

**Buchvorstellung: „Südtirol
vegan. Eine neue Alpenküche“
von Herbert Taschler**

Herbert Taschler
Fotografie: Udo Bernhart

60 kreative
Rezepte von
Brennnessel-
risotto bis
Walnussgranita

SÜDTIROL *vegan*

Eine neue Alpenküche

CHRISTIAN



Zwei neue Bücher aus dem Christian Verlag stehen in meiner Koch- und Backbuchsammlung. Eins davon ist „Südtirol vegan.“

Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler. Das Buch hat mich nach meiner [Südtirol-Reise](#) letzten September natürlich umso mehr interessiert!

Südtirol und vegan? Das mag auf den ersten Blick verwundern.

In dieser Sammlung von über 60 kreativen veganen Rezepten zeigt sich jedoch der neue Wind, der in mittlerweile vielen Südtiroler Küchen weht, und der die Rückbesinnung auf alte Werte – lokale Produkte, Qualität und Originalität – mit dem aktuellen Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ verbindet.

INHALT	
Vorwort	4
Eine neue, gesunde Küche: vegan, kreativ und erlebnisreich	6
<i>Frisch, rustisch & leicht</i>	
KURT RESCH, BIOHOTEL STEINEGGERHOF, STEINEGG	21
<i>Historisches und kulinarischer Rückblick</i>	
SÜDTIROLER GASTHAUS SAALERWIRT, ST. LORENZEN	32
<i>Das was wächst, wird geerntet, bräunt und gebrat</i> , aber nicht	
HANNES RAINER, NATURHOTEL RAINER, JAUFENTAL	45
<i>Quellender Backtradition im Herzen von Südtirol</i>	
JOHANN & ASTRID GRANDI, BÄCKEREI GRANDI, BOZEN	58
<i>Mit allen Gewürzen und runden Gebräuen</i>	
STEPHAN ZIPPL, STERNERRESTAURANT 1908°, OBERBOZEN	64
<i>Bravest grandiosa</i>	
THEODOR FALSER, GOURMET-RESTAURANT JOHANNESSTUBE°, WELSCHNOFEN	77
<i>Reinlichkeit, Qualität und Gesundheit</i>	
EGON HEISS, RESTAURANT PREZIOSO°, MERAN	88
<i>Vegan ist kein Trend, sondern ein Lebensstil</i>	
LUCA SORDI, VEGAN HOTEL LA VIMEA, NATURNS	100
<i>Geschmacksvoll und Anwesenheitsplanke</i>	
LANDESBERUFSSCHULE EMMA HELLENSTAINER, ARMIN MAIRHOFER & ARTUR WIDMANN, BRIXEN	113
<i>Kombi aus Lebkuchel</i>	
JULIA RAUCH, PRUNNER LUXURY SUITES, SCHENNA	124
<i>In einfacher ein Gericht ist, desto besser schmeckt es</i>	
MOHAMED MADU HUSSEIN, HUMUS DAS BIO BISTRO, BOZEN	137
<i>Gesundheit und Wohlbefinden</i>	
MARKUS STÖCKER & VIKTORIA FORCHER, L'INSALATINA SALADBAR, MERAN	148
<i>Vegan und plus: Bewusstes und gesundes Tischnutzen</i>	
CARMEN & HANNES AUGSCHÖLL, WEINGUT RÖCK, VILLANDERS	159
<i>Die Welt der Pizza ist sehr vielseitig</i>	
DANIEL BAUR, PIZZERIA CENTRAL, VILPIAN	170
Register der Rezepte	178
Verzeichnis der Adressen	179
Making-of	180
Impressum	183



Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen

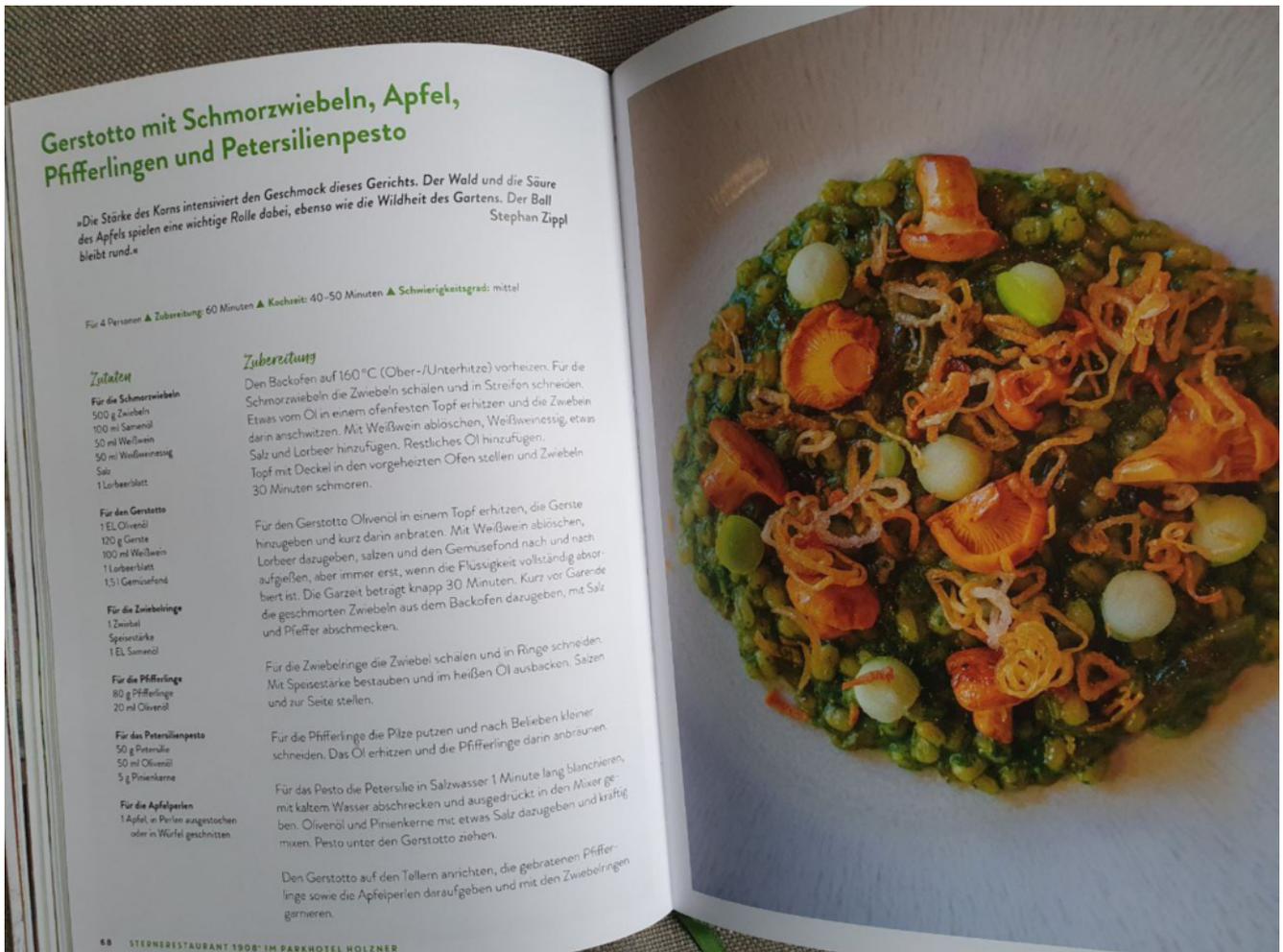
und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

Ihre Sammlung enthält sowohl Rezepte aus der Sterneküche als auch aus dem einfachen Dorfgasthaus.

Inhalt

Nach einem Vorwort und einer kurzen Einleitung über „eine neue, gesunde Küche“ geht direkt die Reise zu den verschiedenen veganen Genussorten los.

Das Buch stellt 14 Gastgeber vor, die mehrere Rezepte beisteuern. Nach dem Register finden sich am Ende des Buchs alle Adressen, damit die Leser selbst vor Ort naschen und genießen können.



Kostprobe?

Köstlich klingt die vegane Variante meiner [Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm](#): „Kräuterknödel auf Champignonsauce“. Knödel dürfen in der Südtiroler Küche ja auf keinen Fall fehlen!

Aber auch auf „Omas Winterteller“ mit Spätzle und Sauerkraut hätte ich große Lust. Eine Bäckerei aus Bozen, die ich sogar letztes Jahr besucht hatte, backt herzhafteste „Focaccia mit Tomaten“. Für süße Naschkatzen wäre sicher die „Apfeltorte“ von Julia Rauch etwas, oder ihre „Vanille-Zitronen-Muffins“ oder „Schoko-Orangen-Cupcakes“. (Ihr könnt aber auch meine [Buchweizentorte mit Preiselbeeren und Apfel](#) nachbacken, die ich aus Südtirol „mitgebracht“ habe. :))

Sowohl traditionelle „Schlutzkrapfen“ als auch bunte Salatbowls und vegane Pizza fehlen nicht in dieser Sammlung herrlich farbenfroher, kreativer Rezepte.



Alle, die bei Südtirol bisher an Speck und Wurst, an Käse und Butter dachten, werden eines Besseren belehrt. Wer neugierig ist auf die neue, kreative vegane Küche dieser wunderschönen Region in den südlichen Alpen, dem wird diese kulinarische Entdeckungsreise durch die vegane Szene Südtirols auf jeden Fall Appetit bereiten!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Herbert Taschler & Udo Bernhart
„Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“
Christian Verlag
ISBN: 9783959617857

Kulinarische Streifzüge in Südtirol: Naschereien, Wanderungen, Unterkünfte



Karersee/ Lago di Carezza

Obwohl ich schon viel in Italien gereist bin, habe ich bisher nie Südtirol besucht. Meine Großeltern waren früher öfter dort und wanderten zum Beispiel auf der Seiser Alm. Berge hatten mich bisher nie angezogen und da ich die Erzählungen und Fotos meiner Oma kannte, hatte diese Region und vor allem die Seiser Alm für mich immer einen etwas verstaubten Touch früherer Zeiten.

Als ich letztes Jahr Rezepte für „[Zu Gast in Südtirol](#)“ lektorierte und die wunderschönen Fotos dieser Region sah, landete sie plötzlich ganz oben auf meiner Liste der Reiseziele.

Ich wurde nicht enttäuscht. Nicht nur die Berge ziehen mich

immer mehr in ihren Bann, auch Südtirol empfing uns mit offenen Armen und traumhaftem Wetter, wie wir es uns nicht besser hätten wünschen können und verzauberte uns mit seiner herrlichen Landschaft, seinen atemberaubenden Berggipfeln und Panoramen – und natürlich seiner Küche.

Wir hatten zwei wunderbare Ferienwohnungen, die ich sehr empfehlen kann.



Sonnenuntergang auf dem Biohof Oberwerkstatt

Zuerst waren wir auf dem quasi nagelneuen [Biohof Oberwerkstatt](#) in der Nähe des Latemars, wo wir mit unserer morgendlichen Frühstückskiste köstlichen Ziegenkäse, fantastische Ziegenmilch, leckeres Walnussbrot und die besten Eier bekamen,

die ich je gegessen hatte. Abends genossen wir mit einem Wein in der Hand auf unserer Terrasse einen Sonnenuntergang in Blockbuster-Format und nachts umfing uns himmlische Stille.

Die Familie der Hofbesitzer betreibt seit Jahrzehnten ein Bio-Hotel in der Nähe und haben bereits zwei vegane Kochbücher veröffentlicht, womit sie in Südtirol sicher Vorreiter auf diesem Gebiet des Kochens und Bewirtens sind.



Frühstücks-Kiste auf dem Biohof Oberwerkstatt

Die folgenden drei Nächte verbrachten wir auf dem [Hof Aussergost](#), deren Besitzer die Gostner Schwaige auf der Seiser Alm betreiben. Auch diese Wohnung war fantastisch, auf dem Balkon blickten wir Richtung Schlern und über die grünen Hügel der Umgebung.



Aussergost-Hof



Der nächste Ort war Seis und somit war die Seiser Alm nicht weit, wo wir eine herrliche Rundwanderung mit Einkehr in der

[Puflatsch-Hütte](#) machten, um uns dort mit Spinatknödeln an Käsesauce und Nougatknödeln zu stärken und wo ich mich meinen Großeltern sehr nahe fühlte, weil ich irgendwie auf ihren Spuren wandelte – und auf einmal sehr gut verstand, warum sie dort so oft Urlaub gemacht hatten.



Knödel auf der Puflatsch-Hütte

Nachdem mein Reisebegleiter leider schon früher abreisen

musste, genoss ich Südtirol noch 3 Tage alleine und schaute mir von Oberbozen aus Meran, Bozen und Brixen an.

Wenn man wie ich ein Hotel erwischt, das eine Gästekarte vergibt, kann man während seines Aufenthaltes gratis den gesamten Regionalverkehr der Region Südtirol nutzen! Ich ließ das Auto also auf dem gratis Parkplatz meines [Hotels Post](#) stehen und erkundete mit der Seilbahn nach Bozen, der Rittner Schmalspurbahn und mit Regionalzügen die Region.

Das Hotel hatte ich spontan gebucht, nachdem ich lange gesucht hatte, denn obwohl die Ferienzeit vorbei war, waren viele Unterkünfte noch ausgebucht. Von der Lage sowie vom Preis-Leistungs-Verhältnis war das Hotel für mich perfekt. Das Zimmer war schlicht, aber sauber und lag in einem Nebengebäude, in dem ein bisschen die Zeit stehengeblieben zu sein schien, was ich aber sehr schön finde, da ich alte Häuser, Möbel und Einrichtungen liebe. Mein Bad besaß noch Fliesen aus den 1970er Jahren – gewöhnungsbedürftig, aber ich fand es charmant. Wirklich gut fand ich das Essen. Ich hatte Halbpension und vor allem das Abendessen kann ich nur loben. Meistens gab es regionale Gerichte, man konnte sich seine Menüzusammensetzung morgens beim Frühstück aussuchen. Direkt um die Ecke des Hotels war die Seilbahnstation, also quasi der Bahnhof nach Bozen. Abends war es sehr still und deutlich kühler als im Tal, wo ich bei schwülen Temperaturen glatt noch ins Schwitzen kam.

Von Oberbozen aus kann man übrigens absolute Naturwunder besichtigen: Erdpyramiden – steile, turm- oder kegelförmige Erosionsformen. Absolut sehenswert!



Kulinarisch konnte ich einige Spezialitäten probieren. In Bozen probierte ich Südtiroler Schlutzkrapfen (oder

Schlutzer), ravioli-ähnliche, mit Spinat gefüllte und mit Butter und Parmesan servierte Pasta mit Roggenmehlanteil im Teig.



Schlutzkrapfen

Im Hotel in Oberbozen bekam ich Südtiroler Gulasch mit Knödeln

und eine Terlaner Weinsuppe. Auf der Seiser Alm schlemmte ich mich durch Spinatknödel mit Käsesauce und Nougatknödel mit Vanillesauce. Auf dem Latemar gab es Apfelstrudel mit Mürbteig und Vanillesauce. Auch Vinschgauer Brötchen konnte ich auf dem Biohof kosten, denn man konnte sie für die Frühstückskiste auswählen. Guten Südtiroler Schinken und Bergkäse kauften wir in Kastelruth und machten zünftige Brotzeiten auf unseren Wanderungen.



Auf dem Latemar

Wanderungen kann man natürlich zahllose machen, die ganze

Region ist voll herrlicher Routen, Panorama-Wege und Berggipfel. Alleine die Seiser Alm könnte man vermutlich wochenlang bewandern, bis man alle Wege und Routen abgelaufen ist.

Sehr empfehlen kann ich noch die Titschenwarte bei Bozen. Sie scheint ein kleiner Geheimtipp zu sein und lohnt sich auf jeden Fall! Von einem Dorf aus wandert man eine Weile durch den Wald hinauf bis zu diesem ganz besonderen Aussichtspunkt mit atemberaubendem Blick auf die Dolomiten – Schlern, Rosengarten und Latemar.

Letzteren hatten wir an unserem ersten Tag bestiegen. Für Sportliche ist die Route zur obersten Hütte sehr empfehlenswert – gute Wanderschuhe und eventuell Stöcke absolut sinnvoll! Die Aussicht während des Aufstiegs und von oben ist atemberaubend.

Sehr schön war auch der Karersee (Lago di Carezza) mit seiner magischen Farbe, allerdings ist er ein riesen Touristenmagnet und ganze Busladungen strömen dorthin, um Fotos zu machen. Wenn man von dort allerdings ein wenig abseits andere Routen wählt, kann man schöne kleine Wanderungen im Wald machen, unter anderem zum heute trockenen Mittersee (Lago di Mezzo), der nun eine idyllische Waldlichtung ist und sich schön zum picknicken eignet.

Witzigerweise war uns nicht klar, dass der See ausgetrocknet ist, weshalb wir eine ganze Weile in der Umgebung herumwanderten – immer auf der Suche nach diesem See. Beim Mittagessen bei besagter Lichtung fielen mir die Steine an deren Rand auf – und dann fiel der Groschen.



Auf der Titschenwarte

Das Fazit meiner ersten Südtirol-Reise ist jedenfalls unglaublich positiv und ich möchte auf jeden Fall bald wieder in diese bezaubernde Region reisen!

Sofern ihr sie noch nicht kennt, konnte ich euch hoffentlich inspirieren und alle, die Südtirol schon kennen und lieben, haben vielleicht trotzdem noch etwas Neues erfahren – oder konnten eigene Erinnerungen auffrischen.

Wer jetzt Appetit auf Südtiroler Küche hat, kann sich ja schon mal mit meinem [Südtiroler Apfelstrudel](#) Fernweh anfuttern.

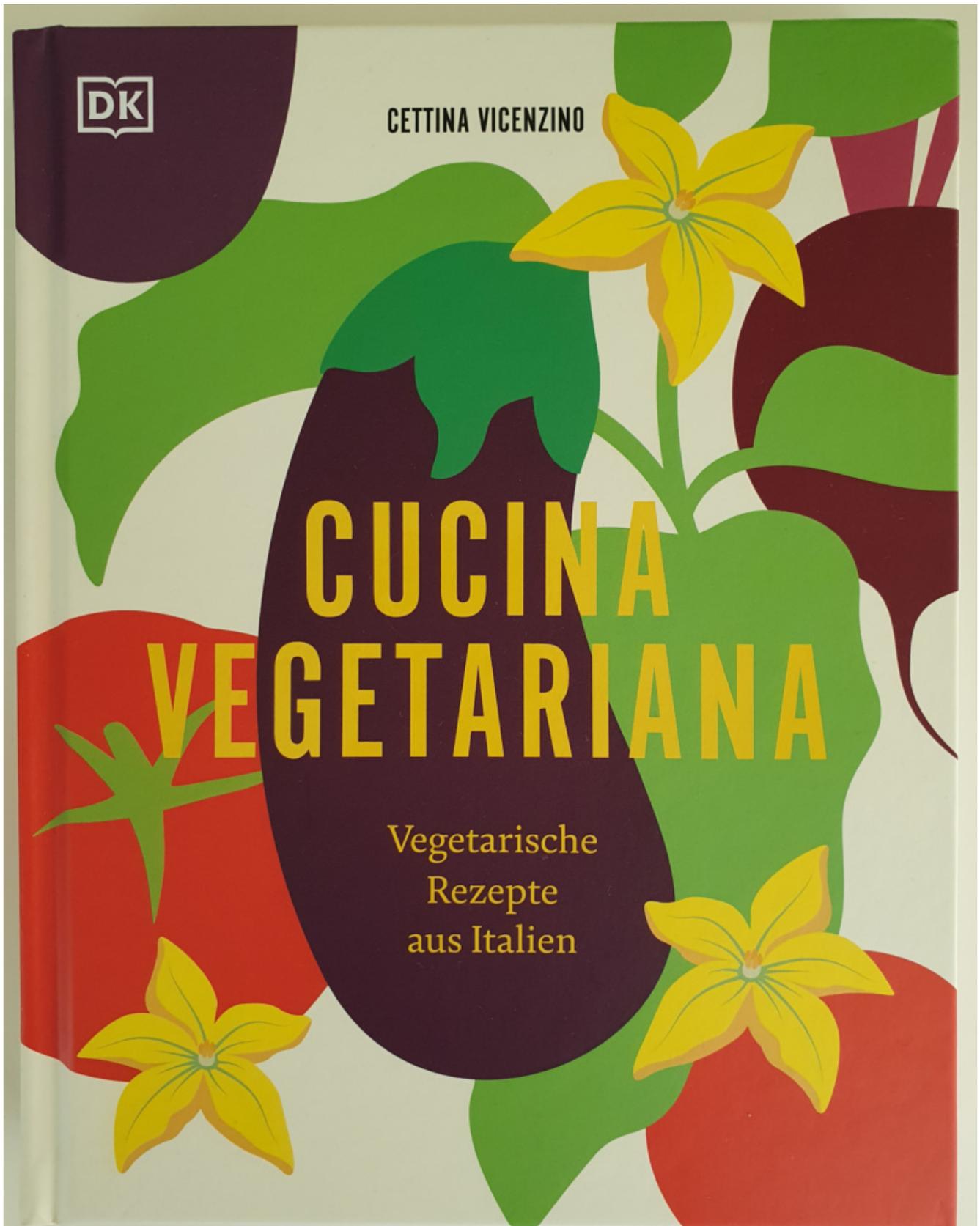
Habt einen genussvollen Herbstbeginn und lasst es euch gut

gehen!

Eure Judith

**** Der Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung durch Verlinkung ****

Buchvorstellung: „Cucina vegetariana. Vegetarische Rezepte aus Italien“ von Cettina Vicenzino



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein wunderschönes neues Kochbuch des DK Verlags steht seit einigen Wochen in meinem Regal. Wie auch schon „[Toskana in meiner Küche](#)“ gefällt mir das neue Buch von Cettina Vicenzino unglaublich gut! Dass

Italien mein Herzensland ist und ich die italienische Küche in all ihren Facetten liebe, muss ich sicher nicht mehr betonen. Da darf diese vegetarische Rezeptsammlung natürlich nicht fehlen!

Aber schauen wir mal ins Buch: Mit über 70 Rezepten lädt die Autorin zu einer Entdeckungsreise in ihr Land ein. Nicht nur leckere Gerichte hat sie auf ihrer Reise durch den Stiefel zusammengetragen, sondern auch Geschichten und Begegnungen mit interessanten Menschen. Das Buch beleuchtet also die Vielfalt der vegetarischen Küche und stellt auch Menschen und ihre Geschichten vor, geht in Exkursen auf Besonderheiten von Zutaten wie Mehl oder Hülsenfrüchten ein und macht einfach Lust, sofort die Koffer zu packen und ebenfalls loszureisen.

Vorwort Cettina Vicenzino 10

Saisonkalender 18

ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria 44

Basics 70

PRIMI 78

Die Pastamanufaktur 80

Das goldene Dreieck des Reises 120

SECONDI 142

Der Ofen und das Korn 144

Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen 160

Viaggiare & mangiare in Sicilia 176

FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto 206

Auf einen Kaffee an der Bar 228

Italienische Lebensmittel einkaufen 230

Register 232

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel plus einem Mini-Kapitel mit „BASICS“ und richtet sich nach dem italienischen Menü aus: Vorspeisen & Beilagen, Erste Gänge, Zweite Gänge und Desserts bzw. der „Abschluss“ einer Mahlzeit (‘fine‘ ist das Ende).

Jedes Gericht ist farbenfroh bebildert und auch zwischen den Gerichten findet man viele schöne Aufnahmen von Land, Leuten und Zutaten. Bei den Pastagerichten sind die einzelnen Handgriffe mit Bildern dargestellt, was sicher sehr hilfreich ist, wenn man das erste Mal selbst Orecchiette oder Cavatelli formen möchte.

Jedes Rezept wird von einem kleinen Text begleitet, in dem die Autorin auf Zutaten eingeht oder erzählt, wie ein Gericht entstand oder woher sie es kennt.



Kostprobe?

Als Vorspeise oder Snack klingen „Crostoni mit Ziegenkäse, süßsauren Zwiebeln und Kartoffeln“ doch köstlich.

Ein Primo nach meinem Geschmack wären „Tortiglioni mit Fenchel, Rosinen, Pinienkernen und Semmelbröseln“ oder – mal ganz was anderes – „Herzhaftes ‘Spaghettieis’“ (Spaghettoni mit Mascarpone, Vanille und Erdbeeren).

Als Secondo würde ich mir „Gegrilltes, in Radicchio eingerolltes Omelett“ bestellen, oder eins meiner italienischen Lieblingsgerichte: „Melanzane alla parmigiana“.

Als (süßen) Abschluss finde ich die „Käseplatte mit Maiskeksen, Akazienhonig und Kaffeepulver“ sehr spannend (die nur leicht süßen Kekse mit Rosinen habe ich schon nachgebacken) oder die „Pistazien-Mandel-Schoko-Creme“.



Besonders schön an diesem Buch finde ich, dass drei wunderbare Menschen, die ich persönlich kenne, darin vorgestellt werden. Und zwar erzählt Cettina die Geschichte von Katrin, Manuel und Mimma. Katrin und Manuel (Mimmas ältester Sohn) haben sich in Kalabrien kennen und lieben gelernt und haben eine Weile zusammen in Italien gelebt, sind mittlerweile aber in Deutschland, wo Manuel seinen Traum von einer eigenen Pizzeria wahrgemacht hat (wenn ihr jemals am Wochenende in Freiburg im Breisgau seid, reserviert euch einen Tisch im „[Strombolicchio - La pizza](#)“ und genießt eine fantastische, mit viel Liebe, Herzblut und süditalienischen Zutaten gebackene Pizza!). Katrin vermittelt tolle Unterkünfte in Kalabrien und steht als Expertin dieser Region ihren Reisenden immer mit Rat, Tat und Insidertipps zur Seite. Schaut mal bei „[Urlaub an der Stiefelspitze](#)“ (ich habe selbst schon eine Unterkunft bei ihr gebucht) vorbei – Kalabrien ist absolut eine Reise wert! Und wenn ihr dort seid, könnt ihr bei Mimma in Tropea einen

Kochkurs buchen und bei ihr lernen, wie man Pasta herstellt und dazu köstliche Saucen kocht, zum Beispiel mit der berühmten roten Tropea-Zwiebel.



Wer Italien und (vegetarische) italienische Küche liebt, der sollte dieses Buch nicht verpassen.

Von mir bekommt es eine uneingeschränkte Lese-Empfehlung!

Euch macht es hoffentlich genauso große Freude wie mir. Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Vom-Süden-Träumen.

Alles Liebe,

eure Judith

** unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkung **

Genussort: „Zur Lilie“ im Liliental am Kaiserstuhl



Nach meinem Urlaub möchte ich euch endlich mal wieder einen Genusssort vorstellen, den ich mittlerweile mehrmals besucht habe. Falls ihr demnächst mal Urlaub im Südschwarzwald bei Freiburg oder direkt am Kaiserstuhl macht, solltet ihr euch das Arboretum im Liliental nicht entgehen lassen.

Zwischen Ihringen und Wasenweiler gelegen ist das seit 1958 von der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg betriebene Arboretum immer wieder einen Besuch wert. Zu sehen gibt es nicht nur alle Arten von Bäumen aus aller Welt – darunter Mammutbäume – sondern auch Orchideen, Schmetterlinge und immer wieder wunderhübsche Ausblicke, Lichtungen oder idyllische Plätze.

Am Eingang zum Arboretum steht das [Gasthaus „Zur Lilie“](#), wo man hervorragend essen kann. Die Gastgeber Nathalie und Uwe Rösch begrüßen ihre Gäste im sogenannten kleinen Schlösschen der alten Hofanlage.



Sie beschreiben ihre Küche so:

„Es erwartet Sie eine Küche, die sich nicht in eine Schublade einsortieren lassen will. Deshalb verzichten wir auf Adjektive wie regional, badisch, mediterran, saisonal, traditionell – Es gibt das, was wir selber mögen und was der Markt hergibt. Immer frisch und eigenhändig zubereitet. Wann immer möglich von regionalen Erzeugern, die, wie wir, mehr Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit Mensch+Tier+Natur leben wollen.“

Das Fleisch ist biologisch, weshalb ich dort schon zwei Mal Fleisch genossen habe, was ich in Restaurants normalerweise nicht tue. Alles ist frisch, kreativ zubereitet und super lecker.

Auch die Kuchen sind köstlich!





Bei schönem Wetter sitzt man herrlich auf der großen Terrasse, aber auch innen ist es gemütlich. Der hell und freundlich

gehaltene Raum mit Holzmöbeln wird liebevoll mit kleinen Blumenvasen dekoriert.

Der Service ist sehr freundlich und engagiert. Einfach so, wie es sein soll. Wir fühlen uns immer herzlich willkommen und sehr gut bewirtet. Diese Empfehlung kommt wirklich sehr von Herzen!



Wer dort essen möchte, sollte am besten vorher anrufen und reservieren. Da man dort auch feiern kann, könnte nämlich eine Geschlossene Gesellschaft einen Strich durch die kulinarische Rechnung machen.

Demnächst gibt es auch wieder etwas zu naschen hier,

versprochen! Seit meinem Urlaub sitze ich an einem neuen Buchprojekt, für das ich als Co-Autorin Texte zaubern darf. Da bleibt nicht sehr viel Zeit zum Kochen oder Backen. Aber etwas Kleines wird sicher hin und wieder entstehen. =)

Habt eine genussvolle Sommerzeit und lasst es euch gut gehen – vielleicht ja bald mal im Liliental.

Eure Judith

PS: Die Lilie sucht übrigens noch passioniertes Personal! Wer in einer wunderschönen Umgebung mit sympathischen Menschen arbeiten möchte, kann sich bei den Röschs melden! =)

Streifzug in Italien: Teil II **– Albenga, Ligurien**



In

Bastia bei Albenga hatten wir ebenfalls eine Agriturismo-Unterkunft gebucht, nämlich ein kleines Apartment von [BioVio](#). Die Familie Vio baut seit Jahrzehnten Wein und Oliven sowie Gemüse in Bioqualität an und vermietet zahlreiche Apartments mit Küchenzeile und Terrasse, die alle liebevoll ausgestattet



sind.

Im Hof gibt es feines Frühstück (das man spontan am Vortag dazu buchen kann, wenn man mag), das von Carolina oder ihrer Mutter betreut wird. Tagsüber kann man jederzeit vorbeischauchen, um eine Weinprobe zu machen oder im Laden etwas zu

kaufen. Die Weinprobe wird genauso nett gestaltet. Ständig landen kleine Kostproben der hauseigenen Produkte auf dem Tisch: Olivenöl mit Brot zum Tunken, getrocknete Tomaten, gefüllte Zucchini Blüten, regionaler Käse... Dazu werden einem mehrere Weine vorgestellt und etwas über deren Herstellung erzählt.



Man merkt, dass die Vio-Frauen (die Mutter und ihre 3 Töchter führen den Gastbetrieb, der Hausherr huscht hin und wieder durch die Gegend) Gastgeberinnen aus Leidenschaft sind. Alle sprechen ganz gut Englisch sowie Französisch, was auf dem italienischen Land nicht unbedingt selbstverständlich ist.

Das Olivenöl von BioVio hat uns übrigens total begeistert. So mild, dass man es geradezu trinken könnte, und dazu in Bioqualität. Wir fahren mit einem 5-Liter-Kanister plus einigen Flaschen zurück über die Alpen. Und auch einige Flaschen Wein und eingelegte Artischocken landeten im Rückreisegepäck.

Albenga und seine Umgebung ist eine wirklich schöne Ecke Liguriens. Man kann in ca. 1 Stunde mit dem Zug nach Genua fahren, so spart man sich den Stress mit Stadtverkehr und Parken. Züge sind in Italien sehr günstig und überraschend pünktlich, also gar nicht vergleichbar mit Deutschland.



Im Hinterland besuchten wir das zauberhafte mittelalterliche Dörfchen Zuccarello (Wandert nicht zur Burg hoch! Das lohnt überhaupt nicht.) mit seiner Rundbogenbrücke über den kleinen Bach.



Auch die Dörfer von Castelbianco sind einen Besuch wert und in der Umgebung kann man sehr schön wandern.



Natürlich gibt es auch viele schöne Strände an der Küste – die meisten sind jedoch privat und werden von Hotels, Campingplätzen oder Clubs geführt. Man kann sich dort zu einem bestimmten Preis einen Platz mit Schirm und Liegestühlen mieten. Wer das nicht mag, sucht sich die kleineren Ecken, wo

der Strand öffentlich ist und legt dort seine Decke aus.



Die Orte am Meer sind natürlich recht touristisch, vor allem in der Hochsaison. Wem der Trubel zu viel ist, der sollte sich wie wir eine Unterkunft suchen, die etwas im Landesinneren liegt.

Generell kann ich Agriturismo sehr empfehlen! Landgüter oder kleine Bauernhöfe vermieten einige Gästezimmer oder kleine Wohnungen, oft auch mit Frühstück. Auf der Seite www.agriturismo.it haben wir neben der Tenuta auch unsere zweite Unterkunft in Ligurien gefunden.

Am letzten Abend in Albenga lernten wir noch Susa kennen, eine Deutsche, die seit 30 Jahren in Italien und seit 10 Jahren in Albenga lebt. Mit ihr verbrachten wir einen sehr lustigen Abend in der Altstadt Albengas bei Wein, Bier, Snacks und einem super Live-Konzert auf der Piazza vor der Edo Bar.



Der krönende Abschluss war eine persönliche Einladung des Geschäftsführers eines 5-Sterne-Resorts, dem [Relais Meridiana](#) in Garlenda, das nicht weit weg liegt von Albenga und Bastia. Edmondo Segre, der das Relais seit vielen Jahren führt, kenne ich über ein Buchprojekt. Er lud uns so nachdrücklich ein, dass wir es ihm nicht abschlagen konnten und verwöhnte uns für eine Nacht unfassbar großzügig mit einer Suite mit zwei Bädern

und Kamin, einem fantastischen Abendessen im Restaurant und einem wunderbaren Frühstück vom reichhaltigen Buffet.

Das Relais ist ein wunderschöner Ort. Wer das nötige Großgeld hat, kann dort herrlich entspannen. Im [Restaurant Il Rosmarino](#) kann man ein Drei-Gänge-Menü für ca. 70 Euro genießen, zuzüglich Wein. Die Küche kocht aus Prinzip nicht sternemäßig, sondern regional und für solch ein Hotel recht schlicht, aber absolut auf den Punkt. Ich habe selten so gut gegessen und vermutlich noch nie ein solch grandioses Dessert genossen. Das Pistazienparfait mit Schokoladenganache war der Hammer!

Ich fühle mich wirklich geehrt und sehr dankbar, dass ich dort Edmondos Gast sein durfte. Grazie mille, Edmondo!

Nach dieser spontanen Verlängerung waren unsere zwei Wochen im Süden dann leider endgültig vorbei und wir fuhren mit einem vollgepackten Auto voller Pasta, Wein, Öl und Tomatenpassata durch das Aostatal und über den St. Bernhard zurück nach Deutschland. Schon an der Grenze überkam mich Heimweh, am liebsten wäre ich sofort umgedreht und in meinem Lieblingsland geblieben. Hoffentlich komme ich bald wieder!

** unbeauftragte und unbezahlte Werbung durch Verlinkung*