

SARDINIEN



DIE
INSEL
FÜR
DAS
GANZE
JAHR

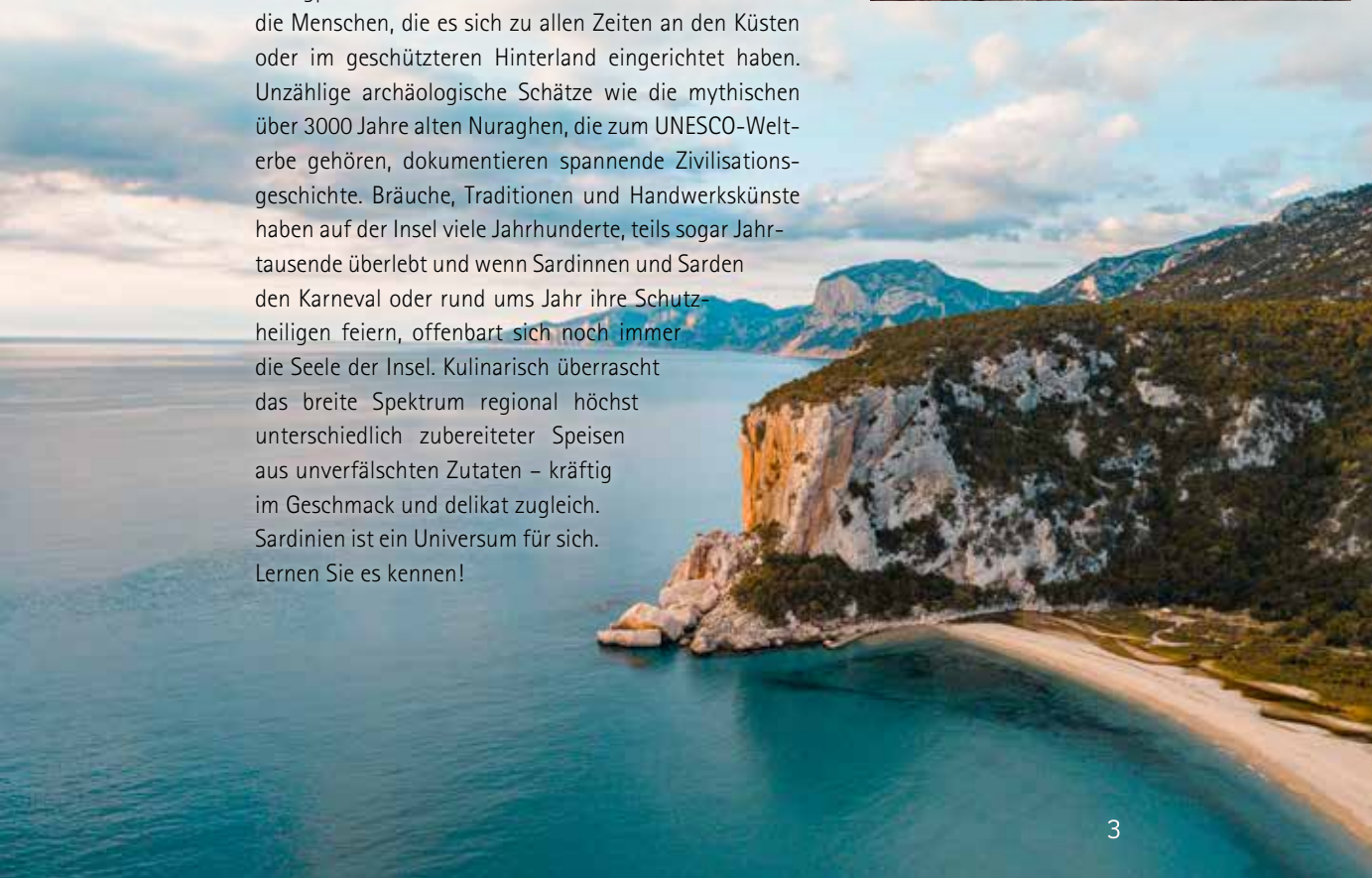


ALLGEMEIN



SARDINIEN DIE INSEL FÜR ALLE SINNE UND JEDE SAISON

Sardinien, das ist zweitgrößte Insel im Mittelmeer mit einer Vielfalt, die man nur selten findet. Mit über 20.000 qkm und fast 2000 Kilometer Küste bietet sie Top-Strände mit Traumkulisse, Surfer-, Segel- und Taucherparadiese und ein Hinterland, das 365 Tage im Jahr staunen lässt – bizarre Grotten und Schluchten, die an Wild West erinnern, sattgrüne Wälder, fruchtbare Ebenen, leuchtende Blumenfelder, Tafelberge, auf denen halbwilde Zwergpferde leben. Sardinien – das sind natürlich auch die Menschen, die es sich zu allen Zeiten an den Küsten oder im geschützteren Hinterland eingerichtet haben. Unzählige archäologische Schätze wie die mythischen über 3000 Jahre alten Nuraghen, die zum UNESCO-Welterbe gehören, dokumentieren spannende Zivilisationsgeschichte. Bräuche, Traditionen und Handwerkskünste haben auf der Insel viele Jahrhunderte, teils sogar Jahrtausende überlebt und wenn Sardininnen und Sarden den Karneval oder rund ums Jahr ihre Schutzheiligen feiern, offenbart sich noch immer die Seele der Insel. Kulinarisch überrascht das breite Spektrum regional höchst unterschiedlich zubereiteter Speisen aus unverfälschten Zutaten – kräftig im Geschmack und delikats zugleich. Sardinien ist ein Universum für sich. Lernen Sie es kennen!

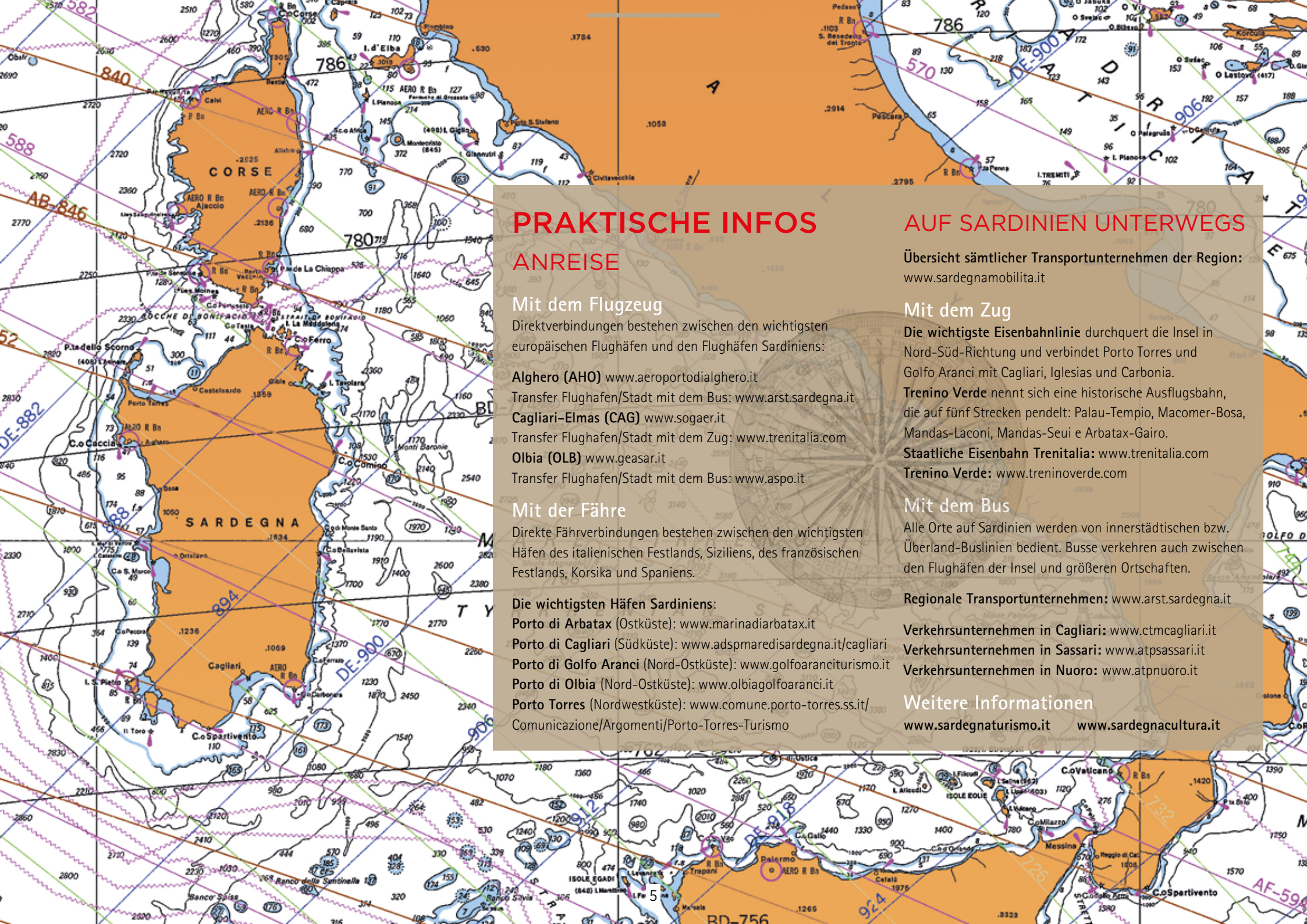




VON DER UNESCO GEADELT

Sie stellen Meisterwerke der menschlichen Schöpferkraft dar und haben zeitlosen Wert. Nach diesen Richtlinien zeichnet die UNESCO Bauwerke weltweit mit dem Welterbe-Status aus. Sardinien hat das Gütesiegel für die Nuraghe *Su Nuraxi* bekommen, eine Anlage mit Turmbauten aus der Bronzezeit. Lange hat die Fachwelt über die Bedeutung der Nuraghen, von denen es auf der Insel Tausende gibt, gerätselt. Nach und nach konnte so manches Geheimnis gelüftet werden. Zum Immateriellen Kulturerbe gehört der *Cantu a tenore*. Der uralte Hirtengesang, bei dem in der Regel vier Männerstimmen ein A-Capella-Orchester bilden, hatte einst vor allem soziale Funktion. Stellte er doch Gemeinschaft her, rettete die wortkargen Schäfer aus der Einsamkeit ihres Hirtenlebens. Als UNESCO-Erbe geadelt sind auch Italiens Prozessionen mit großen, auf den Schultern getragenen Schaugerätschaften. *La Faradda di li Candareri*, Sassari's Marien-Prozession im August, steht auch in dieser illustren Reihe.





PRAKTISCHE INFOS ANREISE

Mit dem Flugzeug

Direktverbindungen bestehen zwischen den wichtigsten europäischen Flughäfen und den Flughäfen Sardinien:

- Alghero (AHO)** www.aeroportodialghero.it
Transfer Flughafen/Stadt mit dem Bus: www.arst.sardegna.it
- Cagliari-Elmas (CAG)** www.sogaer.it
Transfer Flughafen/Stadt mit dem Zug: www.trenitalia.com
- Olbia (OLB)** www.geasar.it
Transfer Flughafen/Stadt mit dem Bus: www.aspo.it

Mit der Fähre

Direkte Fährverbindungen bestehen zwischen den wichtigsten Häfen des italienischen Festlands, Siziliens, des französischen Festlands, Korsika und Spaniens.

- Die wichtigsten Häfen Sardinien:
- Porto di Arbatax (Ostküste):** www.marinariarbatax.it
- Porto di Cagliari (Südküste):** www.adspmaredisardegna.it/cagliari
- Porto di Golfo Aranci (Nord-Ostküste):** www.golfoaranciturismo.it
- Porto di Olbia (Nord-Ostküste):** www.olbiagolfoaranci.it
- Porto Torres (Nordwestküste):** www.comune.porto-torres.ss.it/Comunicazione/Argomenti/Porto-Torres-Turismo

AUF SARDINIEN UNTERWEGS

Übersicht sämtlicher Transportunternehmen der Region:
www.sardegnamobilita.it

Mit dem Zug

Die wichtigste Eisenbahnlinie durchquert die Insel in Nord-Süd-Richtung und verbindet Porto Torres und Golfo Aranci mit Cagliari, Iglesias und Carbonia.

Trenino Verde nennt sich eine historische Ausflugsbahn, die auf fünf Strecken pendelt: Palau-Tempio, Macomer-Bosa, Mandas-Laconi, Mandas-Seui e Arbatax-Gairo.

Staatliche Eisenbahn Trenitalia: www.trenitalia.com

Trenino Verde: www.treninoverde.com

Mit dem Bus

Alle Orte auf Sardinien werden von innerstädtischen bzw. Überland-Buslinien bedient. Busse verkehren auch zwischen den Flughäfen der Insel und größeren Ortschaften.

- Regionale Transportunternehmen: www.arst.sardegna.it
- Verkehrsunternehmen in Cagliari: www.ctmcagliari.it
- Verkehrsunternehmen in Sassari: www.atpsassari.it
- Verkehrsunternehmen in Nuoro: www.atpnuoro.it

Weitere Informationen

www.sardegnaturismo.it www.sardegnaicultura.it



SO FEIERT SARDINIEN

Abermillionen Rosenblätter wirbeln durch die Luft, bedecken bald die Piazza wie ein überdimensionaler Teppich. Ganz Cagliari ist auf den Beinen, wenn die Statue des Heiligen Efsio nach tagelanger Prozession in „ihre“ Kirche zurückkehrt. Das Patronatsfest Anfang Mai wird seit fast 400 Jahren alljährlich gefeiert, um dem Schutzheiligen zu danken. Dem Beistand des Märtyrers, davon sind die Gläubigen bis heute überzeugt, hat man den Schutz vor einer Pestepidemie im 17. Jahrhundert zu verdanken. An Efsios Ehrentag legen über 3000 Einwohner der sardischen Hauptstadt Cagliari die traditionelle Tracht an und begleiten die Statue des Heiligen von einer Kirche im Stadtviertel Stampace in den 65 km entfernten Küstenort Nora, wo Efsio einst als Märtyrer gestorben ist. Die Prozession vollzieht sich in mehreren Etappen, am vierten Tag treffen die Gläubigen mit der Heiligenfigur wieder in Cagliari ein. Das Sant'Efsio-Fest ist das größte, aber nur eines von unzähligen Patronatsfesten, die rund ums Jahr überall auf der Insel gefeiert werden und bei denen sich die sardische Seele offenbart. Mit Inbrunst halten die Menschen auf dem kleinen Flecken Land im Meer an Ritualen fest. Die gaben schon immer Halt. Aber auch Gelegenheit, dem einst rauen Alltag mit Pomp und Pracht die Stirn zu bieten.

Für Emotionen, die unter die Haut gehen, sorgt der sardische Karneval. Vor allem in der Barbagia-Gegend wird er mit uralten Bräuchen und archaischen Kostümen gefeiert. Und dann Ostern – das höchste Fest. In der Karwoche, der *Settimana Santa*, ziehen inselweit Trauer-Prozessionen durch Städte und Dörfer. Tiefergriffen geben die Einheimischen den Trägern der zentnerschweren Holzkreuze und Passions-Standbilder Geleit. Stundenlang. Ostersonntag, wenn sich beim *S'Incontru* die Statuen der Gottesmutter und des auferstandenen Sohns begegnen, weicht alle Schwermut einer Freudenexplosion.

An Mariä Himmelfahrt, mitten im heißen August, ehrt Sassari die Madonna mit der *Faradda di li Candareri*. Riesige Holzkerzen, geschmückt von den Handwerksgilden, werden durch die Stadt manövriert. Seit 500 Jahren zelebriert Sassari das Marienfest in nahezu unveränderter Weise. Heute zählt es zum Welterbe der UNESCO.

Neben den traditionellen Festen bereichern längst auch moderne Kulturfestivals den Eventkalender. *Time in Jazz*, *Calagonone Jazz*, *Mare e Miniere*, *La notte dei poeti* ... Mal steht Musik, mal Literatur im Mittelpunkt. So abwechslungsreich wie das Programm sind die Veranstaltungsorte. Wälder, Grotten, stillgelegte Bergwerke und auch die berühmten Nuraghen bilden atemberaubende Kulissen.





Hurra, es schneit!
Wintersport auf Sardinien?
Durchaus! Im Gennargentu-Massiv in der Inselmitte kann es kräftig schneien. Hier locken die einzige Skipiste der Insel und ein hochmoderner Sessellift.



INSEL FÜR ALLE JAHRESZEITEN

Der sardische Frühling – ein Fest für die Sinne. Die Macchia blüht und duftet und verleiht selbst schroff-felsigen Küsten sanften Charme. Im Inselinneren leuchtet das Zartgrün der Wiesen und Felder mit dem Himmelblau um die Wette. Wilde Pfingstrosen und unzählige andere botanische Schönheiten – von denen es viele nur auf Sardinien gibt – entfalten ihre Pracht. Noch steigen die Temperaturen kaum über 20 Grad Celsius. Perfekt, um die Insel auf kurzen oder ausgedehnten Touren kennenzulernen. Zu Fuß, per Rad, per Motorrad. Oder mit dem Kajak, was nochmal andere Perspektiven garantiert. Im Sommer empfiehlt sich die Insel als Urlaubsparadies mit feinsandigen Stränden, glasklarem Meer, romantischen Buchten,

mondänen Yachthäfen, quirligen Küstenstädtchen. Schicke Bars und Clubs und Kultur-Festivals aller Art sorgen für Abwechslung pur. Wie das traditionelle Sardinien den Sommer feiert, lässt sich bei zahlreichen Kirchweihfesten erleben – und schmecken natürlich.

Mit dem Herbst zieht auch in den Küstenorten wieder Ruhe ein. Das Meer ist noch warm genug für ein Bad. Aber es gibt so viel anderes zu tun. Wie wäre es mit einer Spritztour in den Inselfüden, wo ab Oktober die Krokusfelder blühen? Vermutlich haben schon die Phönizier die violetten Blumen auf die Insel und damit den Safran Sardinien's Küchen gebracht. Um Kulinarik, Musik, Gesang und Tanz dreht sich dann alles beim *Autunno in*

Barbagia, den Herbstfesten der Barbagia-Gegend. Eine Überland-Partie lohnt indes auch, wenn gerade nichts gefeiert wird. Überall auf der Insel bewahren winzige Museen archäologische Schätze. Der Winter ist fürs Museum-Hopping genauso ideal. Nun schlägt das Insel-Herz in gemächlichem Takt, der Muße für Begegnungen mit Einheimischen lässt. Mit dem Feuer von Sant'Antonio Abate in der Nacht vom 16. auf den 17. Januar beginnt der sardische Karneval. Passive Zuschauer? Gibt es dabei nicht. Das ausgelassene Treiben mit den uralten Ritualen zieht noch jede und jeden in seinen Bann.



KULTUR | ARCHITEKTUR



GEHEIMNISVOLL DIE NURAGHEN-KULTUR

Die prähistorischen Turmbauten, Nuraghen genannt, die in weiten Teilen Sardiniens das Bild der Landschaft prägen, haben Reisende und Wissenschaftler seit dem 19. Jh. vor so manches Rätsel gestellt. Auch die Archäologen von heute versuchen, noch mehr zu erfahren über die vielfältigen Funktionen dieser mehrstöckigen, in mörtelloser Trockenbauweise errichteten Bauten mit den verschachtelten Innenräumen. Ihre Ausgrabungen haben gezeigt, dass die Nuraghen im Laufe der Jahrhunderte mehrfach verändert und von späteren Bewohnern mitunter für ganz andere als die ursprünglichen Zwecke genutzt wurden. So oft man Sardinens Türme aber schon mit ähnlichen Konstruktionen auf Korsika und mit den Bauten der Talaiot-Kultur auf den Balearen verglichen hat – stets kam man zu dem Ergebnis, dass die Nuraghen einzigartig im gesamten Mittelmeerraum sind.

Errichtet wurden die Türme aus großen Steinen in der Bronzezeit. Über die Erbauer, die Nuragher, weiß man heute, dass diese Kultur ab Beginn der Eisenzeit einschneidende Veränderungen erlebt hat, die schließlich – mit dem Erscheinen der Phönizier auf Sardinien – zum allmählichen Untergang der nuraghischen Welt führten. Obwohl die Ur-Sarden vielfältige Handelsbeziehungen unter anderem mit dem antiken Griechenland unterhielten, haben sie eine ganz eigenständige Kultur entwickelt. Nuraghische Bronzearbeiten zeugen von hoher Kunstfertigkeit. Zum Symbol dieser Zivilisation aber wurden die Türme. Fast 7000 davon sind den Archäologen heute bekannt. Einigen Nuraghen konnten drei Jahrtausende nichts anhaben. In majestätischer Erhabenheit thronen sie noch immer auf den Anhöhen der Insel. Voller Hochachtung möchte man sich vor ihren Baumeistern verneigen. Die UNESCO hat die Einzigartigkeit der Bronzezeit-Bauwerke gewürdigt und den herausragenden Beispielen von *Su Nuraxi* in Barumini Welterbe-Status verliehen.

*Waren es Wachtürme?
Waren es Wohnungen?
Oder Stätten der
Götterverehrung?*



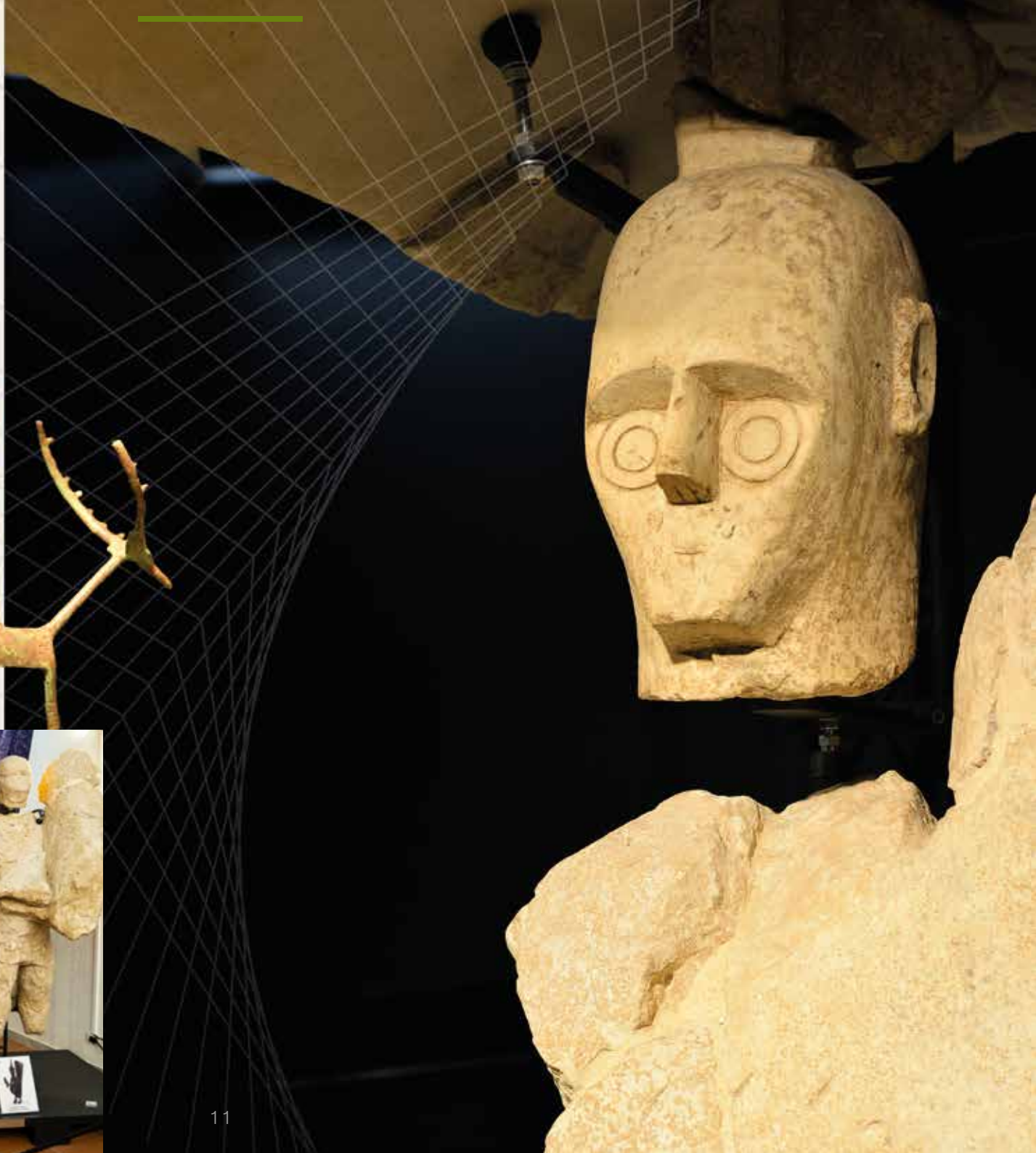


SO VIEL GESCHICHTE, SO VIELE MUSEEN

Zierliche Statuen aus einem der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter geweihten Tempel, Bronzehelme aus Grabanlagen der punischen Epoche, Mosaik aus sardischen Römer-Villen – die archäologischen Schätze, die im Nationalmuseum in Cagliari unter einem Dach versammelt sind, geben tiefe Einblicke in die Alltags- und Ideenwelten längst vergangener Epochen. Auch wenn sich die archäologischen Museen von Cagliari, Sassari und Nuoro mit den größten Sammlungen empfehlen, wäre es schade, nicht auch dem einen oder anderen Dorf-Museum einen Besuch abzustatten. Selbst in noch so kleinen Orten überall auf der Insel erzählen ethnografische Museen spannende Geschichten, die längst vergangene Epochen lebendig werden lassen.

Aus der Kulturgeschichte Sardinien ist der Jahrtausende währende Bergbau nicht wegzudenken. Schon die Nuragher, die Phönizier und die Römer förderten Gold und Silber, Eisen, Blei, Zink, Kohle und andere Bodenschätze aus den Tiefen der Erde. Zahlreiche stillgelegte Bergwerke stehen heute Besuchern offen. Gelegentlich werden einige auch als spektakuläre Eventkulissen genutzt. Über 50 Minen liegen auf dem Gebiet des Parco Geominerario della Sardegna, eines Geopark, der Wissenschaftler und interessierte Laien gleichermaßen begeistert. Auf Schritt und Tritt wird hier deutlich, wie neben den Kräften der Natur auch die Bergbauaktivitäten des Menschen im Laufe der Jahrzehnte und Jahrhunderte Landschaften modellierten.

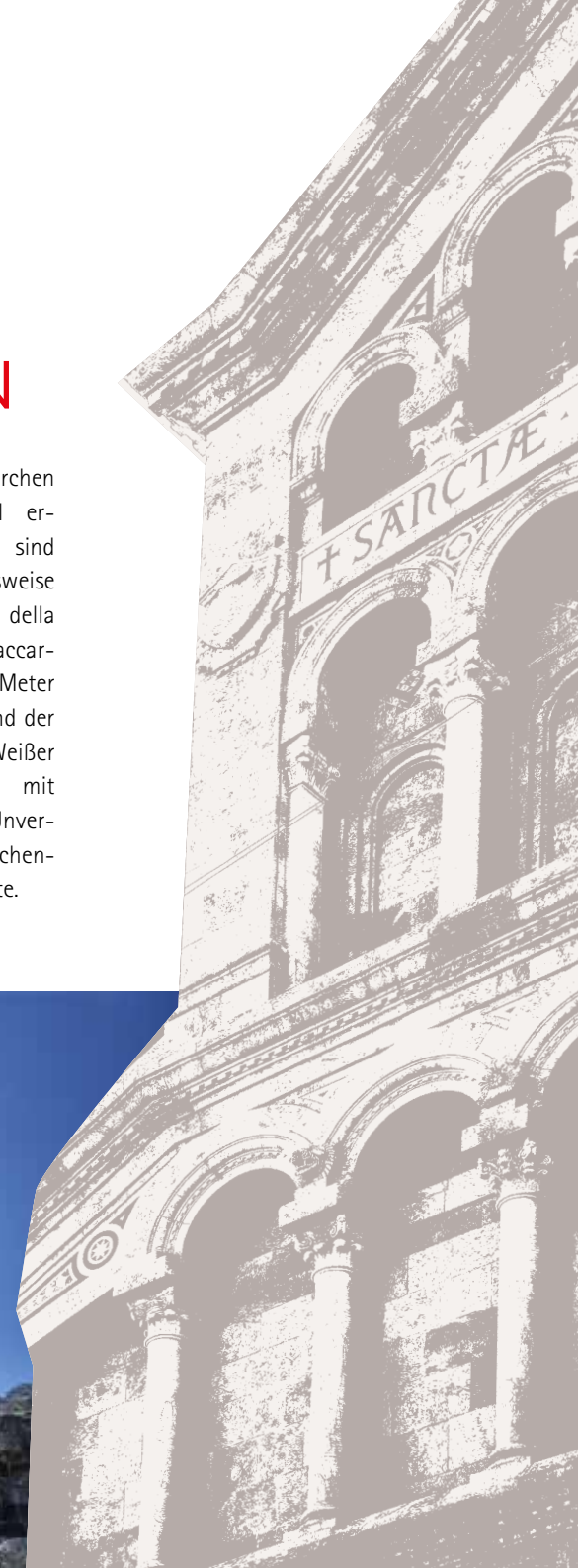
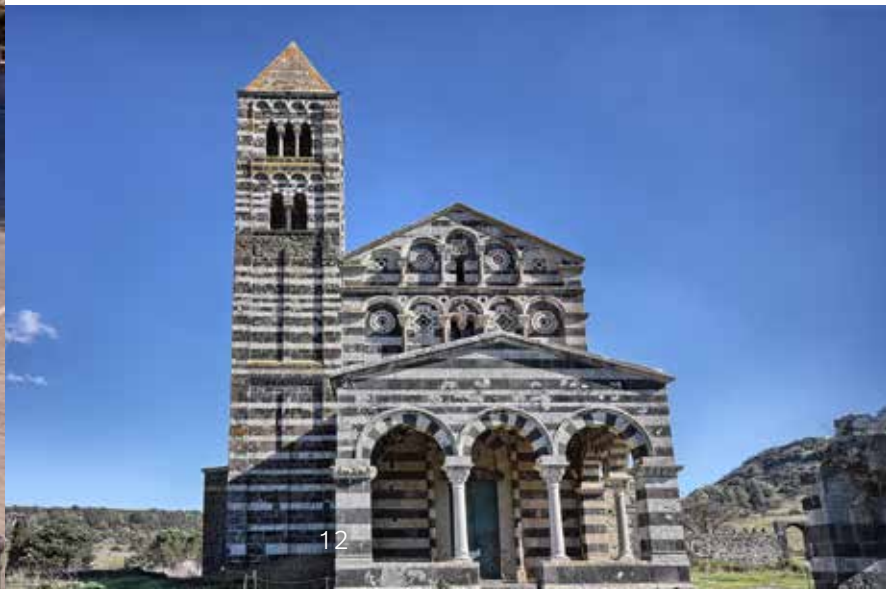




BYZANTINISCH ODER ROMANISCH SARDINIENS KIRCHEN

In Kontakt mit dem Christentum kamen die Sarden schon im 2. Jh. n. Chr. auf eher unbeabsichtigtem Weg. Rom, damals noch seinen antiken Göttern verbunden, ließ die Anhänger des neuen Glaubens als Märtyrer hinrichten – oder verbannte sie in die Bergwerke Sardiniens. Bis zur Christianisierung der Insel sollten allerdings noch einige Jahrhunderte vergehen. Als das antike Imperium in ein west- und ein oströmisches Reich zerfiel, geriet Sardinien in die östliche Einflussphäre. Aus byzantinischer Epoche finden sich noch Dutzende Kirchen auf der Insel, etwa die Basilika San Saturnino in Cagliari. Ihre Ursprünge reichen bis ins 5. Jh. zurück. Über ein halbes Jahrtausend später haben die Baumeister des Mittelalters auch auf

Sardinien anmutige Kirchen im romanischen Stil erschaffen. Viele davon sind gut erhalten, beispielsweise die pittoreske Basilica della Santissima Trinità di Saccargia mit ihrem über 40 Meter hohen Glockenturm und der gestreiften Fassade. Weißer Kalkstein kontrastiert mit schwarzem Trachyt. Unverkennbar standen Kirchenbauten der Toskana Pate.



NOBELPREIS FÜR DIE SARDIN

1872 in eine wohlhabende sardische Familie hineingeboren, wird dem Mädchen zunächst eine für damalige Verhältnisse gute Schulbildung zuteil. Nach wenigen Jahren aber endet die Bildungskarriere, wie das im 19. Jahrhundert, zumal in einer sardischen Kleinstadt, üblich war. Die literarischen Ambitionen der Tochter sind der Familie suspekt. Die junge **Grazia Deledda** schreibt daher heimlich, veröffentlicht Gedichte in Zeitungen, mit 17 Jahren ihre erste Erzählung, *Sangue sardo*, sardisches Blut. Oft geht es in ihren Werken um das harte Leben auf der Insel, um Frauenleben, die mit den Konventionen einer rückständigen Gesellschaft kollidieren. Wenn Deledda die rauen Landschaften der Heimat beschreibt, drücken sich in ihnen stets auch Gemütszustände aus. 1926 erhält die Sardin den Literaturnobelpreis. Ihr Geburtshaus in Nuoro ist heute **Deledda-Museum**.

SPÄT ABER GROSSARTIG SARDISCHE LITERATUR

Das literarische Schaffen auf der Insel war über sehr lange Zeit geprägt von den Einflüssen der fremden Mächte, die Sardinien nicht nur politisch, sondern auch sprachlich und kulturell dominierten. Erst im ausgehenden 19. Jahrhundert, nach der nationalen Einigung Italiens, entwickelte sich auf der Insel die Literatur in italienischer Sprache, entstanden auch hier italienische Werke von überregionaler Bedeutung. Besonders stolz sind die Sarden auf **Grazia Deledda**, die 1926, als erst zweite Frau



überhaupt, den Literaturnobelpreis bekam. Heute kann man Sardinien's literarische Schaffende neben internationalen Autorinnen und Autoren auf Festivals treffen. Etwa beim *L'Isola delle Storie* in Gavoi oder beim *Settembre dei poeti* im Dörfchen Seneghe, wo auf Straßen und Plätzen gelesen und diskutiert wird. Oder beim Kinder-Literaturfestival *Tuttestorie* in Cagliari, wo die Jüngsten in eigens für sie mit Worten erschaffenen Welten schwelgen.

IMMATERIELLES KULTURERBE | TRADITIONEN



VERGANGENHEIT LEBT

Nicht nur Bauwerke, Werkzeuge und Kunstgegenstände legen Zeugnis ab. Auch Musik, Gesang und Erzählungen, Bräuche, Rituale und Feste können eine Brücke sein zwischen dem Hier und Heute und einer mehr oder weniger weit entfernten Vergangenheit.

Auf Sardinien gibt es jede Menge solcher Brücken. Das immaterielle Kulturgut ist ebenso reich wie vital. Den besten Beweis dafür liefern rund eineinhalbtausend Feste, die auf dem „kleinen Kontinent“ im Mittelmeer rund ums Jahr gefeiert werden. Wo immer die Sarden die Madonna oder einen lokalen Schutzheiligen ehren, werden Prozessionen von den Klängen der *Launeddas* begleitet. Schon seit Jahrtausenden kennt man auf der Insel dieses flötenartige, aus drei zusammengebundenen Röhren bestehende Instrument. Mit der richtigen Technik lassen sich ihm verhaltene Weisen entlocken, aber auch fröhliche Melodien, zu denen man tanzen kann. Und Tänze gehören bei jedem sardischen Volksfest dazu, egal ob es einen religiösen oder ganz und gar weltlichen Charakter hat. Über Jahrhunderte haben die Menschen, wenn die liturgische Zeremonie beendet war, gleich in der Kirche getanzt. Das wurde irgendwann von den kirchlichen Autoritäten unterbunden. Fortan tanzte das Volk bei Patronatsfesten auf der Piazza vor dem Gotteshaus. Heute erfreut man sich bei solchen Gelegenheiten bisweilen an den Darbietungen von Folkloregruppen. In so manchem Dorf auf der Insel kennen die Menschen aber auch heute noch die traditionellen Tänze und lassen sich das gesellige Vergnügen nicht nehmen.



DIE STIMME DES SCHILFS

Das Schilfrohr muss im Winter geschnitten werden, und stets bei abnehmendem Mond. Auch auf die richtige Schnitttechnik kommt es an, wissen Sardinien's Instrumentenbauer. Nur wer das uralte Know-how beherrscht, kann wohltonende *Launeddas* bauen. Die Klänge dieser dreiröhri-gen Flöten gehören zu Sardinien fast so wie Sonne und Meer. Egal, welche fremde Macht die Insel auch beherrschte, *Launeddas* waren immer da, begleiteten die Prozessionen und Tänze der Sarden. Dass schon die Nuragher, Erbauer der prähistorischen Türme, auf der Drei-Rohr-Flöte musizierten, beweist eine rund 3000 Jahre alte Bronze-figur, die heute im Archäologischen Museum in Cagliari zu sehen ist. Unverkennbar stellt sie einen Mann dar, der die *launeddas* spielt.



DAS MUSEUM DER MASKEN IN MAMOIADA

In weiten Teilen Sardiniens wird der Karneval mit furchterregenden, nach alter Tradition gefertigten Masken gefeiert. So auch in Mamoiada in Zentralsardinien, wo mit Fellen und Hörnern kostümierte, dunkel maskierte *Mamuthones* mit elegant gekleideten *Issohadores* tanzend und lärmend durch die Gassen ziehen. So ein Höllenspektakel am Ende des Winters hatte in der Hirten- und Bauerngesellschaft größte Bedeutung. Sollte es doch böse Mächte vertreiben, die Unglück über Felder und Viehherden hätten bringen können. Heute kann man im Museo delle Maschere Mediterranee in Mamoiada auch außerhalb des Karnevals jede Menge über die sardischen Masken-Rituale erfahren. Masken aus anderen Mittelmeerregionen erweitern die Ausstellung und zeigen, dass Menschen – trotz geografischer Distanzen – in ihren Ritualen oft ganz nah beieinander waren.

Zu besonderen Anlässen Tracht zu tragen, ist vor allem für sardische Frauen noch immer selbstverständlich. Die farbenprächtigen Kleidungsstücke, oft mit kunstvoller Brokatstickerei versehen, gaben einstmals Auskunft über den Herkunftsort ihrer Träger und Trägerinnen und über den sozialen Status. Heute sind sie der Stolz der Familie, werden sorgsam restauriert und von einer Generation an die nächste vererbt.





Wenn die Menschen der einst so schwer zugänglichen Barbagia-Region ihre Feste feiern, gehört der archaische Hirtengesang *Cantu a tenore* dazu. In der Regel sind es vier Männerstimmen, die A-Capella-Klänge wie aus einer anderen Welt erzeugen. Melancholischen Beschwörungsformeln gleich lullen sie Zuhörer ein, fast so, als wollten sie diese in Trance versetzen. Diese archaischen Hirtengesänge sind viel mehr als reine Folklore. In einer Gesellschaft, die sich noch mit den Altvorderen und deren Lebensweise verbunden fühlt, hat der *Cantu a tenore* seinen festen Platz. An mangelndem Interesse der ganz Jungen leidet auch diese uralte Ausdrucksform nicht. Schon gar nicht, seit sie von der UNESCO als immaterielles Welterbe anerkannt wurde. In den nördlichen Regionen

der Insel – etwa in der Gallura im äußersten Nordosten und dem Logudoro, auf dessen Gebiet die Städte Sassari und Alghero liegen – ist seit Jahrhunderten der *Cantu a chiterra* weitverbreitet. Vermutlich hat dieser einstimmige Gesang mit Gitarrenbegleitung doppelten Ursprung. Denn zumindest einige der Lieder waren schon bekannt bevor mit den spanischen Fremdherrschern auch die Gitarre Einzug auf der Insel hielt. Sardinien's Musiker kreierten eigene Versionen des Saiteninstrumentes, verkleinerten die spanische Konzertgitarre zunächst, bevor dann in den 1930er Jahren eine Gitarre in Großformat in Mode kam. Anfangs ließen die Sarden die Instrumente von den Sizilianern bauen. Längst aber hat Sardinien eine eigene Gitarrenbauertradition.

DIE KUNST DER IMPROVISATION

Größter Beliebtheit erfreuen sich noch heute gesungene Improvisationsgedichte mit Gitarrenbegleitung, wie sie bei Festen und Festivals dargeboten werden. Selbst wer kein Sardisch versteht, hat seinen Spaß an dem theatralischen Eifer, mit dem sich zwei oder mehrere Sänger zu einfachen Melodien raffinierte Wortgefechte liefern. Das Thema, über das bei solchen Schlagfertigkeitsspielen musikalisch gestritten wird, wird den Akteuren oft erst kurz vor dem Auftritt mitgeteilt. Sodann gilt es, in die zugelegten Rollen zu schlüpfen und in flotten Reimen miteinander Standpunkte auszufeuchten. So treffen beispielsweise „Schwiegermutter und Schwiegertochter“ aufeinander, oder „das Gute und das Böse“ oder „die Erde und die Planeten“, „das Heilige und das Weltliche“ – wenn es um spannende Gegensatzpaare geht, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



DAS BROT DES LEBENS

Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein buken sardische Frauen das tägliche Brot für die Familie selbst. Dabei bekam, sofern es die Vorräte erlaubten, jeder das Brot, das er brauchte. Alte und Kranke, Kinder, Schwangere, Stillende – für alle Bedürfnisse gab es ein Backrezept. Dass an Festtagen ein besonderes Brot auf den Tisch kommt, ist Sarden heute noch wichtig und in so manchem Haus hält man noch an der Tradition des Lebensbrottes, *su pane pintau*, fest. Dabei wird zu Anlässen wie Geburt, Taufe, Hochzeit oder Tod ein außergewöhnlich geformtes und verziertes Brot überreicht. Im Trauerhaus wird es im gemeinsamen Gedenken an den Verstorbenen verspeist. Doch nicht immer ist das Lebensbrot zum Verzehr gedacht. Vielmehr hält so ein Laib, über viele Jahre konserviert, die Erinnerung an ein freudiges Ereignis wach.



FEEN, HEXEN, LICHTGESTALTEN

Folgt man der sardischen Mythologie, so wird die Insel von unzähligen fantastischen Wesen bewohnt. Zu den bekanntesten gehören die *Janas*, winzige, kaum faustgroße Feen. *Janas* bewohnen Steinzeitgräber und Nuraghen, bleiben tagsüber im Verborgenen. Nachts aber kommen sie in die Häuser der Menschen, schauen in die Kinderbetten, entscheiden, ob das Menschlein darin ein Glückspilz oder Pechvogel wird. *Luxia Arrabiosa*, eine Mischung aus Hexe und Lichtgestalt, ist in vielen Variationen auf der ganzen Insel bekannt. Ihren Zorn sollte man keinesfalls auf sich ziehen. Denn wen *Luxia* strafen will, den lässt sie zu Stein erstarren. Für schieres Entsetzen sorgt *la musca macedda*, ein monströses Insekt. Tragischerweise trifft man es ausgerechnet dort an, wo ein Schatz oder etwas ähnlich Wunderbares lockt. Darum lässt man lieber die Finger von dem begehrten Gut. Die Gefahr, dass die grauenvolle Mücke sticht, ist einfach zu groß.

SARDISCH KLINGT ANDERS

Hier die vielen A-s, I-s und O-s. Dort das dominante „U“. Diese und andere phonetische Unterschiede zwischen dem Italienischen und dem Sardischen dringen sofort ins Ohr. Sprachwissenschaftler erklären, dass sich in der Sprache Sardinien weitestgehend das Vokalsystem des gesprochenen Lateins erhalten hat, der Sprache also, die die Römer vor über zwei Jahrtausenden auf die Insel brachten. Auf Basis dieses Sprechlateins haben die Sarden im Mittelalter ihre eigene Sprache entwickelt. Weder das Katalanische – Amtssprache während der jahrhundertlangen spanischen Herrschaft, noch das Italienische, das mit der Herrschaft des Königreichs Piemont-Savoyen im 18. Jh. auf der Insel Einzug hielt, konnten die alte west-romanische Inseleprache verdrängen. Erst der Einzug der Massenmedien ab den 1970er Jahren brachte mit

dem Italienischen echte Konkurrenz für die sardische Sprache. Doch auch heute noch sprechen Menschen vielerorts auf der Insel fließend Sardisch. Die Regionalregierung hat verschiedene Gesetze zum Schutz der als Kulturgut eingestuft Sprache auf den Weg gebracht und die EU hat das Sardische als Minderheitensprache anerkannt. Inzwischen kümmern sich auch verschiedene Vereinigungen auf Sardinien um ihren Erhalt. Unterstützung bekommen sie von Literaten, die auf Sardisch Romane, Gedichte und Essays schreiben; seit einiger Zeit auch verstärkt von Fernseh- und Radiosendern, die Sardisch senden.



RETTUNG DER ERZÄHLKULTUR

Bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein war die mündliche Überlieferung von Mythen und Märchen in der sardischen Gesellschaft fest verankert. In jedem Haus erzählte man sich von rätselhaften Gestalten, gefährlichen Orten und von der Heilkraft der Pflanzen. Die Geschichten wurden von Erwachsenen für Erwachsene erzählt. Aber natürlich waren oft auch die Kinder dabei, wenn die uralten Erzählungen ausgetauscht und aufgefrischt wurden. Jede Sardin, jeder Sarde wuchs hinein in das mythische Universum der Heimat, das Orientierung gab, Werte vermittelte und soziale Spielregeln formulierte. Das änderte sich in den 1970er Jahren. Moderne Medien

liefen der oralen Erzählkultur mehr und mehr den Rang ab. In den 1980er Jahren, als der Verlust dieses kulturellen Schatzes drohte, zog Agostino Piano, damals Anfang 20, aus, um ihn zu retten. Der junge Mann besuchte die 80- und 90jährigen, fragte nach den uralten Legenden. Heute ist er es, der mit Schulkindern über seine Heimatinsel streift und ihnen von Feen, Hexen und Heilkräutern erzählt. Diese Geschichten aufzuschreiben, würde sie nicht retten, ist der heute 56-jährige überzeugt. Denn erst wenn man sie an dem Ort erzählt, an dem sie entstanden und für den sie gemacht sind, entfalten die Legenden ihren tiefen Sinn. So wie sie es schon seit Menschengedenken tun.



MESSER, MATTEN UND VIEL MEHR



Die Zeiten, in denen junge Sardinien in geduldiger Arbeit Spitzen für die eigenen Aussteuer klöppelten und am heimischen Webstuhl farbenfrohe Teppiche und Wandteppiche, Decken und Laken für die Brautausstattung fertigten, sind längst vorbei. Doch das sardische Kunsthandwerk lebt. In vielen kleinen Werkstätten auf der Insel werden noch heute Handwerkstraditionen gepflegt, die man auf Sardinien schon in der Antike kannte. Goldschmiedearbeiten, Keramik, Holz-, Korb- und Lederwaren,

Stickerei und Webkunst lassen sich nicht nur in den ethnografischen Museen bestaunen, sondern entstehen noch immer neu. Zeitlos schön sind beispielsweise die Decken mit den geometrischen Mustern, oder die weißen, zartgemusterten Bettüberwürfe aus Villamassargia, hergestellt mit einer Webtechnik, die sich *pibiones* nennt. In der sumpfreichen Gegend um Cagliari werden seit Urzeiten Matten aus Schilf und Binsen gefertigt. Mit Ihrer Nachhaltigkeit und ihrem Look überzeugen die alten

Handwerksprodukte auch die Kundschaft des 21. Jahrhunderts. Vielerorts auf der Insel fertigen geschickte Fachleute Schmiedeeisernes, ein Handwerk, das schon die Nuragher beherrschten. Bettgestelle, Leuchter, Gitter für Tore und Balustraden – über mangelndes Kundeninteresse kann auch diese Zunft nicht klagen. Ein anderes Wahrzeichen sardischer Handwerkskunst sind Taschenmesser mit spitzer, scharfer Klinge. Am bekanntesten ist Variante aus Pattada – *Pattadese* genannt.

Einen bemerkenswerten Innovationsschub hat – neben der Keramik – jüngst die sardische Teppich-Webkunst erlebt. So lassen Betriebe, die traditionelle Webtechniken pflegen, von jungen Designern neue Muster für ihre Erzeugnisse entwerfen – oder antike Muster neu interpretieren. Solche Produkte, die traditionelles Handwerk und zeitgenössische Formensprache, Nachhaltigkeit und höchste Qualität vereinen, erwecken mehr und mehr auch das Interesse internationaler Teppichhersteller.

Jedes Jahr finden auf Sardinien hochkarätige Veranstaltungen statt, die dem regionalen Kunsthandwerk eine Bühne bieten, so zum Beispiel die Ausstellung *Tessingiu* in Samugheo und die Messe der sardischen Kunsthandwerks in Mogoro. Ganzjährig Gelegenheit, auch bei Schauführungen in die faszinierende Welt des sardischen Handwerks einzutauchen, bietet unter anderem das Ethnografische Museum von Aggius in der Gallura-Region.



LANDSCHAFTEN



FARBSPIELE IN GRÜN, TÜRKIS UND BLAU

Buchten mit Puderzuckersand, rosaschimmernde Felsen, kristallklares Wasser, in dem sich die bizarren Formen der Granitküste spiegeln, dazu der betörende Duft der Macchia, der die Sommerluft erfüllt. Das sind die Elemente, die Sardinien Küsten so großartig machen. Auf Traumstrände stößt man rund um die Insel allenthalben.

Cala Luna an der Ostküste, eine von Felsen und Höhlen gesäumte Bucht mit türkis schimmerndem Wasser, gehört zu den Orten, deren Schönheit einem schlichtweg die Sprache verschlägt. Zu den spektakulärsten

Badeplätzen im Südwesten gehört Piscinas

mit seinen vom Mistral geformten Dünen ebenso wie Porto Pino

mit fast schneeweißem Sand und einem grünen Saum

aus Macchia und Aleppo- Kiefern. Kultsta-

tus hat auch der quarzdurchsetz-

te „Reiskorn-

strand“ Is Arutas auf der Sinis-Halb-

insel an der Westküste. Im Nordosten Sardinien erstreckt sich die berühmte Costa Smeralda, die schon in den 1960er Jahren – als sich der arabische Prinz Aga Khan in diesen Landstrich verliebte – zum Traumziel für den internationalen Jet Set wurde. Mit Unterstützung hochkarätiger Architekten und Künstler hat man an der zauberhaften Küste eine touristische Infrastruktur geschaffen, die sich harmonisch in die Landschaft einfügt und die bis heute Modellcharakter hat.

Nicht nur hier, sondern an all ihren Küsten, ist die Insel vor Beton-Bettenburgen und anderen Negativ-Begleiterscheinungen des Massentourismus verschont geblieben.

An einigen in der Hochsaison besonders frequentierten Stränden hat die Region vor ein paar Jahren Zugangsbeschränkungen eingeführt. Besonders sensible Abschnitte

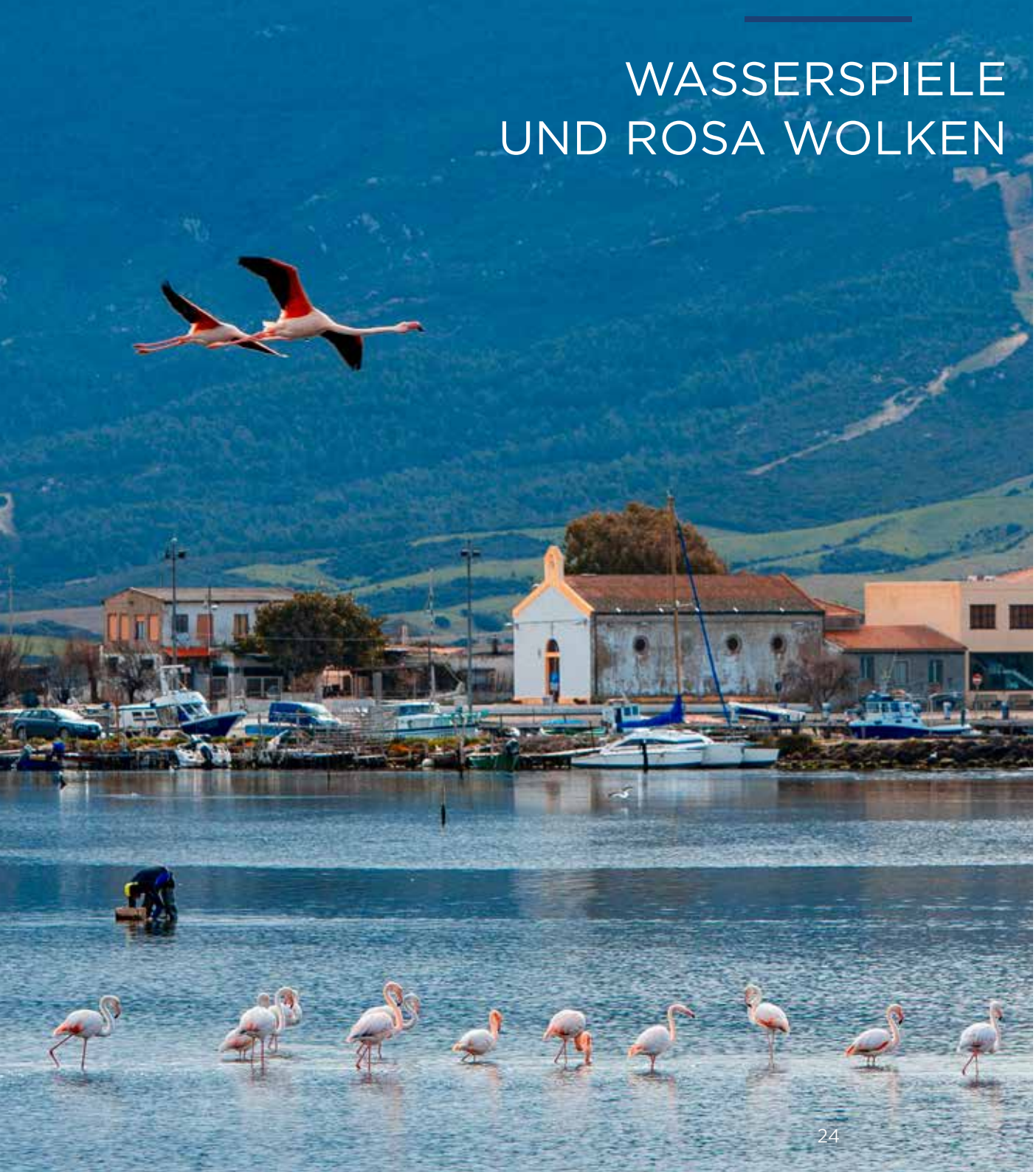
der fast 2000 km langen Küstenlinie wurden indes zu Naturschutzgebieten erklärt – so beispielsweise Capo

Carbonara an der Südostspitze, Capo Caccia bei Alghero, die Asinara-Insel, Heimat der weißen Esel, vor der Nord-

westküste, Punta Coda Cavallo, eine Landzunge bei Olbia. Von den Beschränkungen für die Menschen profitieren

Seevögel, Meeresschildkröten, Delfine, Barrakudas und unzählige andere Bewohner des Meeres.

WASSERSPIELE UND ROSA WOLKEN



Von Touristenströmen völlig unberührt und außerhalb Sardinens kaum bekannt sind die Landschaften im Inneren der Insel. So ist der Strandsee von Cabras, im Norden des Golfs von Oristano, noch ein echter Geheimtipp – eine Naturoase und ein Dorado für Flamingos. Auch an den Teichen von Molentargius und Santa Gilla bei Cagliari brüten die majestätischen Vögel, schwingen sich mit Tausenden Artgenossen zu rosa Wolken auf, deren Spiegelbilder über die glatten Oberflächen der Teiche ziehen.

Bisweilen ungestüm bahnt sich der Flumendosa, Sardinens zweitlängster Fluss, seinen Weg von der Quelle im Gennargentu-Gebirge bis zur über 100 Kilometer entfernten Mündung. Durch tiefe Schluchten schickt er sein Wasser und durch Ebenen, in denen prähistorische Kultstätten die Jahrtausende überdauern.

Ein faszinierendes Spiel treiben die unterirdischen Wasserläufe, die in so mancher Höhle als sprudelnde Quelle oder an einer Felswand als Wasserfall an die Oberfläche treten, bevor sie erneut in den Tiefen der Erde verschwinden.





MARMILLA BRÜSTE IN DER LANDSCHAFT

Kegel- und Tafelberge prägen die Landschaft der Marmilla im Süden Sardinien. Die Form der Berge hat die Menschen einst bei der Namensgebung inspiriert – Marmilla leitet sich von Mammella ab, dem Wort für die weibliche Brust. Zwischen den Bergen breitet sich ein Flickenteppich aus Wiesen, Korn- und Safranfeldern aus. Die Giara di Gesturi, ein Hochplateau in dieser Gegend, ist als Naturreservat geschützt. Hier sind rund 500 halb wilde Zwergpferde zu Hause. Die scheuen Vertreter einer endemischen Rasse verstecken sich gern zwischen Korkeichen und Macchia-Gebüsch. An den *paulis*, den Senken des Plateaus, in denen sich nach Regenfällen Wasser sammelt, bekommt man die Pferdchen aber oft zu Gesicht.

In der fruchtbaren Marmilla-Ebene finden sich zahlreiche archäologische Stätten. Nahe der Ortschaft Baumini liegt *Su Nuraxi*, einer der bedeutendsten Nuraghen-Komplexe der Insel, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Gründe dafür, dass die Inselbewohner ab der Bronzezeit in der fruchtbaren Marmilla-Ebene ein bedeutendes Machtzentrum erschaffen haben, lassen sich leicht nachvollziehen. Nuraghen, die steinernen Hinterlassenschaften dieser prähistorischen Kultur, drücken allerdings auch anderen Landstrichen Sardinien bis heute ihren Stempel auf.







KARGE GIPFEL, WILDE TIERE

Die höchsten Berge finden sich in der östlichen Inselmitte, im Gennargentu-Gebirge. Der Name der Bergregion leitet sich vom altsardischen *Genna 'e Argentu* ab, was Silber-tür bedeutet und sich auf die Farbe des Schiefers bezieht, der das Gebirgsmassiv dominiert. Wild und ursprünglich präsentiert sich die Gegend heute. Einsame Hirtenpfade führen zu baumlosen Gipfeln. Der höchste ist die Punta La Marmora mit 1834 Metern. Wer den Gennargentu-Nationalpark oder den Nationalpark Golfo dei Orosei durchwandert, wird außerhalb der wenigen Dörfer wohl öfter auf Tiere als auf Menschen treffen. Schaf- und Ziegenherden sind allgegenwärtig. Die unberührten Hochlagen des Gennargentu werden von Mufflons, Mardern, Wildschweinen und vielen anderen Tierarten bewohnt. Die Lüfte gehören selten gewordenen Vogel-

arten wie Rotmilan, Steinadler und Wanderfalke. Weiße Kalksteinwände und wild-dramatischen Schluchten sind das Markenzeichen des Supramonte, eines Gebirgszugs im Gennargentu-Massiv. In der zerklüfteten Bergwelt breitet sich der größte zusammenhängende Steineichenwald Sardinens aus. Wälder wie dieser haben über Jahrtausende große Teile der Insel bedeckt.

Nicht nur die Naturgewalten, auch das Tun des Menschen hat Sardinens Landschaften modelliert. So hat der Abbau von Zink, Blei und anderen Bodenschätzen Spuren hinterlassen. Etwa an der Küste von Masua im äußersten Südwesten, wo man Stollen, Erzwaschanlagen, Minengebäude und Bergarbeiterdörfer als stumme Zeugen der Bergbaugeschichte konserviert hat. Heute faszinieren sie nicht nur die Fachwelt als Beispiele gelungener Industriearchäologie.



OUTDOOR





Bizarre Schluchten, die im Kopf Wild West-Kulissen auf den Plan rufen, Schattige Trampelpfade, die zwischen riesigen Felswänden ins gleißende Sonnenlicht führen, kahle Klippen, waldige Hänge und Gipfel, auf denen einem die ganze Insel zu Füßen liegt – Supramonte, die markante Gebirgsgruppe auf Sardinien's Ostseite, ist das spektakulärste Wanderterrain der Insel, fordert streckenweise aber auch gute Kondition und Orientierungsvermögen. Ein inspirierender Auftakt ist eine Rundwanderung zu den vier höchsten, fast schneeweißen Supramonte-Gipfeln. Das Trekking-Abenteuer lässt sich durchaus in ein paar Stunden bewältigen. Mehrtägige Touren hingegen sind ideal,

SPIELWIESEN FÜR OUTDOORFREAKS

um Etappe für Etappe immer tiefer in die weltentrückte, geheimnisvolle Bergregion einzutauchen, in der man eher auf Schafherden, friedlich grasende Esel und halbwilde Schweinchen als auf Menschen trifft. Unzählige Möglichkeiten, tough oder soft zu wandern, finden sich indes überall auf Sardinien – auf dem felsigen Hochplateau der ursprünglichen und traditionsverliebten Barbagia-



Region, in den saften Waldhügeln des Gennargentu. Die Tafelberge der Marmilla sind für entspannten Touren ideal und auch gut für Trekking mit Kindern geeignet. Die Hochplateaus dieser Gegend bezaubern mit Flora und Fauna. Größte Attraktion und Sympathieträger Nummer eins sind die halbwilden Zwergpferde Sardinien's, die nur in dieser Gegend zuhause sind.





Leicht zu erwandern und dabei wunderschön ist das Sarabus-Gebirge im Südosten der Insel. Das Herzstück der Region ist als Naturpark *Sette Fratelli* geschützt. Markierte Wege führen durch idyllische Wälder. Auf jeden Fall sollte man sich auch hier als Gast in der Natur zu benehmen wissen, um nicht zu stören. In diesen Zipfel der Insel haben sich die selten gewordenen sardischen Hirsche zurückgezogen. Sardiniens zerklüftete Küsten sind ebenfalls wunderbares Wander- und Trekking-Terrain. Wie wäre es mit einer Tagestour von Bucht zu Bucht? Herrlich, wenn ein Wandertag mit einem erfrischenden Bad beginnt und man sich am Ende des Tages noch einmal in die türkisblauen Fluten stürzen kann. Outdoorfans können sich vielerorts auch mit dem Wassertaxi zu einem idealen Ausgangspunkt bringen und am Ende der Wanderung von einer anderen Bucht abholen lassen.

SARDINIEN PER RAD?

Gute Idee! Vor allem im Frühling und im Herbst. Bei der Tourenplanung hilft ein Atlas, den die Region herausgegeben hat. Dort sind alle Streckenabschnitte detailliert beschrieben. Auf einigen Touren geht es ordentlich in die Beine – vor allem im bergigen Nordosten. Andere Gegenden laden zum Genussradeln ein. Ab Olbia bietet sich ein anspruchsvoller Tripp entlang der Ostküste gen Süden an, über San Teodoro mit seinem wunderbaren Strand bis zum Golfo dei Orosei, wo die Ausläufer des Supramonte aus hunderten Metern Höhe steil ins Meer stürzen und idyllische Buchten Lust auf Badestopps machen. Einfach zu bewältigen dagegen der Trip ab Alghero nach Castelsardo an der Nordküste und weiter nach Santa Teresa di Gallura, der Inselfspitze im Nordwesten. In allen Teilen der Insel lassen sich verschiedene Touren gut miteinander kombinieren, so dass man es ganz nach Kondition, Zeit und Laune auf hunderte Fahrradkilometer bringen und immer etwas Neues erleben kann. Egal ob Trekking- oder Fahrradtour – der Wald von Is Cannoneris im Hinterland des südsardischen Küstengebiets von Chia ist ein wunderbar grünes und vielfältiges Terrain. Wasserfälle, bizarre

Felswände, Nuraghen und eine faszinierende Fauna bescheren Outdoor-Glücksmomente. Darüber hinaus locken Urwälder wie die *foresta di lecci di Sas Baddes* im Supramonte mit ihrer grandiosen, ursprünglichen Natur.

Vor allem Fröhsommer und Herbst sind ideal, um Sardinien mit dem Motorrad zu erleben. Die Temperaturen sind angenehm und auf den Straßen ist noch nicht so viel los wie zur Hauptreisesaison. In sieben oder acht Etappen lassen sich viele der schönsten Ecken der Insel in einer guten Woche entdecken – und (kürzere) Kultur- und Badepausen passen dabei auch noch ins Programm.

Was wäre das für eine Insel, wenn sie mit ihren 2000 Küstenkilometern nicht auch unendliche Möglichkeiten bieten würde, sich im, unter und auf dem Wasser genussvoll auszu-powern? Dorado für Segler ist der Nordosten – mit der Costa Smeralda und dem Maddalena-Archipel. Hier gibt es die meisten Marinas, Möglichkeiten, eine Yacht zu chartern oder das Segeln zu lernen. Was aber nicht heißt, dass nur der Nordosten Segelrevier ist. Ein toller Törn entlang der Ostküste kann beispielsweise in Porto Corallo beginnen und über den spektakulär schönen Golfo dei Orosei an den Golfo Aranci führen.



AUF PILGERPFADEN

Möchten Sie Ihrer Wanderung einen tieferen Sinn geben? Dann sind Sie auf Pilgerwegen richtig unterwegs. Etwa auf dem Cammino Minerario di Santa Barbara. Die ca. 500 km lange Rundtour führt in 30 Etappen durch den Südwesten Sardiniens. Mal bildet Natur pur die Kulisse, mal führt der Weg vorbei an stillgelegten Bergwerken und an den Gleisen einer längst eingestellten Eisenbahnlinie entlang. Von einer Kultstätte zur nächsten. Überall hier wird die Heilige Barbara, Schutzheilige der Grubenarbeiter, verehrt. Einer der faszinierendsten Barbara-Orte ist die Grotta di Santa Barbara, eine Natur-Kathedrale im Herzen eines Bergwerks. Auch auf den Spuren des Heiligen Efsio lässt es sich gut wandern. Der Weg, der auch bei der Prozession zu Ehren des Schutzheiligen Anfang Mai zurückgelegt wird, führt von Cagliari in den Küstenort Nora und wieder zurück.

VON WESTEN KOMMT DER WIND

Die Westküste, an der stärkere Winde als an der Ostküste wehen, können sich Skipper und Crew bei einem Törn von Bosa nach Portoscuso mit einer Menge Segelspaß und abwechslungsreichen Küstenpanorama erobern. Auch für Kite- und Windsurfer ist Sardinien ein Paradies. Perfekte Winde – für Könner – bieten West, Nord- und Südküste. Porto Pollo bei Palau an der Nordspitze gilt als einer der besten Spots in ganz Europa. Das Wasser wird hier entweder vom heißen Saharawind Schirokko oder vom aus Nordwesten wehenden Maestrale aufgepeitscht. Puderzuckerstrand und türkisblaues Wasser machen den Spot zur Traumkulisse. Auch der Poetto, der kilometerlange Strand von Cagliari, ist bei der maritimen Brettsportzunft äußerst beliebt. An der Westküste lassen die Wellen von Sinis, Putzu Idu und Capo Mannu Surferherzen höherschlagen. Rund um die Insel bieten Surfschulen Anfängern Gelegen-

heit, erste Erfahrungen in der Obhut von Profis zu machen. Taucher haben das Mittelmeer oft gar nicht auf dem Schirm. Völlig zu Unrecht. Vor Sardiniens Küsten finden sich einige bemerkenswerte Wasserwelten, die den internationalen Vergleich absolut nicht scheuen müssen. Rund 80 Tauchspots an und vor den Küsten bieten pure Vielfalt. Einige der faszinierendsten Tauchgänge führen durch Kanäle in Canyons und Grotten oder zu Wracks.

SEEPFERDCHEN UND HUMMER

Belebt wird Sardiniens Unterwasserwelt von Hummern, Garnelen, Seeschnecken, Zackenbarschen, Aalen, Lippfischen, Barrakudas und vielen anderen Arten. An Felsen geklammert grüßen Schwämme und Anemonen. Auf dem Grund breiten sich Neptungraswiesen wie leuchtendgrüne Teppiche aus. Mit etwas Glück bekommen Taucher Seepferdchen zu Gesicht, bunte Seesterne oder – mit ganz viel Glück – die seltene und streng geschützte *Pinna Nobilis*, eine Steckmuschel, deren Gehäuse auch schon mal einen ganzen Meter lang sein kann.



CAGLIARI



CAGLIARI MEDITERRANE LEBENS Lust



Wenn die Sommersonne im Meer versinkt und sich allmählich die Dunkelheit über die 150 000-Einwohner-Metropole senkt, schwappt die Movida in die Straßen, Gassen und über die Plätze der Altstadtquartiere. Movida, das ist der Strom der Menschen – nicht nur der jungen, – die den Abend und manchmal auch die frühen Stunden der Nacht draußen verbringen, in Gesellschaft in den Bars und Restaurants, bei einer *passaggiata*, plaudernd und lachend, zeitvergessen und verliebt in das Leben. Die Movida gehört zu Cagliari wie sein zweieinhalbtausend Jahre alter Hafen und das Meer. Die sardische Hauptstadt ist der Inbegriff einer mediterranen Metropole mit dem faszinierenden Mix aus Tradition und Moderne, Geschäftigkeit und *dolce far niente*. Ihrem Charme erliegt man leicht, wenn man sich treiben und von ihrem Rhythmus mitreißen lässt.

Zur *Cagliarità*, diesem ganz bestimmten Lebensgefühl, gehört auch der „richtige“ Start in den Tag – das Frühstück in der Bar. Ein guter Kaffee ist wichtig, das Teigteilchen eher eine süße Nebensache. Die wichtigste Zutat ist der gesellige Austausch, das „Hast Du schon gehört?“, bei dem natürlich auch Tipps für den nächsten Ausgeh-Abend ausgetauscht werden. Denn schließlich möchte jeder wissen, wo es die ultimative *fregola con vongole* (Muschel-Pasta), die beste *burrida* (Katzenhai mit Nuss-Marinade), die deftigste *cassola* (Fischsuppe) oder eine andere der unzähligen lokalen Delikatessen gibt. Die Gastro-Szene der Hauptstadt ist kreativ und quirlig. Der auf Restaurant- und Weinführer spezialisierte Verlag Gambero Rosso hat Cagliari 2020 zur „Italienischen Stadt des Jahres“ gewählt – weil die Gastronomie – von der Bäckerei bis zum Gourmettempel – hohe Qualität und au-

thentische Vielfalt bietet. Mund-zu-Mund-Propaganda hilft da auch den Locals, nicht die Übersicht zu verlieren. Nach dem Frühstück in der Bar kann das Tagwerk beginnen – im Büro, an der Uni, in den Geschäftsstraßen oder wo auch immer es verrichtet werden muss.

Touristen, die erstmals auf Tuchfühlung mit der sardischen Hauptstadt gehen, sei zum Auftakt **Castello** empfohlen – das bedeutendste der vier Altstadtviertel. Das von den Pisanern im 13.Jh. gegründete Quartier erstreckt sich an den Hängen eines 100 Meter über den Meeresspiegel aufragenden Kalksteinhügels. Die beiden Türme, *Torre dell'Elefante* und *Torre di San Pancrazio*, Überreste der mittelalterlichen Stadtbefestigungsanlage, sind schon von Weitem zu sehen und bieten mit ihren Türmen stilvollen Eintritt in das vornehmste der historischen Viertel. Mit einer Fülle von Bauwerken – Kirchen und Palazzi und der Burg auf der Hügelkuppe zieht Castello Neugierige für Stunden oder Tage in seinen Bann. Die jahrhundertelange spanische Herrschaft hat unübersehbare Spuren in der Kulturlandschaft der Insel und ihrer Hauptstadt hinterlassen. Beim Streifzug durch die Altstadtviertel zeigen Kirchen wie die Chiesa di Santa Maria del Santo Monte di Pietà und Chiesa della Purissima, was man unter katalanischer Gotik versteht. An die Epoche, in der Cagliari zur Republik Pisa gehörte, erinnert die Kathedrale Santa Maria di Castello, deren Bau unter der Herrschaft der Pisaner begonnen wurde. Nach etlichen architektonischen Verwandlungen im Laufe der Jahrhunderte hat man dem Bauwerk in den 1930ern wieder eine Fassade gegeben, deren Formsprache der Kunst toskanischer Baumeister des Mittelalters huldigt. Der Dom von Pisa diene ganz offensichtlich als Modell.



CITTADELLA DEI MUSEI

Unbedingt sehenswert ist das Archäologische Nationalmuseum im Museumskomplex *Cittadella dei Musei*. Hier ist ein Großteil der bedeutendsten archäologischen Fundstücke Sardinien unter einem Dach vereint. Ein Spaziergang von Vitrine zu Vitrine ist wie eine Zeitreise, die in prähistorischen Jahrtausenden beginnt und bis zur byzantinischen Epoche führt. Die *Giganti di Mont'e Prama*, rund 3000 Jahre alte Kriegerkulpturen aus der

Nuragher-Zeit, gehören zu den Exponaten, die sich ins Gedächtnis brennen. Einzigartig sind sie, diese zwischen zwei und zweieinhalb Meter hohen Figuren aus Sedimentgestein mit ihren undurchdringlichen Gesichtern. Die *Pinacoteca Nazionale* ist ebenfalls Teil der *Cittadella dei Musei*. Hier werden unter anderem Werke sardischer Künstler diverser Malschulen vom 15. bis zum 18.Jh. gezeigt – aber auch Gemälde katalanischer Meister.



Für eine Pause bietet sich ein Abstecher zur Bastion Saint Remy ein. Der Platz wurde auf der alten Bastion errichtet und ist heute beliebter Treffpunkt für einen Drink. Obendrein bietet sich hier ein traumhaftes Panorama über den *Golfo degli Angeli*, den Golf der Engel.

Noch älter als Castello ist das Altstadtviertel **Stampace**, einstmals das Viertel der kleinen Leute – der Tischler, Schmiede, Weber, Schuhmacher. Ein Bummel durch die engen Straßen lohnt ebenso wie ein Besuch im Botanischen Garten. Hier lassen sich Hunderte heimischer und exotischer Pflanzen bestaunen, aber auch die Spuren vergangener Kulturen – unter anderem eine Höhle aus der römischen Antike. Die Chiesa Sant'Efisio hat für die Bewohner Cagliari's große Bedeutung. Hier wird die Statue des Heiligen Efisio aus dem 16. Jh. aufbewahrt und Anfang Mai bei einer mehrtägigen Prozession ausgeführt. Die Feierlichkeiten zu Ehren des Märtyrers gehören zu den wichtigsten und pompösesten der Insel.

Marina ist das Viertel der Fischer und Hafenarbeiter – geprägt vom Hafen, in dem heute Yachten und Kreuzfahrtschiffe vor Anker gehen, während sich der moderne Hafen mit Container- und ein Tankerterminal weiter außerhalb befindet. Die Geschichte des alten Hafens reicht bis in die Tage der Phönizier zurück. Die Eroberer legten den Hafen an, um die Bodenschätze der Insel in ihre Heimat an der östlichen Mittelmeerküste zu verschiffen. Im 3. Jh. vor Chr. machten hier die Schiffe der Römer fest, die von Cagliari aus mit der Eroberung der Insel begannen. Die antike Supermacht bediente sich an Sardinien's Schätzen Kupfer, Blei, Zink, Getreide und Salz. Frachtschiffe pendelten zwischen Cagliari und dem italienischen Festland. Auch Jahrhunderte später, unter spanischer Herrschaft, war Cagliari ein wichtiger Handelshafen auf der Insel-Route, die Barcelona mit Sizilien, Kreta, Zypern und den Ländern des Nahen Ostens verband. An Bedeutung verlor der sardische Hafen erst ab dem 18. Jh., als sich der europäische Handel immer stärker auf Nordamerika konzentrierte.

Am Fuße des Hügels, auf dem die Burg thront, erstreckt sich das Viertel **Villanova**. Noch immer finden sich hier Gärten, in denen die niedrigen Häuser der Bauern stehen, die einst in nächster Nähe zur vornehmen Kundschaft von Castello Gemüse anbauten. Statt großer Sehenswürdigkeiten bietet Villanova etliche kleine Kirchen, ruhige Straßen mit Läden und die *giardini pubblici*, eine urbane Oase. Südlich von Villanova befindet sich die Wallfahrtskirche Nostra Signora di Bonaria – einer der wichtigsten religiösen Orte der Stadt, denn die Madonna ist neben dem Heiligen Augustinus Schutzpatronin der Insel.

Attraktive Ziele in der nahen Umgebung gibt es viele – etwa *il Poetto*, den 10 km langen Strand, die Lagune Santa Gilla und den Naturpark Molentargius zu dem auch eine Saline gehört. 1985 wurde die Salzgewinnung nach zweieinhalbtausend Jahren eingestellt. Seither hat sich das Feuchtgebiet vor den Toren der Cagliari's in ein natürliches Freizeitparadies verwandelt. Von Guides begleitete Ausflüge zu Fuß, per Rad oder Boot führen zu den Nistplätzen von rosa Flamingos. Seidenreihern, Stelzenläufern und Stockenten. Dabei wird die nötige Distanz gewahrt, so dass sich die Vögel in ihrem Habitat nicht gestört fühlen.

CAGLIARIS SCHLARAFFENLAND

Cagliaris riesige Markthalle San Benedetto ist eine Pilgerstätte für alle, die das Kochen und die mediterrane Küche lieben. Eine farbgewaltige Augenweide sind die Stände der Obst- und Gemüsehändler. Auch bei Fleisch und Wurstwaren und beim Käse hat die Kundschaft die Qual der Wahl. Am spektakulärsten aber ist der größte überdachte Fischmarkt Europas, der ebenfalls unter dem Dach der zweistöckigen Markthalle untergebracht ist. Das Angebot ist schier unüberschaubar. Rotbarben, Thunfisch,

Schwertfisch, Seebarsche, Brassen, Austern, Miesmuscheln und Langusten, Meeräschen – das alles und etliches mehr wird täglich fangfrisch angeliefert. Darüber hinaus gibt es Spezialitäten wie *bottarga*, gepresster Fischrogen von der Großkopfmeeräsche. Sardinien Feinschmecker lieben das! Die Händler verkaufen mit mediterranem Temperament und bieten selbstverständlich freigiebig Kostproben an. Auf dem Mercato San Benedetto einzukaufen ist ein Fest, das man live erleben muss.

DER SATTEL DES TEUFELS

Um die Bucht vor Cagliari rankt sich eine gern erzählte Legende. Demnach gefiel die schöne Bucht Luzifer und seinem teuflischen Gefolge so gut, dass sie davon Besitz nehmen wollten. Um den Teufel und die Seinen zu vertreiben, schickte Gott die Engel, angeführt vom Erzengel Michael. Am Himmel über dem Golf begann eine erbitterte Schlacht. Schließlich konnte der Erzengel Michael den Teufel vertreiben. Luzifer floh mit seinem Rappen, der Sattel flog beim wilden Ritt ins Meer, wo er versteinerte und bis heute als eigenwillig geformtes Vorgebirge in der Landschaft steht. Nach einer anderen Version der Legende ist der Teufel selbst vom Himmel gestürzt. Wegen seiner eingedellten Hügelkuppe wird der Berg *Sella del Diavolo*, Sattel des Teufels, genannt. Cagliari's *Golfo degli Angeli*, so der Volks Glaube, wird noch heute von Engeln beschützt.



DÖRFER UND STÄDTE



Auf Sardinien sind es gerade die kleinen Orte, die mit ihrem Charme bezaubern und auf mancherlei Art große Geschichte erzählen. Einige der interessantesten stellen wir Ihnen vor.



ALGHERO

SARDINIENS KATALANISCHE STADT

Alghero wurde im 14. Jahrhundert von der katalanischen-aragonischen Seestreitmacht erobert und zu einer regelrechten katalanischen Kolonie gemacht. Die Eroberer forderten die alteingesessene Bevölkerung auf, den Heimatort zu verlassen und siedelten stattdessen Katalanen in dem sardischen Hafenstädtchen an. Aus diesem Grund sind die Spuren der fünf Jahrhunderte währenden katalanisch/spanischen Dominanz in Alghero so ausgeprägt und bis heute gegenwärtig. Im Herzen der Altstadt prangen die Kathedrale Santa Maria und andere Bauwerke im Stil der katalanischen Gotik. Vor allem die älteren Einwohner Algheros sprechen noch eine Variante des Katalanischen, die man hier sardisches Katalanisch nennt. Die Altstadt, pittoresk und autofrei, herrliche Strände, die quasi vor der Haustür liegen, und spektakuläre Ausflugsziele wie die Neptungrotte am Fuße des Capo Caccia haben Sardinien's fünftgrößte Stadt zu einer beliebten Touristendestination gemacht. Entsprechend quirlig ist das Nachtleben – ein paar heiße Wochen lang, bis am Ende des Sommers wieder beschauliche Ruhe einkehrt.

CARLOFORTE IMMER MEER

Im 18. Jh. bekamen einige Fischerfamilien aus Ligurien die königliche Erlaubnis, sich hier niederzulassen, nachdem sie die tunesische Insel Tabarka, wo sie sich zunächst angesiedelt hatten, u. a. aus wirtschaftlichen Gründen verlassen hatten. Aus der Fischersiedlung entwickelte sich ein malerisches Hafenstädtchen, das bis heute enge Verbindung nach Ligurien unterhält. Das Meer hat man in Carloforte immer im Blick und fühlt sich allem Maritimen tief verbunden. Zu den höchsten Festtagen gehört hier der 29. Juni, Namenstag von San Pietro, dem Schutzpatron

der Fischer. Stolz ist das Städtchen auf sein multimediales Meeresmuseum, das die Geschichte des Ortes und seiner Menschen erzählt.

Die exzellente lokale Gastronomie setzt selbstverständlich auch auf die Gaben des Meeres. Thunfisch in unzähligen Varianten zubereitet ist eine der beliebtesten Delikatessen. Dass man in Carloforte die tunesische Vergangenheit der Vorfahren nicht vergessen hat, zeigt die Vorliebe für Couscous. Das Gericht fehlt auf keiner Speisekarte und wird Ende April sogar mit einem kulinarischen Volksfest gefeiert.





Der spanische Ortsname deutet schon darauf hin – Iglesias im Südwesten der Insel ist die Stadt der Kirchen. Nostra Signora di Valverde, Ende des 13. Jahrhunderts errichtet, präsentiert sich noch heute mit ihrer Original-Fassade im romanischen Stil. Noch älter ist die Chiesa di San Salvatore, ein Meisterwerk, mit fast 1000-jähriger Geschichte. Im Turm von Santa Chiara, ertönt eine Glocke, die Andrea Pisano gegossen hat, einer der bedeutendsten Bildhauer im Italien der Renaissance. Ostern in Iglesias – das ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Prozessionen, von der „Prozession der Geheimnisse“ am Dienstag vor Ostern bis zur Abschlussprozession am

Dienstag darauf, sind religiöse Rituale und ein immaterielles Kulturgut zugleich – finden sie doch schon seit dem 17. Jahrhundert ohne Unterbrechung statt. Ein weiteres Zeugnis der Kulturgeschichte ist die *Breve di Villa Chiesa*, ein im 14. Jh. in italienischer Sprache verfasstes Regelwerk für das Gemeindeleben in Iglesias. Etwa 20 Kilometer liegen zwischen dem Städtchen und der Küste. Traumstrände und bizarre Kalkformationen zeichnen den Landstrich aus. Das Spektakulärste, was die Natur in diesen Küstenabschnitt modelliert hat, ist das 132 Meter hohe Riff „Pan di Zucchero“ – das „Zuckerbrot“ aus Stein. Interessant ist auch die Tatsache, dass das Gemeindegebiet von Iglesias zum Geo-Bergwerkspark Sardinien gehört. Seit der Zeit der Phönizier nämlich hat man sich in dieser Gegend an den reichen Bodenschatzvorkommen bedient. Die stillgelegten Minen und Bergarbeiterdörfer wurden als Zeugnisse der Industriearchitektur konserviert. Tiefer eintauchen in die Bergwerksgeschichte der Insel kann man im Bergbaumuseum im Zentrum von Iglesias und bei einem Besuch im stillgelegten Bergwerk Montevecchio, das im ausgehenden 19. Jh. eines der größten und bedeutendsten im Königreich Italien war.

IGLESIAS DIE STADT DER KIRCHEN



LACONI DORF DER MENHIRE

Rund um Laconi wandeln Sie wie in einem Geschichtsbuch durch die Kapitel der Zivilisation. Höhlenmalereien sind die Hinterlassenschaften aus der Altsteinzeit. *Domus de Janas* werden auf Sardinien Grabanlagen aus der Jungsteinzeit genannt – auch davon gibt es einige nahe des 1800-Einwohner-Dorfs, das in der Provinz Oristano, etwa 70 km nördlich von Cagliari liegt. In der Bronzezeit bauten die Nuragher in dieser Gegend besonders viele ihrer berühmten Türme. Eindrucksvolle Spuren haben auch die Kartager hinterlassen, die nahe des heutigen Laconi im 5. Jh. vor Chr. eine Festung errichteten, ebenso die Römer, die ein paar Jahrhunderte später kamen. Als Sardinien unter spanischer Herrschaft stand, ließ sich die katalanische Adelsfamilie Aymerich in Laconi ein Kastell errichten. Das ist zur Ruine verfallen. Den Park der Aymerich hegt man als Oase mit majestätischen Zedern, zahlreichen Orchideen und anderen botanischen Preziosen. Aus dem 19. Jh. stammt der Palazzo Aymerich im Ort. Hier hat heute das archäologische Museum seinen Sitz und präsentiert eindrucksvolle Menhire.

SARDARA

WASSERKULT UND WELLNESS

Herumstöbern in den Schichten der Geschichte, das kann man in Sardara besonders gut. Der 4000-Einwohner-Ort liegt in der Provinz Cagliari, dort, wo die Ebene von Campidano allmählich in die von Hügeln durchwirkte Landschaft der Marmilla übergeht. Dieses fruchtbare Stück Erde, auf dem Getreide hervorragend gedeiht, hat Menschen zu allen Zeiten angezogen. Archäologische Stätten finden sich auf Schritt und Tritt – Nekropolen, Türme und Tempel.

In der Ortsmitte liegt das Santuario Nuragico di Sant'Anastasia, eine heilige Stätte der Nuragher, die auch in späteren Epochen – unter anderen religiösen Vorzeichen – als heiliger Ort verehrt wurde. Zu diesem Komplex gehört die kleine Kirche Santa Anastasia und der als heilig verehrte Brunnen *funtana de is dolus*, einer der ältesten und besterhaltenen der Insel. Eine Treppe im Brunnen führt in einen unterirdischen Raum, wo die Nuragher rund 800 Jahre vor Chr. ihren Wasserkult zelebrierten. Ganz in der Nähe wurden Anfang des vergangenen Jahrhunderts filigrane Bronze­figürchen gefunden, die von der Kunstfertigkeit der nuraghischen Schmiede zeugen. Diese und viele andere Schätze birgt heute Sardaras Archäologie-Museum. Mit architektonischer Anmut bezaubern indes die Dorfkirchen, allen voran die oben erwähnte Kirche Santa Anastasia, eine der ältesten der Insel. Aber auch die Chiesa San Gregorio, im romanisch-gotischen Stil errichtet, lohnt einen Besuch. Mit welcher Innigkeit die Bewohner an ihren religiösen Traditionen festhalten, kann man Ende September beim Fest zu Ehren der Schutzpatronin Maria Acquas erleben. Rund ums Jahr dagegen empfiehlt sich ein Abstecher zu den Thermalquellen unterhalb des Castello Monreale. Auf ihre Heilkraft schwörten schon die Römer.

Nähert man sich von der Seeseite, besticht das Städtchen Bosa an Sardinien Westküste schon aus der Ferne mit seinen bunten Fassaden. Die Bewohner des Altstadtviertels lassen die Fassaden ihrer Häuser in Orange und Violett, Blassgrün und Sonnengelb mit dem Himmel um die Wette leuchten. Oberhalb der Altstadt thronte Castello Malaspina – eine trutzige Burg. Erhalten sind nur die Ringmauer, Wehrtürme und eine Kirche. Der Aufstieg auf den Burghügel lohnt gleichwohl, denn das Panorama ist prächtig. Als einzige Stadt der Insel wurde Bosa am Ufer eines Flusses gebaut. Schwungvoll bahnt sich der Temo hier, kurz vor der Mündung, seinen Weg durchs Tal und teilt das 8000-Einwohnerstädtchen in zwei ungleiche Teile. Ein Spaziergang durch das Altstadtviertel Sa Costa ist selbst bei Sommerhitze angenehm. Die hohen Palazzi tauchen die schmalen Gassen in ihren Schatten. Bosa Marina, das Hafenviertel,

lockt mit seiner Promenade am Temo-Ufer und mit goldgelbem Sandstrand, der sich südlich des Yachthafens erstreckt. Ein Tipp für Weinfreunde: Der Malvasia aus der Gegend von Bosa zählt zu den besten Weinen der Insel. Ein Erlebnis ist *Karrasegare osincu*, der Karneval von Bosa, der über mehrere Tage gefeiert wird und seine Wurzeln in Fruchtbarkeitsriten hat, mit denen die Menschen in der Antike in dieser Gegend den Übergang vom Winter zum Frühling begleiteten. Am Fastnachtsdienstag erreicht das Treiben seinen Höhepunkt. Tagsüber ziehen Maskenträger in Trauerkleidung durch den Ort und stimmen Trauergesänge an. Wenn es dunkel wird, ist die Zeit der Weiß-Maskierten gekommen, die nun ausgelassen durch jeden Winkel des Ortes toben. Im Zentrum des Geschehens steht *Giodzi*, der personifizierte Karneval. Seine Marionette wird am Ende des Tages auf dem Scheiterhaufen verbrannt.





SANTU LUSSURGIU FÜR PFERDENARREN

Vermutlich war es der Wasserreichtum dieser Gegend, der Menschen in allen Epochen bewogen hat, hier, im Krater eines erkalten Vulkans, zu siedeln. Der Wald von San Leonardo mit seinen Quellen, Wildbäche und Wasserfälle, darunter die zwölf Meter hohe Cascata sos Molinos, sind Schätze, die die Natur hier großzügig spendiert. In dieser Umgebung hat sich Santu Lussurgiu im Hinterland von Bosa zum kulturellen Mittelpunkt der landwirtschaftlich geprägten Region entwickelt. Mit knapp 2500 Einwohnern klein wie ein Dorf, ist der Ort doch vitales Zentrum und Veranstaltungsort zahlreicher Events. Bekannt ist die Gegend besonders für die Herstellung hochwertiger

Messer und für exzellentes Reitzubehör – denn Santu Lussurgiu ist auch eines der Zentren sardischer Pferdezucht. Beim Karneval *Sa Carrela 'e Nanti* stehen Ross und Reiter im Mittelpunkt des Geschehens – Höhepunkt ist ein waghalsiges Rennen über Schotterstraßen. Ein weiteres wildes Reiterturnier wird im Hochsommer rund um die Pfarrkirche San Pietro ausgetragen. Ausgezeichnete Erzeugnisse der lokalen Landschaft lassen sich zu jeder Jahreszeit verkosten, z.B. Fleisch vom Roten Rind, der lokale Schnaps, das Olivenöl von Montiferro oder auch *casizolu*, ein Käse mit Slow Food-Prädikat.

Ein Städtchen auf einem kurzen, felsigen Kap, beschützt von einer Burg. Steile Treppen, enge Gassen – Castelsardo versprüht bis heute mittelalterlichen Charme. Ursprünglich hatten sich die Genuesen die Burg gebaut, um von diesem strategischen Punkt den Seehandel vor ihrer Küste zu kontrollieren. Später nahmen die Spanier die Insel in Beschlag und selbstverständlich auch die Burg, die fortan in „Kastell der Aragonesen“ umgetauft wurde. Längst aber ist das Bollwerk hoch über dem Meer die Burg der Sarden und beherbergt heute ein Flechtkunstmuseum. Dort kann man bisweilen Korbmacherinnen bei der Arbeit zuschauen. Dazu bietet sich aber auch in den Altstadtgassen Gelegenheit. Frauen, die das alte Handwerk beherrschen, sitzen vor der Haustüre, flechten Körbe jeder Art und Größe und bieten sie zum Kauf an. Ein besonderes Erlebnis ist die Osterwoche in Castelsardo. Wenn die „zwölf Apostel“ weißgewandet bei Fackelschein durch die Straßen ziehen und mittelalterliche Gesänge die Prozession begleiten, lebt das Mittelalter auf. Unbedingt sehenswert ist das Gemälde „Madonna con Bambino assisa in trono“, die Jungfrau mit dem Kinde auf dem himmlischen Thron, in der Kirche Sant'Antonio Abate. Das Kunstwerk wurde im 15. Jh. vom sogenannten *Maestro di Castelsardo* gemalt, einem großen Künstler der Epoche, über dessen wahre Identität und Biografie die Fachwelt bis heute rätselt.

CASTELSARDO DIE BURG DER SARDEN



Mitten in der von Granitfelsen geprägten Gallura, im Nordosten der Insel, liegt Aggius – ein Dorf, das es in den Club der *Borghi autentici d'Italia*, der authentischen Dörfer Italiens, geschafft hat. Alles in Aggius ist postkartenreif – die Granithäuser mit den liebevoll arrangierten Blumentöpfen, die sorgsam bemalten Tore, blitzsaubere Gassen, eine Piazza, auf der es sich gut verweilen lässt. Der spanischen Obrigkeiten hat der Ort vor Jahrhunderten vermutlich nicht viel Freude gemacht. Aggius heisst so viel wie „ohne Recht und Gesetz“, was die damalige Situation wohl ganz gut beschrieben hat, denn der Ort war eine Hochburg des sardischen Banditentums. Vom Volk aber wurden einige der Banditen durchaus als Helden verehrt – setzten sie sich doch gegen unhaltbare soziale Zustände

zur Wehr. Mehr zu diesem Kapitel der Inselgeschichte kann man in Aggius im Museo del Banditismo, dem Museum des Banditentums, erfahren. Während dieses Kapitel der Vergangenheit angehört, lebt das traditionelle Handwerk fort. Schilder führen Ortsunkundige zu den Häusern, in denen auch heute noch an uralten Webstühlen Teppiche und Decken aus Schafwolle entstehen. Darüber hinaus lädt das Museo Etnografico Oliva Carta Cannas zu einer spannenden Zeitreise ein, bei der man viel über Traditionen, Volkskunst und über das seit Jahrhunderten gepflegte lokale Handwerk erfährt. Reichlich Gelegenheit, Handwerks- und Kunsthandwerkserzeugnisse sowie die lokale Küche kennenzulernen, bietet sich alljährlich im Mai beim Frühlingfestival *Primavera in Gallura*.



AGGIUS BANDITEN UND TEPPICHKUNST

Schals und Stickerien, Holztruhen, in denen *Pane Carasau*, das typische, hauchdünne Fladenbrot aufbewahrt wird, Webteppiche, erlesenes Olivenöl, Honig, Pasta, Käse, Wein und Süßspeisen – die Bewohner von Oliena stellen seit vielen Generationen wunderbare Dinge her, die das Leben schöner machen. Und die es versüßen. *Pistiddu* – das ist die Leckerei, die man sich hier im Januar für das Fest zu Ehren von Sant'Antonio Abate gönnt, während des wilden Maskentreibens am Karneval gibt es *origlietas*, *casadinas* zu Ostern, *papassinos* an Allerheiligen. Gelegenheit, sich den kulinarischen Verführungen hinzugeben und gleichzeitig lokales Kunsthandwerk zu bestau-

nen, bietet das Herbstfest der Barbagia. In dieser einst so schwer zugänglichen Gegend mit ihren Steilhängen, Felsnadeln, Dolinen und waldigen Schluchten liegt Oliena, ein Ort mit heute rund 7000 Einwohnern. Während innerorts Kunsthandwerk und Küche locken, präsentiert sich die Umgebung als Wanderparadies. Verwunschene Wege führen durch Olivenhaine und Steineichenwälder zu prähistorischen Steingräbern und Nuraghen – und nach *Sa Oche* und *Su Bentu*. In diesen beiden Grotten hat die Natur aus Stalagmiten, Stalaktiten und unterirdischen Seen atemberaubende Kulissen geschaffen. An der Quelle *Su Gologone* ergießt sich das eisige Wasser aus der Tiefe

in ein blau-grün schimmerndes Flussbecken, in dem sich die Felsen spiegeln – so schön, dass Italien den Ort zum Nationaldenkmal erklärt hat.

In der Umgebung steht die archäologische Stätte *sa sedda 'e sos carros* zur Besichtigung frei, ein Ort, an dem die Nuragher das Wasser verehrten. Mittelpunkt der Kultstätte ist ein Becken, in dem man Wasserströme zusammenfließen ließ. Interessant ist *sa sedda 'e sos carros* auch, weil Archäologen an diesem Ort Beweise dafür fanden, dass die Nuragher bereits die Technik beherrschten, verschiedene Metalle miteinander zu verbinden.



OLIENA SCHWELGEN, SCHLEMMEN, STAUNEN

GASTRONOMIE





ESSEN, EIN FEST!

Ein Blick auf die Landkarte spricht Bände. Geografisch ist Sardinien zwischen dem italienischen Festland, der iberischen Halbinsel und Nordafrika zu verorten. Auch wenn die Beziehungen zu den Nachbarn nicht immer freiwillig waren, so haben sie doch die Kultur bereichert. Auch die kulinarische. *Panadas* zum Beispiel, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse gefüllte Pasteten, sind längst nicht mehr wegzudenken aus sardischen Küchen. Eingewandert ist das Rezept mit den Spaniern, die Sardinien über Jahrhunderte beherrscht haben. Nordafrikas Einfluss zeigt sich jedes Mal, wenn die *fregula* auf den Teller kommt. Augenscheinlich diente Couscous als Vorbild bei der Kreation dieser beliebten Nudelsorte. Für die *fregula* wird der Hartweizenteig nämlich zu winzigen Kugeln geformt. In Wasser oder Brühe gegart ist die ungewöhnliche Pasta ein perfekter Begleiter für Fisch und Meeresfrüchte. „Echtes“

Couscous dagegen ist in Carloforte, einem Städtchen auf der San Pietro-Insel vor der sardischen Südküste, zuhause. Die Bewohner von Carloforte haben eine historische Verbindung zur nordafrikanischen Küste. Ihre Vorfahren, Fischer aus Ligurien, hatten eine Weile auf der tunesischen Insel Tabarka gelebt, bevor ihnen Karl Emanuel III., König von Savoyen, die Erlaubnis gab, sich auf San Pietro anzusiedeln. Couscous, in Carloforte wird es *casca* genannt, steht auf der kleinen Insel auf jeder Speisekarte. In allen erdenklichen Variationen verkostet kann man es bei der *Sagra del Cus Cus Tabarchino*, die Carloforte Ende April feiert. Dieses ist nur eines von Dutzenden Food-Festivals, die in allen Teilen Sardiniens rund ums Jahr Gelegenheit geben, Saisonprodukte wie Artischocken oder Kastanien sowie Spezialitäten aus lokaler Produktion – Würste, Käse, Brot und Kuchen – kennenzulernen.





Allgegenwärtig in der sardischen Küche ist Safran. Das feine Gewürz wurde vermutlich schon von den Phöniziern aus dem östlichen Mittelmeerraum nach Sardinien gebracht. Längst aber ist sardischer Safran ein Produkt mit geschütztem Herkunftsprädikat. Traditionell angebaut werden die Krokusse, aus denen man Safran gewinnt, in den Gemeinden San Gavino Monreale, Turri und Villanovafranca, wo man das Produkt alljährlich mit kulinarischen Volksfesten feiert. Verwendet wird Safran gern für *fregula*-Rezepte, auch in den Nudelteig für die beliebten *malloreddus* werden die rötlichen Fäden hineingeknetet. Unverzichtbar ist Safran auch für etliche sardische Süßspeisen, etwa für die mit Ricotta gefüllten Küchlein *pardulas* oder für *coccone chin mele*, das süße Apfelbrot aus Mamoiada.



Vor allem in Cagliari zeigt sich die junge Gastro-Szene heute experimentierfreudig und setzt dabei auf die breite Palette regionaler Produkte, selbstverständlich auch auf Fisch, Meeresfrüchte und Krustentiere. Für die traditionelle sardische Küche spielt Fisch dagegen eher eine Nebenrolle. Vielmehr sind Wildschwein, Ziege oder Schaf die kulinarischen Stars. Die Gründe dafür sind so alt wie die sardische Geschichte. Als Phönizier, Punier und später die Römer den Sarden die Küsten streitig machten, zog sich die Bevölkerung ins Innere der Insel zurück. Auf waldigen Hügeln und in den fruchtbaren Ebenen pflegten die Sarden die Hirten- und Bauernkultur. Das kulinarische Erbe aus alter Zeit ist noch heute präsent. So darf, wenn Sarden feiern, in aller Regel *Su Porceddu* nicht fehlen – über offenem Feuer gegartes Spanferkel. Das zarte Fleisch

muss auf der Zunge zergehen, die Kruste dagegen kross und krachend sein. Myrte gibt dem Braten das spezielle, mediterrane Aroma. Auch Milchlamm gehört zu den traditionellen sardischen Festtagsgerichten. Die Alltagsküche kommt dagegen auch ohne Fleisch sehr gut aus. Wer die Insel bereist, wird auf unterschiedlichste Brotsorten treffen. Überall aber gibt es das „Notenpapier“, *pane carasau*, hauchdünnes knuspriges Fladenbrot. Mit Olivenöl und Salz angerichtet wird das „Notenpapier“ zu *pane guttiau*. Dass man aus den dünnen Fladenbrot-scheiben mit ein paar einfachen Zutaten eine gehaltvolle Mahlzeit zaubern kann, beweist *pane frattau*. Dafür wird der trockene Fladen in Brühe eingeweicht, mit Tomatensauce bestrichen und anschließend mit Pecorino und einem pochierten Ei gekrönt.



Ein Leben ohne Pasta ist – wie überall in Italien – auch auf Sardinien unvorstellbar. Dabei lieben die Sarden Nudelformen, die man nur hier, auf der Insel, kennt. *Macarrones de busa* zum Beispiel, Röhrennudeln, in unzähligen Variationen zubereitet, mit wildem Spargel oder Artischocken, mit Pilzen oder Ricotta, je nach Geschmack und Jahreszeit. Oder *macarrones cravàos*, Nudeln, die den Gnocchi ähneln. Auch die muschelförmigen *malloreddus* gehören zum sardischen Pasta-Universum, ebenso *lorighittas*, wahre Schmuckstücke aus Nudelteig. Für die Herstellung nahm und nimmt man sich auch heute noch Zeit. Der ausgerollte Teig wird zunächst in Fäden geteilt, die dann zu Zöpfchen geflochten und schließlich zu Ringen geformt werden. Einen weiteren Höhepunkt erreicht die sardische Nudelküche mit *culurgiones*, Teigtäschchen, die mit einer Mischung aus Kartoffeln, Knoblauch, Ricotta und Minze gefüllt werden. Liebevoll mit Mustern verziert sind sie fein für den Sonntagsstisch.





An Sonn- und Feiertagen zeigt sich besonders deutlich, dass Essen für Sarden Nahrung für Leib und Seele gleichermaßen ist. Noch immer versammelt sich, wenn irgend möglich, die ganze Familie um den langen Tisch – Eltern, Großeltern, Kinder, Onkel und Tanten. Von den Antipasti bis zum Espresso und eventuell einem Abschlusschluck Myrtenschnaps kann sich die Mahlzeit gut und gerne über vier Stunden hinziehen. Oder länger. Vielleicht trägt das entspannte Speisen in der Gesellschaft der Lieben dazu bei, dass die – übrigens von der UNESCO als Welterbe anerkannte – Mittelmeerküche so gut für die Gesundheit ist. Ein Glücksfaktor ist sie in jedem Fall.

KÄSE EIN GRUSS VON DER INSEL

Käse spielt in der kulinarischen Landschaft Sardiniens natürlich eine wichtige Rolle. Alles andere wäre auch merkwürdig auf einer Insel, auf der es heute ungefähr doppelt so viele Schafe wie Menschen gibt. Pecorino, Käse aus 100 Prozent Schafsmilch, ist als wichtigstes Exportprodukt Sardiniens im Ausland, vor allem in Nordamerika, ein Begriff. „Dabei gibt es nicht den *einen* Pecorino, sondern verschiedene Sorten, die sich in Aussehen und Geschmack deutlich voneinander unterscheiden“, sagt Michele Cherchi, Inhaber dreier Käsegeschäfte in Cagliari. „Die Sorte, die am typischsten für unsere Tradition ist, heißt *Fiore sardo*. Schon seit der Antike wird der Käse auf dieselbe Art und Weise hergestellt.“ Den Namen verdankt die „sardische Blume“ dem Muster, das sich während des Reifeprozesses auf der harten, graubraunen Rinde bildet. Ein typisches Produkt Sardiniens ist auch *Pecorino Romano*, ein Schafskäse mit schwarzer Rinde, der ebenfalls durch lange Reife einen intensiven Geschmack

und die gewünschte Kristallstruktur erhält. Wie der Name schon sagt, stammt die Sorte ursprünglich aus der Gegend von Rom. Doch als in den 1880er Jahren die innerstädtischen Käsereien in Rom verboten wurden, wichen viele römische Käseproduzenten nach Sardinien aus. Weil die Nachfrage nach dem würzigen Hartkäse ständig steigt, brauchte man ohnehin mehr Milch und damit größere Schafsherden, was sich auf der Insel besser bewerkstelligen ließ als auf dem Festland. Heute ist *Pecorino Romano* ein typisches sardisches Produkt mit Herkunftslabel und gehört zu den Exportschlagern unter den italienischen Käsesorten. Neben den verschiedenen *pecorini*, Dutzenden anderen Hart- und Weichkäsen sowie Ricotta aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch präsentiert Cherchi in seiner Ladentheke *Gioddu* aus Ziegen- und Schafsmilch. „Unser Joghurt“, sagt er und reicht ein Portionchen auf Brot zum Verkosten. Das Urteil? Lecker. Intensiv. Typisch Sardinien.



SARDISCHE WEINE MALVASIA, VERNACCIA & CO.



Wein begleitet die Sarden seit Tausenden von Jahren. Erst kürzlich haben Archäologen eine Entdeckung gemacht, die die Herzen sardischer Önologen höherschlagen ließ. Bei Oristano wurden in einem vor mehr als 3000 Jahren angelegten Brunnen Samen von Malvasia- und Vernaccia-Reben gefunden. Die Weine, die schon das Volk der Nuragher kannte, trinkt und schätzt man hier heute noch. Auch aus den Reben Cannonau, Carignano und Bovale – allesamt autochthone Sorten – werden intensive, rubinrote Weine gemacht, die, wenn sie ihr üppiges Aromen-Bouquet entfalten, perfekt mit den Gerichten der traditionellen Küche harmonieren. Während Vermentino di Gallura, ein Weißwein, in den Restaurants der Küstenorte weit verbreitet ist, hat Nuragus, ein Weißwein aus Phönizier-Tagen, eher Geheimtipp-Status. Für Malvasia, eine im gesamten Mittelmeerraum verbreitete Rebe, ist die Gegend von Bosa an der sardischen Westküste bekannt.

Von der Schwere und dem hohen Alkoholgehalt hat die junge Winzergeneration die Weine der Heimat befreit. „Heute sind sowohl die roten als auch die weißen Weine aus sardischem Anbau leichter, frischer, eleganter“, sagt Sommelier Marco Delugas. Eine weitere Entwicklung, die den Weinexperten aus Santu Lussurgiu erfreut, ist die Rückbesinnung auf Naturwein. Immer mehr junge Winzer

auf Sardinien setzen, statt die Gärung mit zugefügter Hefe voranzutreiben, auf Spontanvergärung, auf die „wilden Hefen“, die bereits auf den Traubenschalen und in der Luft vorhanden sind.

Ein Tropfen, der den Sommelier wie kein anderer ins Schwärmen bringt, ist der Vernaccia di Oristano. Die uralte Rebsorte bekam als erste auf Sardinien und als eine der ersten in Italien das DOC-Siegel für Qualitätswein aus einem bestimmten Anbaugebiet. Viele Jahrzehnte lang kann dieser Weißwein in Holzfässern reifen. Währenddessen schützt ihn eine zarte Hefe-Schicht, die sich durch den eindringenden Sauerstoff bildet. Glücklicherweise, wer einen 50 oder 60 Jahre alten Vernaccia di Oristano DOC Riserva verkosten kann, sagt Delugas. Denn das kommt einer Offenbarung gleich. Die Tradition, im Geburtsjahr der ersten Tochter ein Fass Vernaccia im Keller einzulagern und dieses erst zu ihrer Hochzeit zu öffnen, gibt es in Oristano schon lange – ein Beweis dafür, dass man seit vielen Generationen um die Qualität eines alten Vernaccia weiß.

IMPRESSUM

Herausgeber

CCIAA Nuoro su incarico della Regione Sardegna

Gestaltung Realisation und Konzept

Maggioni Gretz GmbH

Redaktionelle Gesamtbearbeitung

Susanne Kilimann

Giuseppina Scorrano (Servizio promozione turistica e territoriale Centro Servizi Promozionali per le Imprese CCIAA di Cagliari e Oristano)

Übersetzung

Camilla Nardelotto

Roberto Maggioni

Grafikdesign

Kerstin Papert

Kartografie

Istituto Idrografico della Marina

Foto Credits

Adriano Mauri

Anita Giuntini

Archivio fotografico Assessorato al Turismo della Regione Sardegna

Archivio fotografico del Comune di Cagliari

Ettore Cavalli

Laconi/Menhire © Ecovip / Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0

Riccardo Atzori / Shutterstock.com

Roberto Maggioni

Torruzzolo / Shutterstock.com

Copyright © 2021 Alle Rechte vorbehalten

Hinweis

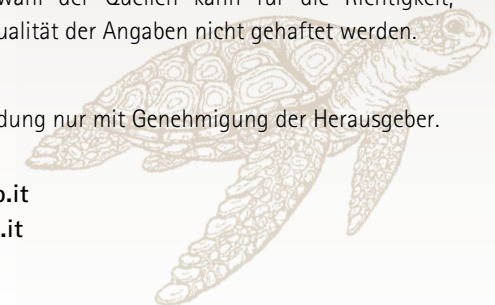
Trotz sorgfältiger Auswahl der Quellen kann für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben nicht gehaftet werden.

Verwendungsrechte

Nachdruck und Verwendung nur mit Genehmigung der Herausgeber.

www.sardegnaturismo.it

www.sardegnaicultura.it





REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

