationalpark.

170

t wiegt die Neptunstatue
Il Gigante in Monterosso.

383

Stufen führen von Corniglias
Bahnhof zum Ortskern hinauf.

812

m liegt der höchste Punkt des
Höhenweges über dem Meeres-
spiegel.

3868

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

17 000

Lichter erleuchten die Krippe in
Manarola, dafür werden 8 km
Kabel gebraucht.

2 500 000

Besucher werden in Cinque
Terre pro Jahr gezählt,
das heißt auf jeden
der 4000 Einwohner
kommen 625
Touristen.

300
Sonnentage pro Jahr
erreicht Cinque Terre.

So schmeckt 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!

Zum Frühstück gehen die Einheimischen in die Bar ums Eck. Dort bestellen sie am Tresen einen Espresso oder Cappuccino, dazu ein mit Marmelade, Haselnuss-, Schokoladen- oder Pistaziencreme gefülltes Cornetto. Auf großes Unverständnis der Italiener treffen Gäste, die nach dem Mittag- oder Abendessen einen Cappuccino bestellen. Denn dieser wird nur am Morgen getrunken, danach nimmt man lediglich einen Espresso zu sich. 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*.

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 Vor- (*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 Basilikum-Soße. Die kulinarische Kräuterverführung besteht aus Basilikum, Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan, Pecorino, Knoblauch und Salz. Die Gewichtung der Zutaten variiert nach Küchenchef und italienischer *mamma*

FARINATA

Zutaten für 2 Personen

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

Backform 32 cm Ø

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 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.

und macht das Pesto so jedes Mal zu einem neuen Geschmackserlebnis.

Das Meer auf dem Teller

Fisch – vor allem als Antipasti – hat in Cinque Terre einen höheren Stellenwert als Fleisch. Das liegt natürlich an der Nähe zum Meer sowie an der Steilküste, durch die es bis heute schwer ist, Vieh zu halten. Berühmt sind die Sardellen (*acciuughe*) aus Monterosso, die roh, frittiert, mit viel Zitronensaft oder in Salz eingelegt auf den Tisch kommen. Eine weitere Spezialität sind die *muscoli ripieni*, gefüllte Miesmuscheln. Die Muscheln werden größtenteils in Portovenere gezüchtet. Neben Sardellen und Muscheln ist noch ein dritter Meeresbewohner hoch im Kurs: der Tintenfisch. Vereinzelt werden auch Goldbrasse, Seebarsch, Schwert- und Stockfisch gegrillt oder in Folie gedünstet aufgetischt. Achtung: Meistens werden die Preise für Fisch in *etto* angegeben (entspricht 100 g), die Endsumme fällt demnach meist höher aus.

Pizza-Alternativen

Beliebter als Pizza ist die Focaccia, ein mit viel Olivenöl zubereitetes Fladenbrot. Sie bekommen sie mit Rosmarin, Zwiebeln oder Oliven verfeinert genauso wie üppig mit Tomaten, Sardellen und Käse belegt. Die zweite ligurische Teigspezialität heißt Farinata und wird aus Kichererbsenmehl hergestellt. Uneinigkeit bei der ligurischen Bevölkerung herrscht dabei, ob die



Angeblich ist die **Farinata** von Genuesern auf hoher See während eines Sturmes erfunden worden: Fässer mit Öl und Kichererbsenmehl wurden verschüttet und vermischten sich mit salzigem Meerwasser. Ohne weitere Vorräte, beschlossen die Genueser, diese Zufallskreation in der Sonne zu trocknen, und schufen somit die Farinata, eine Art Pfannkuchen.



WEITERE TYPISCHE GERICHTE

- Acciughe al limone:** frische, in Zitronen eingelegte Sardellen
- Cappon magro:** Sülze aus Fisch und Gemüse
- Mesciua:** Suppe aus Kichererbsen, Dinkel und Bohnen
- Pansotti con salsa di noci:** gefüllte Teigtaschen mit Walnuss-Soße
- Testaroli al pesto (Foto):** eine Art salziger, in kleine Vierecke geschnittener Pfannkuchen mit Basilikum-Soße

optimale Konsistenz gummiartig oder knusprig sein sollte.

Wein so weit das Auge reicht

Die Landschaft Cinque Terres ist geprägt von Weinstöcken, die auf den Terrassen gepflanzt werden. Angebaut werden hauptsächlich weiße Trauben, aus denen der Qualitätswein Cinque-Terre-DOC und der Dessertwein Sciacchetrà gewonnen werden (► S. 82).

Ölige Aussichten

Zwischen den Weinterrassen finden sich auch Olivenhaine. Wie im ganzen Mittelmeerraum ist auch in Cinque Terre das Olivenöl ein wichtiger Bestandteil der Küche. Durch die steilen Hänge sind Pflege und Ernte aufwendig. Die ligurischen Oliven sind klein und schrumpelig, haben einen hohen Ölgehalt sowie eine geringe Säure. All das macht das ligurische Öl qualitativ hochwertig. Wichtig beim Kauf ist der Zusatz »extra vergine«, das bedeutet, dass das Öl aus der ersten, kalten Pressung stammt.