# <u>Streifzug: Rundreise durch</u> <u>Italien - Teil 2</u>



Heute geht es weiter mit dem Reisebericht meiner Italienrundreise im September.

Nach unserem Zwischenstopp in Caiazzo fuhren wir auf einer sehr ruhigen Autobahn durch teilweise karge Hügellandschaften Richtung Südosten. Irgendwann tauchte das langersehnte Meer auf.

In Monopoli gestaltete sich die Parkplatzsuche etwas schwierig, dafür wurden wir aber mit einem ganzen Haus in der Altstadt als Unterkunft belohnt — samt Waschmaschine und Dachterrasse. Die Wäsche wurde immer über Nacht trocken, was fantastisch war. Morgens genossen wir unseren ersten Mokka auf der Terrasse, von wo wir über die Dächer Monopolis schauten und sogar einen Zipfel Meer sehen konnten.

Monopoli ist eine sehr hübsche Stadt und guter Ausgangspunkt für Ausflüge ins Landesinnere, zum Beispiel nach Alberobello, dem berühmten Ort aus typischen runden Steinhäusern namens trulli. Dort waren wir sogar zwei Mal. Nachdem es dort schon Vormittags so überrannt ist mit Touristen, wollten wir den Ort gerne leer erleben, um ungestörter fotografieren zu können. Also kamen wir zwei Tage später ganz früh morgens und hatten die Gassen (fast) für uns.



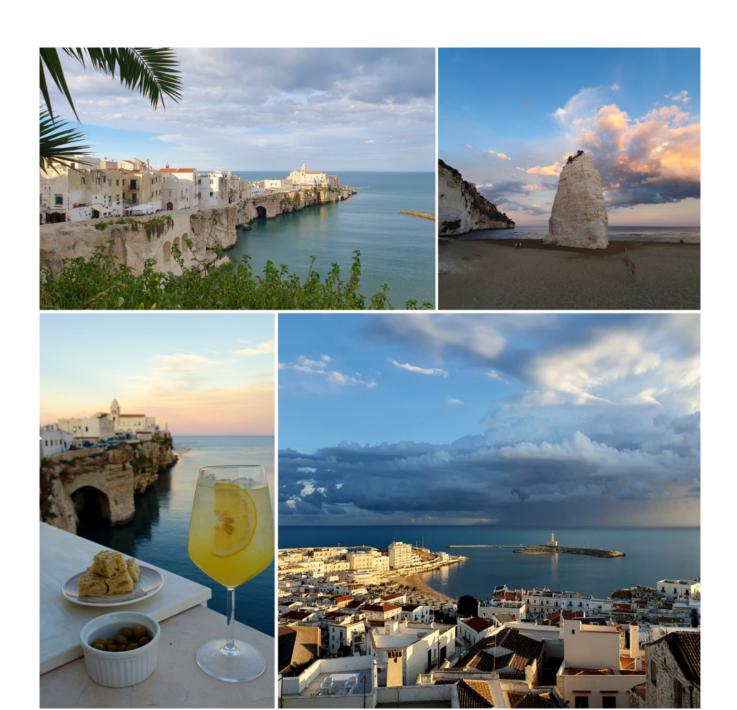
Auch hübsch ist das nahgelegene Locorotondo. Den Besuch dort haben wir mit dem zweiten Mal Alberobello verbunden.

Und auf jeden Fall einen Besuch wert ist die "weiße Stadt" Ostuni, die auf einem Hügel/Felsen liegt und wirklich fast ganz weiß gestrichen ist. Die vielen hübschen Gassen laden zum Fotografieren und Schlendern ein. Wir waren auch dort sehr früh und konnten genüsslich in einer fast leeren Gasse frühstücken, während Lieferanten die Lokale belieferten und

die Geschäfte langsam öffneten.

Zum Baden fand ich die Ecke bei Monopoli ok, aber nicht berauschend, denn an dem Strand, wo wir waren (südlich der Stadt), gab es viele Steine und kleine Felsen im Wasser, was das Hineinlaufen erschwert hat. Ob es überall so felsig ist, kann ich aber nicht sagen.

Absolute Traumstrände dagegen gibt es am Gargano, genauer gesagt in der Ecke um Vieste, wo wir unsere zweite Basis in Apulien aufschlugen.



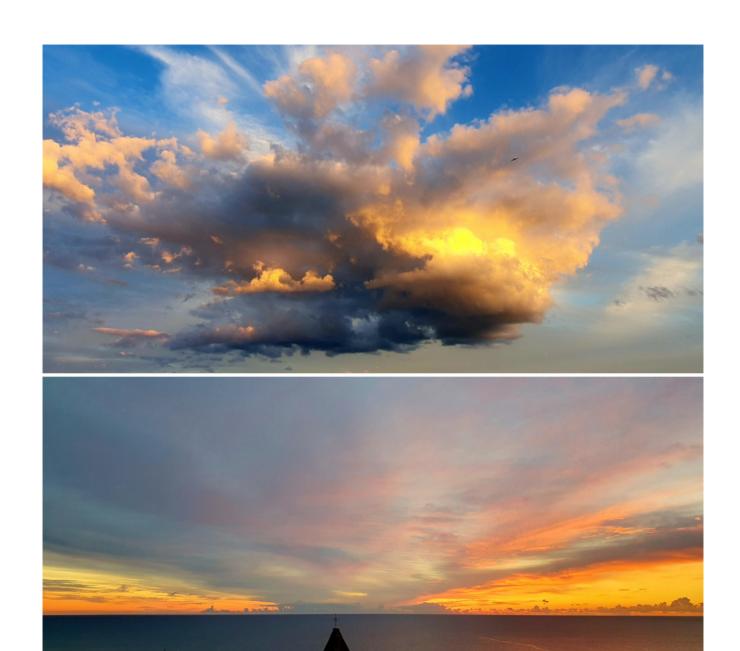
Auch in Vieste hatten wir eine Unterkunft, die uns Katrin (Urlaub an der Stiefelspitze) empfohlen hatte. Das B&B direkt an der alten Burg war super schön, hatte dem Anschein nach die höchste Dachterrasse des Ortes und ein fantastisches Frühstück. Giulio und seine Mamma waren perfekte, herzliche Gastgeber, immer erreichbar, hilfsbereit und aufmerksam. Zum Frühstück gab es lokale Spezialitäten und Produkte, auch herzhafte Dinge wie Omelett, Bruschetta oder Kartoffelpizza.

Jeden Morgen standen wir mit dem ersten Kaffee auf der Terrasse und schauten aufs Meer. Wolken über dem Wasser schienen dort auf Augenhöhe, das Panorama war atemberaubend. Einmal schien am blauen Himmel die Sonne, aber über dem Meer hing eine riesige dunkle Wolke und regnete an einer Stelle ab. Am letzten Morgen zog eine große Gewitterfront übers Meer am Ort vorbei, während bei uns die Sonne schien.

In Vieste genossen wir ruhigere Tage. Wir fuhren mal ein Stück an der Küste entlang, wo es viele Höhlen und Felsformationen gibt. Das Wasser erinnert an die Karibik und die Strände locken mit feinstem, weichem Sand.

Hier lohnt sich definitiv eine Bootstour, um die Küste vom Wasser aus zu erkunden, und um die Tremiti-Inseln zu besuchen. Das haben wir leider nicht geschafft, aber es steht auf meiner Liste fürs nächste Mal.

Am Strand von Vieste, direkt bei uns um die Ecke, lag ein weiteres Highlight: der Pizzomunno, ein Monolith, der neben der weißen Felsklippe, über der die Stadt aufragt, am Strand steht. Wir kamen abends das erste Mal hin und hatten das Glück, dass hübsche Wolken am Himmel hingen und ein bisschen Abendröte dazukam. Außerdem zog eine spektakuläre Wolke vorbei, die goldgelb angestrahlt wurde.



Kulinarisch kommt man in Apulien an den Orecchiette, den Öhrchennudeln, nicht vorbei. In Bari kann man in einer Straße Frauen dabei beobachten, wie sie diese Pasta in Rekordgeschwindigkeit formen. Ein typisches Gericht haben wir in Alberobello gegessen: Orecchiette mit cime di rape, Stängelkohl. Die kleinen Blütentrauben des Gemüses erinnern an jungen Brokkoli.

Für Naschkatzen gibt es ebenfalls köstliche Dinge. Der Morgen

beginnt in Italien ja meist schon süß, mit einem Cappuccino und einem Cornetto (Croissant), das meist gefüllt ist, mit Konfitüre oder Creme (Vanille, Schokolade, Pistazie). Neu waren für mich die Pasticciotti, die es auch fast überall gab. Schiffchenförmige Mürbteiggebäcke mit Mandelcreme und meist einer weiteren Creme (Vanille, Schoko, etc) gefüllt. Mächtig, aber lecker. Natürlich gibt es auch überall Sfogliatelle, knusprige, garnelenförmige Blätter-Gebäcke mit Cremefüllung.

Sowohl in der Toskana als auch in Apulien gab es überall belegte Brötchen/Brote als regionale Spezialität. In der Toskana war das die Schiacciata, die toskanische Art der Focaccia, in Apulien sind es Paposcie (Singular: Paposcia) oder Papuccia-Fladenbrote, die gefüllt/belegt werden.

Von diesem hübschen Flecken Erde konnten wir uns schwer trennen. Zum einen, weil wir das Meer verlassen mussten, zum anderen, weil es wieder Richtung Norden ging und im Endeffekt Richtung Deutschland, wo zwischenzeitlich der Herbst Einzug gehalten hatte, wie uns Freunde bibbernd schrieben.



Wir machten aber nochmal Station in der Toskana. Ich wollte gerne Bio-Olivenöl mitnehmen und deshalb bei einem Bio-Agriturismo absteigen. Außerdem fiel mir zum Glück ein, dass ich unbedingt mal nach Saturnia wollte, nachdem ich bei Instagram Bilder der Cascate del Mulino di Saturnia gesehen hatte. Eine Unterkunft war schnell gefunden, netterweise 5 Autominuten von unserem Ziel entfernt. Die Bio Fattoria Il Torrione liegt etwas außerhalb des Orts mit herrlichem Blick über die Hügel. Die Parkplätze sind überdacht, es gibt einen Pool, ein schönes Frühstücksbüffet mit regionalen (Bio-)

Produkten (das Gut baut neben Oliven auch Wein und Getreide an) und das Zimmer war zwar auf der Seite ohne Aussicht, aber völlig ok für 2 Nächte. Die Gastgeberin war ebenfalls super nett und hilfsbereit. Man kann dort auch gratis Weinprobe machen, andere Produkte probieren und im Hofladen einkaufen.

Die Cascate del Mulino sind offen zugänglich und gratis, man zahlt nur den Parkplatz. Dafür hatten wir einen Gutschein der Unterkunft und zahlten 4 Euro für den ganzen Tag, statt 2,50 Euro pro Stunde. Wir nutzten das aus: wir kamen vormittags, aßen dort im Bistro noch zu Mittag, und kamen abends noch einmal, als es die letzte Stunde vor Sonnenuntergang sehr viel ruhiger war.

Dieser Ort ist wirklich etwas Besonderes. Mitten in der Landschaft kommt plötzlich warmes Wasser aus dem Boden und fließt über Stufen, die gleichzeitig kleine Becken sind. Man kann dort herrlich lange im Wasser sitzen oder liegen und die Atmosphäre genießen oder Leute beobachten. Falls ihr in dieser Gegend seid — schaut dort unbedingt vorbei!

Nach diesem schönen Abschluss machten wir noch einmal Station am Lago Maggiore in Canobbio, genossen ein Abendessen und ein Frühstück mit Seeblick und fuhren dann durch die Schweiz wieder zurück nach Deutschland.

Die vier Wochen in meinem Lieblingsland waren wunderschön und liefen nahezu reibungslos. Ich hatte fast nur Glück mit den Unterkünften und Gastgebern und habe wahnsinnig schöne Orte kennengelernt. Nach Apulien bin ich defintiv nicht das letzte Mal gereist.

Falls ihr Fragen habt, oder auch Tipps für weitere Reisen dorthin, freue ich mich über Nachrichten.

Ich hoffe, ihr habt es genossen, ein bisschen mitzureisen und wünsche euch eine goldene und genussreiche Herbstzeit!

Eure Judith

## <u>Streifzug: Rundreise durch</u> <u>Italien - Teil 1</u>



Im September war ich für fast 4 Wochen in Italien unterwegs.

Alles begann mit einem Punkt auf meiner Bucket List: mal wieder kreativ sein/ irgendwann einen Stein- oder Holzbildhauerkurs machen. Bei einem Einkauf in einem Kreativmarkt fiel mein Blick auf Flyer am bunten Brett, mit einem Malkurs auf Kreta. Das muss auch mit Stein/Holz und in Italien gehen, dachte ich mir, und warf die Suche zuhause ins Internet.

Das erste Ergebnis, das ich anschaute, wurde direkt mein erstes Ziel der Reise. Der Steinbildhauerkurs plus Dolce vita in Umbrien überzeugte mich sofort. Da stand nicht nur Steinbildhauen auf dem Programm, sondern auch leckeres Essen mit typischen Gerichten der Region. Am nächsten Tag buchte ich.

Da mein Produkt ja auch zurück nach Deutschland musste, war klar, dass ich mit dem Auto fahre. Und wenn ich schon mit dem Auto so weit in den Süden fahre und in der Nähe der Toskana bin, kann ich es verbinden, beschloss ich.

Schon lange wollte ich die typische ländliche Toskana erkunden, wie ich sie von Bildern kannte: Hügel, Zypressen, Weinberge, Olivenhaine. San Gimignano, Volterra, Chianti sehen… Also war klar, ich hänge noch ein paar Wochen dran.

Bei dem einwöchigen Kurs auf La Rogaia, einem wunderschönen Anwesen von Bildhauer (und Tangolehrer) Wolfgang Sandt und seiner Familie, klopfte ich erstmal 1 Woche lang auf meinem Stein aus Lecce (Apulien) herum und lernte wirklich viel. Da die anderen Teilnehmer leider spontan absagen mussten, war ich die einzige und hatte ein sehr exklusives Kurs- und Wohnerlebnis, ich genoss nämlich die gesamte Ferienwohnung für mich alleine.

Das Essen war fantastisch, sowohl von der hauseigenen Köchin, als auch von den drei Restaurants in der Gegend, deren Besuch zum Kursprogramm gehörte. Wolfgang und seine Tochter Aurora führten mich in den nächsten Ort Castel Rigone und an den Trasimenosee aus und in die regionale Küche ein. Ich fühlte mich ein bisschen wie bei einer Gastfamilie.



Nach der Woche in Umbrien packte ich meine Luna (ich hatte eine Mondgöttin auf einer Mondsichel gehauen) in mein vollgestopftes Auto Maxl und fuhr nach Florenz, wo Petra, eine Freundin aus der Pfalz, zu mir stieß. Davor genoss ich zwei Tage alleine die Stadt. Die Menschenmassen waren ein kleiner Schock nach der ruhigen Woche auf dem Land, aber nach ca. 15 Jahren mal wieder in dieser schönen Stadt zu sein, war trotzdem schön.

Ich besuchte das Museum Stibbert am Rand der Stadt, eine große Villa eines reichen Sammlers mit beeindruckenden Räumen und einer noch beeindruckenderen Sammlung von Kunstwerken, Rüstungen und anderem alten Zeug. Faszinierend fand ich die asiatischen Rüstungen, die so ganz anders sind als europäische und in die farbige Bänder eingeflochten werden.

In der Stadt streifte ich herum und genoss abends in der Rooftop Bar View on Art (Hotel Medici) die grandiose Aussicht auf den Dom. Mittags aß ich sehr lecker im Bio-Restaurant SimBIOsi.

Nach Petras Anreise ging es weiter nach San Gimignano. Dort schlugen wir in der Villa Alba auf, einem ruhig gelegenen Bed & Breakfast, von wo wir in 10 Minuten zu Fuß im alten Stadtzentrum waren. Das Städtchen ist wirklich hübsch und auch die Umgebung ist sehr fotogen.



Wir besuchten von dort aus Siena, Volterra, das Chianti und eine berühmte runde Zypressengruppe, die Fotografen nicht missen dürfen. Auch einen schönen Ort für eine vollständige Stadtansicht von San Gimi fanden wir dank eines Tipps unseres Gastgebers.

Von der Toskana aus fuhren wir dann weiter Richtung Süden, vorbei an Rom und Richtung Neapel, vorbei am Vesuv und etwas ins Landesinnere, wo wir noch mal Station machten. Den Tipp

für diesen Ort - Caiazzo - hatte ich von Katrin ("Urlaub an bekommen. Stiefelspitze") Sie vermittelt als Kalabrienexpertin Unterkünfte in Kalabrien, aber auch anderen Regionen Italiens, und stellt individuelle Rund(Reisen) zusammen. Caiazzo war ein Highlight - nicht nur das B&B war unfassbar schön und fotogen, die Gastgeber supernett und das Frühstück und die Aussicht ein Traum. Auch kulinarisch hat Caiazzo viel zu bieten, denn direkt um die Ecke des B&Bs lag: Pepe in Grani. Wer die netflix-Doku "Chef's Table Pizza" kennt, dem ist Pepe in Grani ein Begriff. Die Pizzeria bietet ganz besondere Kreationen, die mittlerweile Weltruhm genießen. Dementsprechend gut und international besucht ist der Laden auch, vor der Tür stehen den ganzen Abend Schlangen. Aber es lohnt sich! Das Pizza-Erlebnis ist außergewöhnlich und man kann sogar ein Pizza-Degustations-Menü bestellen. Wenn ihr einige Wochen vorher reserviert, seid ihr auch auf der sicheren Seite und bekommt bestimmt einen Tisch.

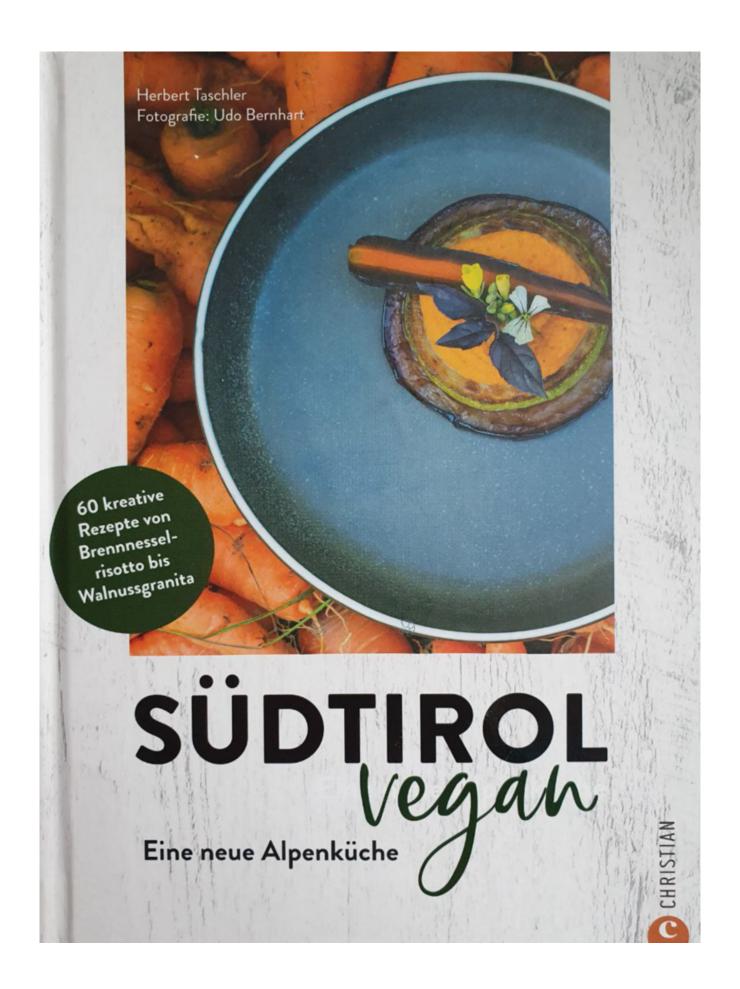


Demnächst geht es weiter mit Teil 2 der Reise durch mein Herzensland.

Freut euch auf <u>Apulien und Toskana Teil 2 auf der Rückreise!</u>

Habt eine genussvolle Herbstzeit und ganz viel südliche Sonne im Herzen,

Buchvorstellung: "Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche" von Herbert Taschler



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 <u>Südtirol-Reise</u> 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.



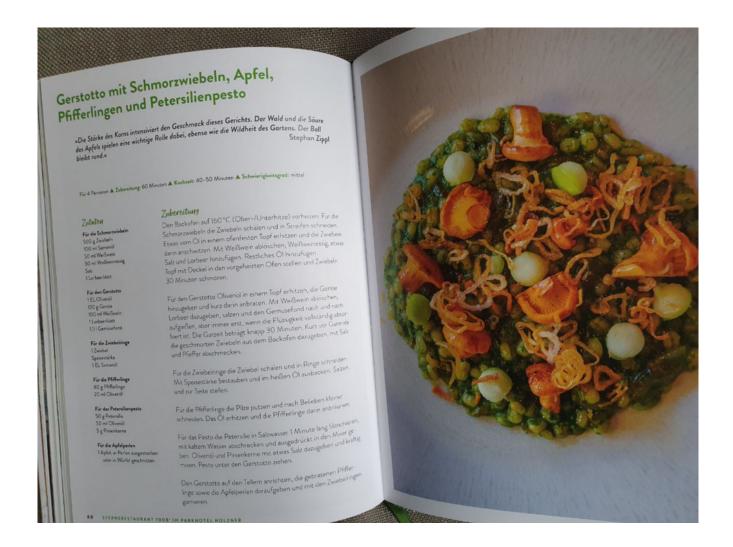
Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

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 <u>Vollkornbrot-Knödel</u> <u>mit Pilzrahm</u>: "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 herzhafte "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, kreartiver 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 <u>Biohof Oberwerkstatt</u> 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.

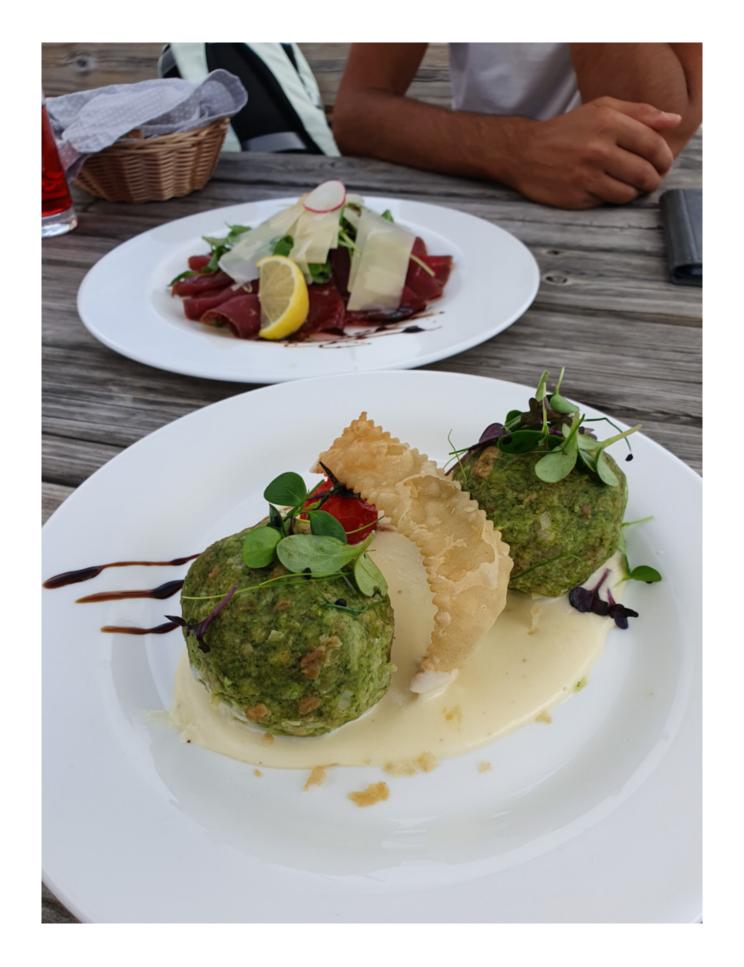


Frühstücks-Kiste auf dem Biohof Oberwerktstatt

Die folgenden drei Nächte verbrachten wir auf dem <u>Hof Aussergost</u>, 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

<u>Puflatsch-Hütte</u> 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

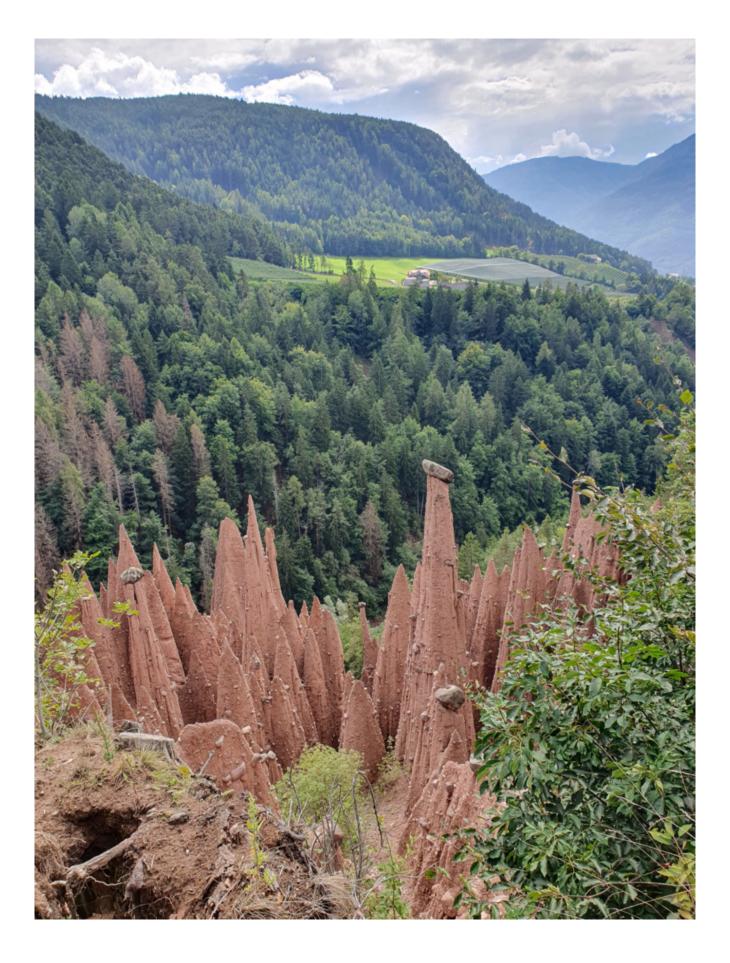
Nachdem mein Reisebegleiter leider schon früher abreisen

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 Parktplatz 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 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

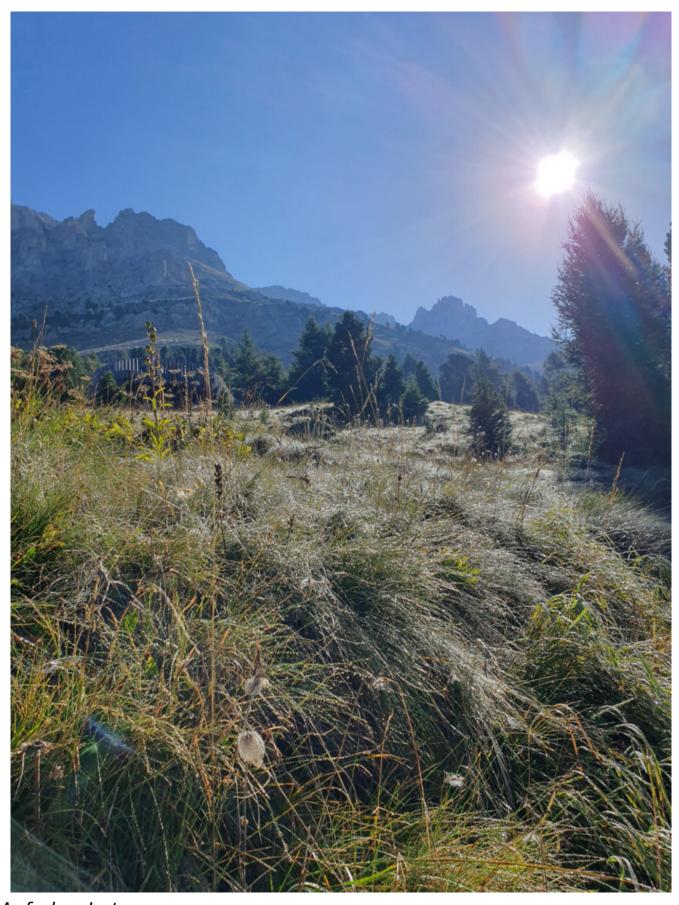
Schlutzer), ravioli-ähnliche, mit Spinat gefüllte und mit Butter und Parmesan servierte Pasta mit Roggenmehlanteil im Teig.



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 "<u>Toskana in meiner Küche</u>" 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**

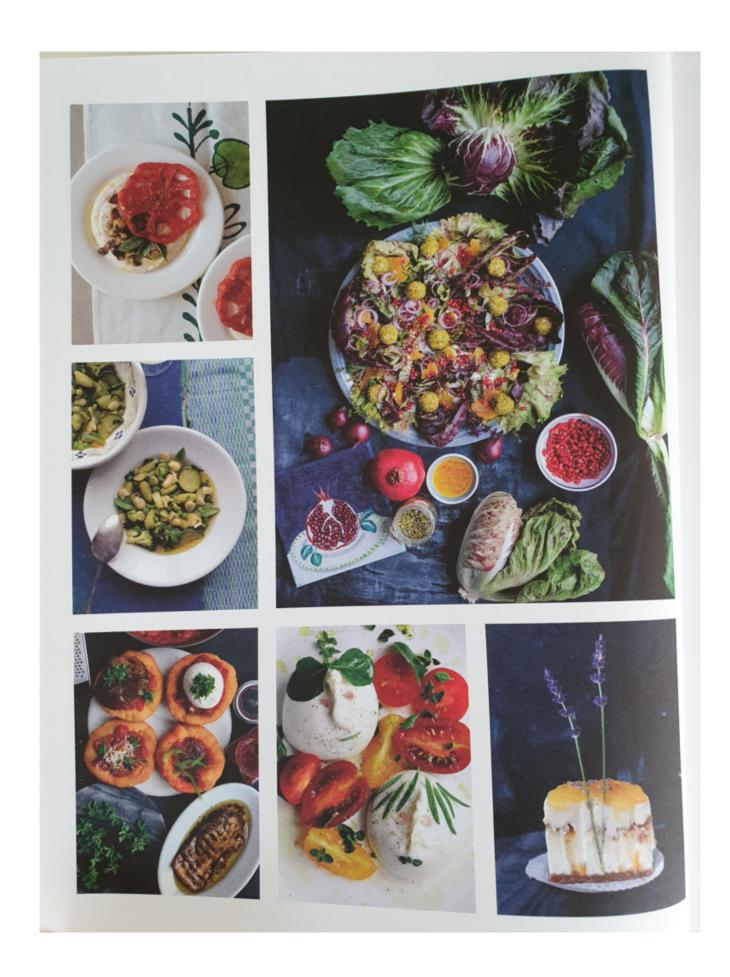
Der Ofen und das Korn **144** Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen **160** Viaggiare & mangiare in Sicilia **176** 

# **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 <u>La pizza</u>" 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 \*