



# Typisch Kalabrien

**ANGENEHMES KLIMA, WUNDERSCHÖNE FARBEN DES MEERES, VON SANDSTRÄNDEN UNTERBROCHENE FELSIGE KÜSTEN, ABER AUCH WILDE, GEHEIMNISVOLLE LANDSCHAFT, DEFTIGER UND UNVERFÄLSCHTER GESCHMACK DER KALABRESISCHEN KÜCHE SOWIE ZEUGNISSE DER ANTIKEN VERGANGENHEIT MACHEN KALABRIEN ZU EINEM EINZIGARTIGEN URLAUBSZIEL. FÜR JEDEN GESCHMACK GENAU DAS RICHTIGE!**



# herzlich willkommen!



**Susanne Neuhauser**  
Geschäftsleitung

**Christof Neuhauser**  
Geschäftsleitung

## HERZLICH WILLKOMMEN IN KALABRIEN - BENVENUTI!

**E**s freut uns sehr, dass Sie sich für einen Urlaub mit iDEALTOURS an der Stiefelspitze Italiens entschieden haben. Kalabrien bietet Ihnen nicht nur schöne Strände, einsame Buchten, türkisblaues kristallklares Meer, sondern auch bizarre Berglandschaften, urige Dörfer, dichte Laub- und Nadelwälder, mittelalterliche Festungen und antike Ausgrabungen. Erleben Sie die noch unberührte Vielfalt der Natur, bestaunen Sie die Spuren der Vergangenheit, lassen Sie sich ein auf die Gastfreundschaft und Herzlichkeit der Menschen und genießen Sie das „Dolce Vita“ - die italienische Art zu leben!

Ob Museum oder Ölmühle, eine Weinprobe oder eine gemütliche familiäre Trattoria - auf den Ausflügen unseres Agenturpartners Meeting Point Italia lernen Sie die schönsten und faszinierendsten Plätze

Kalabriens kennen. Die landeskundigen deutschsprachigen Ausflugsbegleiterinnen bringen Ihnen mit vielen spannenden Informationen und persönlichen Geschichten die Region Italiens näher, die bis heute als Geheimtipp zählt! Bevorzugen Sie eine Entdeckungsreise auf eigene Faust, reserviert man Ihnen auch vor Ort gerne ein Mietauto von Seiten unserer Partneragentur.

Haben Sie Fragen? Für alle Anliegen und Tipps steht Ihnen Ihre persönliche Reiseleiterin vor Ort gerne zur Verfügung. Beim Begrüßungstreff bekommen Sie wertvolle Informationen und während der Info-Stunden steht Ihnen Ihre Reiseleitung mit Rat und Tat zur Seite! Die jeweiligen Uhrzeiten finden Sie auf der Informationstafel in Rezeptionsnähe.

Ihre

Ihr

Handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Susanne Neuhauser' and the one on the right is 'Christof Neuhauser'.

Susanne Neuhauser

Christof Neuhauser







# Typisch italienisch

TRAUMHAFTE LANDSCHAFTEN, KÖSTLICHES ESSEN, DOLCE VITA, REICHES KULTURERBE - DAS UND NOCH VIEL MEHR ERWARTET SIE IN EINEM DER SCHÖNSTEN & INTERESSANTESTEN LÄNDERN DER WELT. ITALIEN IST DEFINITIV EINE KLASSE FÜR SICH...



# Italienische Besonderheiten

**Welche Eigenheiten haben die Italienerinnen an sich und was sollten Sie als Reisende unbedingt beachten? Die wichtigsten Benimmregeln für "bella italia" kurz zusammengefasst :-)**

## Dolce Vita – die italienische Lebensart

Das viel gerühmte "dolce vita" – das leichte, süße Leben – ist nicht einfach zu übersetzen. Es beschreibt eine ganze Lebensart und spiegelt sich unter anderem im bunten Treiben auf den Straßen und der Melodie der Sprache wider. Worte und ausladende Gestik gehören für unsere südlichen Nachbarinnen einfach zusammen. Treffen sich Italienerinnen abends auf der Piazza, dem zentralen Platz des Ortes, unterhalten sie sich sehr temperamentvoll. Dabei geht es vor allem um Familie, Arbeit, Essen und Trinken. Als Touristin können Sie sich gerne an all diesen Gesprächen beteiligen, Ihre Meinung zu sensiblen Themen wie dem Nord-/Südgefälle, dem Vatikan und der Mafia sollten Sie allerdings eher für sich behalten.

## Essgewohnheiten in Italien

Pizza & Pasta kommen uns sofort in den Sinn - zu gegeben: Das klingt nach einem Klischee, aber es ist tatsächlich so, dass fast jedes Dorffrestaurant Pizza und Pasta anbietet. Das heißt aber nicht, dass Italienerinnen nur das essen. Das typische italienische Festmahl ist anders aufgesetzt: eine Vorspeise (antipasto), zwei Hauptgänge (primo/secondo piatto), eine Nachspeise (dolce) und zum Abschluss ein Espresso (caffè). Wenn es um die Wahl des primo und secondo piatto geht, sollten Sie folgendes wissen: Beim ersten Hauptgang wird Pasta, Suppe oder Risotto serviert, der zweite besteht meist aus einem Fisch- oder Fleischgericht mit Gemüsebeilage. Die Beilagen (cotorni) müssen Sie gesondert bestellen. Das Abendessen ist bei den Italienerinnen die wichtigste Mahlzeit des Tages und wird mit der ganzen Familie zelebriert. Planen auch Sie daher etwas mehr Zeit für Ihren Besuch der Pizzeria, Osteria (Wirtshaus), Trattoria (Gasthaus) oder dem Ristorante (höchste Kategorie) ein.

Der in Tirol heiß geliebte Cappuccino gehört eher zum typisch italienischen Frühstück, zusammen mit einem guten Gebäck, wird jedoch nicht nach dem Mittag- oder Abendessen getrunken. Latte Macchiato ist in Italien weit weniger verbreitet und schmeckt vor allem den Kindern.

Typisch italienische Gerichte? Von wegen!

Die italienische Küche ist sehr vielfältig und unterscheidet sich je nach Region. Pizza Hawaii oder Spaghetti Bolognese suchen Urlauberinnen auf der Spei-

sekarte einer Trattoria fernab des Touristenstroms vergeblich. Die köstliche Hackfleischsauce - mit wenigen Tomatenstücken - gibt es in der Region rund um Bologna in authentischen Lokalen höchstens mit Tagliatelle. Für die originale Pasta Carbonara verwenden italienische Köchinnen keinen Rahm wie wir Tirolerinnen das oft tun, sondern Eigelb. Und ganz wichtig: Nudeln werden nur mit der Gabel und ohne Löffel gegessen - egal, wie lang sie sind.



## Umgangsformen im Restaurant

In Italien ist es in jeder Art von Restaurant üblich, zu warten, bis der Kellner einen Tisch zuweist. Und wenn nach dem Essen die Rechnung kommt, sollten Sie sich nicht wundern. Der Ausdruck „coperto“ heißt so viel wie „Gedeck“. Dieser zusätzliche Betrag gehört einfach dazu - das Trinkgeld ist dagegen im Preis inbegriffen.

## Bella Figura – Kleiden mit Stil

Mailand ist zwar die Modemetropole des Landes, aber auch im Rest Italiens zählt ein eleganter Kleidungsstil in jeder Lebenslage. Männer und Frauen achten gleichermaßen auf hochwertige Stoffe, taillierte Schnitte und ausgewählte Accessoires. Die typischen Touristenlooks mit kurzen Hosen, Sandalen und Trägerhemden fallen daher sofort auf. Wer eine Kirche besuchen will, sollte auf angemessene Kleidung achten. An den Stränden Italiens ist zudem das Nacktbaden - auch für Kinder - untersagt. Um die Badesachen zu wechseln, gibt es Umkleidekabinen, die Urlauberinnen unbedingt nutzen sollten.





Südtaliesische Gasse in Taormina



Stilvolles, elegantes Italien

Bild © Archivio Terme Colli Marketing



Cappuccino originale



Forum Romanum - Reiches Kulturerbe der Hauptstadt



Shoppingmetropole Mailand



Traumhafte Landschaften z.B. am Comossee



# Parli l'italiano? Urlaubsvokabeln für Tirolerinnen

Ein paar grundlegende Kenntnisse, um ein paar Wörter auszutauschen, schaden nie, auch wenn Sie sich natürlich mit Deutsch und Englisch gut verständigen können. Nachstehend einige nützliche Wörter und Sätze für Ihren Italienurlaub - umso herzlicher und gastfreundlicher werden Sie empfangen.

- sì = ja
- no = nein
- permesso = Entschuldigung
- grazie = danke
- per favore = bitte
- prego = bitte
- dov'è = wo ist?
- uno / due / tre / quattro / cinque, ... = eins / zwei / drei / vier / fünf, ...
- quanto costa? / quant'è? = wieviel kostet das?
- scontrino = Rechnungsbeleg
- destra = rechts
- sinistra = links

## Begrüßung

- ciao = Hallo
- mi chiamo ... = Ich heiße ...
- piacere ... = Freut mich ...
- sono di ... = ich komme aus ...
- di dove sei? = woher kommst du?
- quanti anni hai? = wie alt bist du?
- cognome = Nachname
- nome = Vorname

## Essen und Trinken im Restaurant

- un tavolo per due persone = ein Tisch für zwei Personen
- il conto per favore = die Rechnung bitte
- coperto = Servicegebühr im Restaurant (meist 2-3 € pro Person), Trinkgeld ist hier bereits inkludiert

## Le bevande – die Getränke

- l'acqua = das Wasser
- acqua senza gas/acqua naturale = Wasser ohne Kohlensäure
- acqua frizzante / acqua con gas = Wasser mit Kohlensäure
- acqua del rubinetto = Leitungswasser
- una bottiglia d'acqua = eine Flasche Wasser
- vino = Wein
- vino bianco = Weißwein
- vino rosso = Rotwein

- aperitivo = der Aperitif
- chinotto = alkoholfreies italienisches Kultgetränk aus dem Saft der Chinotto-Orangen
- crodino rosso oder crodino biondo = alkoholfreier, leicht bitterer Aperitif aus Kräutern und Orangenfrucht-Extrakten
- caffè = Espresso, auch Kaffee

## Il cibo – das Essen

- il menù del giorno = Tagesmenü
- primo piatto = erster Gang
- secondo piatto = zweiter Gang
- dolce = Nachspeise

## Unverträglichkeiten oder andere Essenswünsche

- senza glutine = ohne Gluten
- senza lattosio = ohne Laktose
- vegetariano/a = vegetarisch
- vegano/a = vegan
- sono allergico/a = ich bin allergisch

## Il pesce – Fischgerichte

- ostriche = Austern
- ricci di mare = Seeigel
- acciughe = Sardellen
- cozze = Miesmuscheln
- vongole = Venusmuscheln
- seppia = Tintenfisch
- gamberetti = Garnelen
- granchio = Krabbe
- polpo = Oktopus
- grigliata di pesce = Teller mit gegrilltem Fisch (meist Fisch des Tages)
- frutti di mare = Meeresfrüchte

## La carne – Fleischgerichte

- salsiccia = italienische Rohwurst
- vitello = Kalbfleisch
- pollo = Huhn
- agnello = Lamm
- manzo = Rind
- carne suina = Schweinefleisch

# Parli l'italiano? Urlaubsvokabeln für Tirolerinnen

Ein paar grundlegende Kenntnisse, um ein paar Wörter auszutauschen, schaden nie, auch wenn Sie sich natürlich mit Deutsch und Englisch gut verständigen können. Nachstehend einige nützliche Wörter und Sätze für Ihren Italienurlaub - umso herzlicher und gastfreundlicher werden Sie empfangen.

## Sonstiges

- pane = Brot
- la pizza era buona = die Pizza war gut
- mare = Meer
- sole = Sonne
- spiaggia = Strand
- ombrellone = Sonnenschirm
- lettino = Strandliege
- occhiali da sole = Sonnenbrille
- gelato = Eis
- gusti/tipi di gelato = Eissorten

## Beim Shopping-Bummel

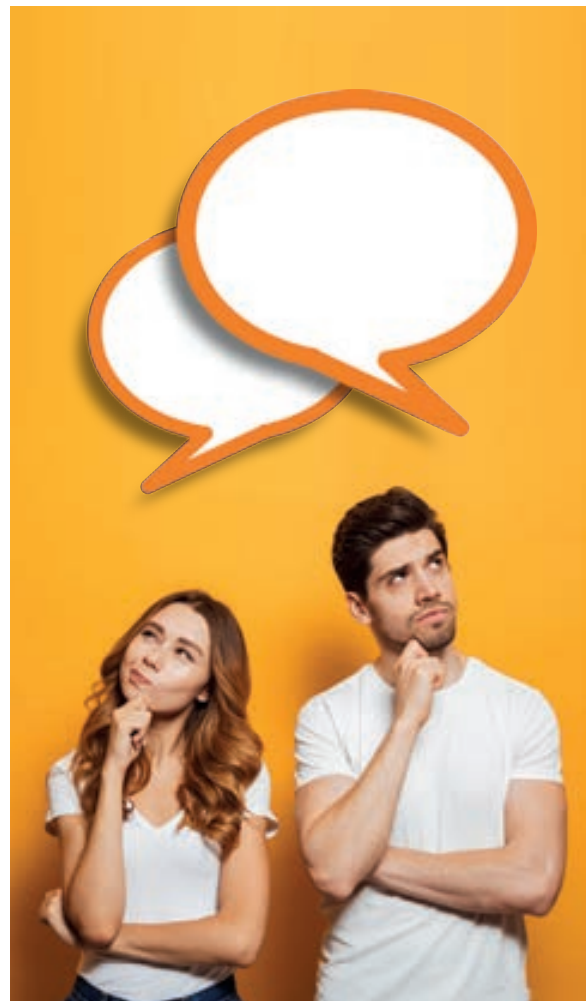
- saldi = Schlussverkauf
- saldi invernali = Winterschlussverkauf (normalerweise im Januar)
- saldi estivi = Sommerschlussverkauf (meist im Juli bzw. August)
- ridotto/a = reduziert
- sconto = Preisnachlass
- taglia più grande = eine größere Kleidungsgröße
- taglia più piccola = eine kleinere Kleidungsgröße

## Mezzi di trasporto – öffentliche Verkehrsmittel

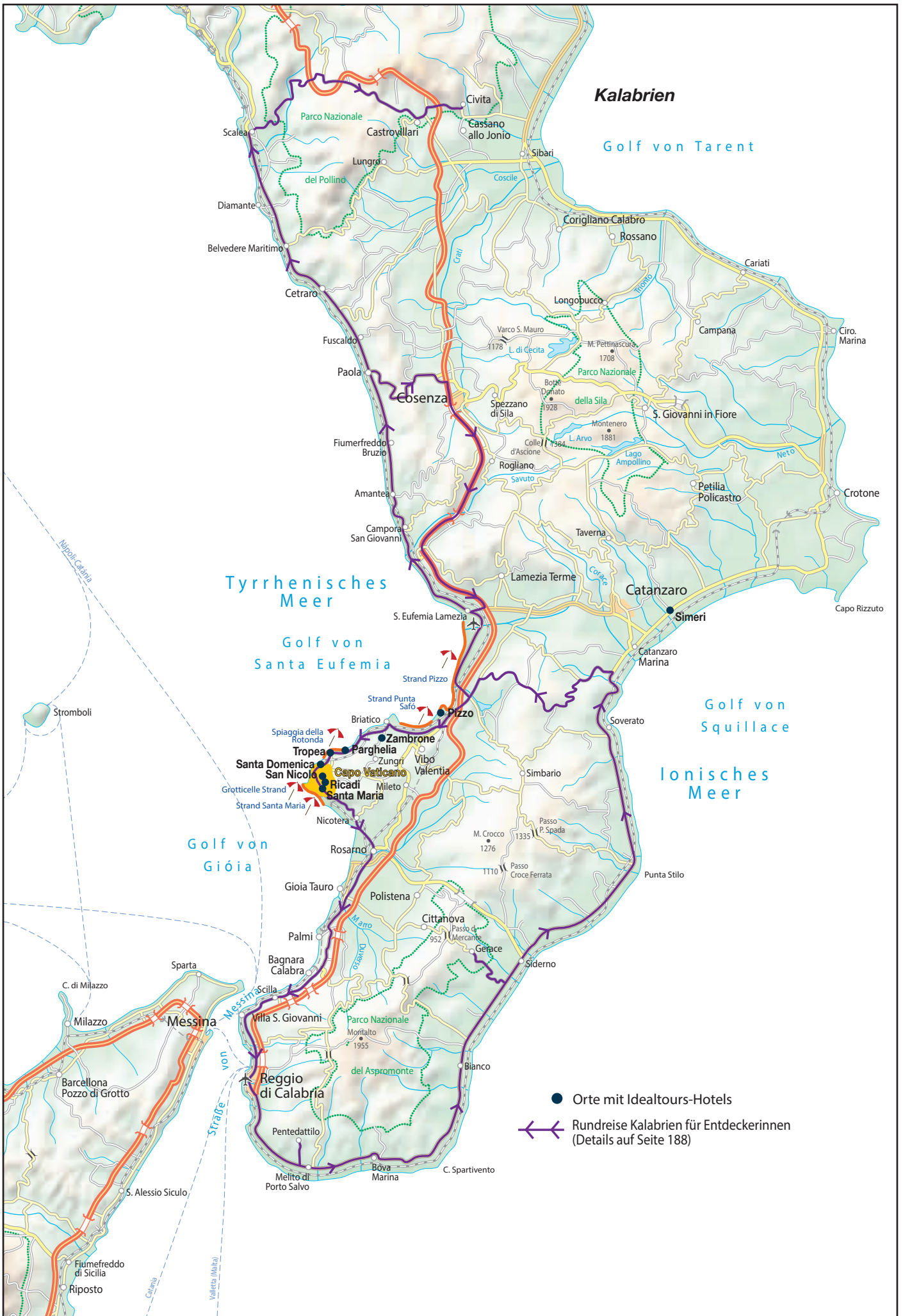
- autobus = Bus
- aereo = Flugzeug
- macchina = Auto
- treno = Zug
- traghetto = Fähre
- dove parte ... ? = von wo fährt ... ?
- biglietto = das Ticket
- biglietto per l'andata = Ticket für die Hinfahrt
- biglietto di ritorno = Ticket für die Rückfahrt
- biglietto per andata e ritorno = Hin- und Rückfahrt
- biglietteria = Ticketschalter
- carta = Bankomat/Karte
- carta di credito = Kreditkarte
- contanti = Bargeld

## Gesundheit/Post

- aiuto = Hilfe
- farmacia = Apotheke
- cerotto per vesciche = Blasenpflaster
- medico = Arzt/Ärztin
- fa male = es schmerzt/bereitet Schmerzen
- polizia = Polizei
- incidente = Unfall
- ambulanza = Krankenwagen
- chiama un'ambulanza! = ruf einen Krankenwagen!
- francobolli = Briefmarken (nur mehr bei der posta italiana, der italienischen Post, erhältlich)











# Kalabrien

## Abwechslungsreiche Landschaft

Die Region Kalabrien bedeckt den südlichsten Teil der Apennin Halbinsel und ist mit einer Küstenlinie von 780 km an drei Seiten von Meer umspült. Doch „die Seele Kalabriens liegt oben“ wie Domenico Laruffa, kalabresischer Reisebuchautor, die bergige Topografie seiner Heimat poetisch umschreibt. Die gesamte Region wird vom südlichsten Teil des Apennins (Apennino Calabro) durchzogen. Die gut 15.000 km<sup>2</sup> messende Fläche Kalabriens besteht zu 90% aus Hügeln und Bergen.

## Die Küste

Die Westküste grenzt bis auf wenige Ausnahmen mit einer Steilküste und vielen kleinen Buchten an das Tyrrhenische Meer. Der südlichste Abschnitt „Costa Viola“ – zum Sonnenuntergang liegt diese in strahlend violetterm Licht – geht unmittelbar in die Meerenge der „Straße von Messina“ über. An der nördlichen Stelle nur 3 km breit, trennt diese das süditalienische Festland von Sizilien.

Fährschiffe übernehmen die Fortsetzung von Straße und Schiene, der Bau einer Brücke wurde wieder einmal verschoben. Die Ostküste Kalabriens, das Ionische Meer, präsentiert sich weitgehend als flache Küste mit langen Strandabschnitten und grenzt im Norden an die Nachbarprovinz Basilikata und damit an den Golf von Tarent.

## Gebirge und Ebenen

Den Süden Kalabriens bildet die strahlenförmige, kristalline Kette des Aspromontes, dessen höchste Erhebung der 1.955 m hohe „Montealto“ bildet.

Der Aspromonte – eine in Teilen bis heute schwer zugängliche Region, die sich so manche Tradition bewahren konnte! Im Herzen Kalabriens prägt das ebenfalls aus kristallinem Gestein bestehende und über 2.200 m hoch ansteigende Sila-Gebirge das Land. Man unterscheidet dabei zwischen dem nördlichen Teil der „Sila Greca“, dem mittleren die „Sila Grande“ und dem südlichen Teil die „Sila Piccola“. Im Wesentlichen besteht dieses Gebirge aus einer weiten Hochebene auf etwa 1.200 m Höhe mit wenigen, tiefen Einschnitten. Föhren-, Buchen-, Kastanien- und Tannenwälder verleihen der Landschaft einen Mittelgebirgscharakter.

1968 wurde ein Teil des Gebietes zum „Nationalpark Kalabrien“ deklariert und somit geschützt. Hier entspringen auch zahlreiche Flüsse und Wasserläufe, welche zur Stromerzeugung in mehreren großen Seen gestaut werden. Der Lago Ampollino, der Lago Arvo und der Lago die Cecita gelten als beliebte Naherholungsgebiete der Küstenbewohnerinnen.

Weiter nördlich, an der Grenze der Region Basilikata, steigt aus der sanft gewellten Landschaft die über 2.200 m hohe majestätische Bergküste des Pollino an, das einzige Kalksteinmassiv der Region, berühmt für seine dichten Wälder und botanischen Besonderheiten.

Südlich der Sila erstreckt sich eine weitere Hochebene – die „Serre“ – bestehend aus zwei parallel verlaufenden Bergketten; nach Osten hin abfallend zum Ionischen Meer, nach Westen über den Monteporo und dem Capo Vaticano ins Tyrrhenische Meer hineinragende Vorgebirge, bestehend aus Millionen von Jahren alter Granitformationen, trennt die beiden großen Meeresbuchten „Golfo die Gioia Tauro“ und „Golfo di Sant’Eufemia“.



## Nationalpark

Die süditalienische Region ist mit ihrer artenreichen Flora und Fauna ein wahres Paradies. Ein Mittelmeergarten voll Obst und Gemüse – von subtropischer Vegetation, Kakteen und Palmen bis hin zu intensiv duftender Macchia-, Pinien- und dichten Mischwäldern. Die Pflanzenwelt Kalabriens ist entsprechend der immensen Höhenunterschiede enorm vielseitig. Bizarr und kahl erscheinen hingegen die höchsten Gipfel der Region. Bergweiden und Fels bestimmen das Landschaftsbild, im Winter liegt dort auch Schnee.

Der erste Nationalpark Kalabriens, „Parco Nazionale della Calabria“, mit einer Fläche von 15.900 ha, entstand bereits 1968 und setzte sich aus Gebirgsregionen der Sila Grande, der Sila Piccola und dem

Aspromonte zusammen. Bis vor wenigen Jahren existierten die drei Parkgebiete jedoch fast nur auf dem Papier. Heute versucht man, den Mischwald des Aspromonte und die Seenlandschaft der Sila, in der u.a. auch noch Wölfe leben, effektiv zu schützen.

Der zweite große Park fasste 1990 das Pollino und das Orsomarso-Massiv im Norden zum „Parco Nazionale del Pollino“ mit über 200.000 ha Fläche zusammen. Die charakteristischen Hochweiden auf 1.800 m Höhe, die ausgedehnten Buchenwälder sowie weiße Fichten und Panzerföhren machen den Reiz dieses Parks aus. Für Königsadler, Wanderfalken und Wölfe blieb auch hier ein Lebensraum erhalten. In Kalabrien sowie auch in den Nachbarregionen der Basilikata und Apulien entstehen immer mehr lokale Schutzgebiete.







## Essen & Trinken in Kalabrien

Bittet Kalabrien zu Tisch, spricht man von der „cucina povera“ (arme Küche), die ganz entgegen ihrem Namen sehr reichhaltig und unglaublich vielfältig ist!

Hauptbestandteil ist lokal angebautes frisches Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte, die in vielen Varianten und schmackhaften Gerichten auf den Tisch kommen. Traditionelle Grundlage bildet die meist hausgemachte Pasta. In der Form der „Fileja“ ist sie die typische Nudel Kalabriens.

Hauptgerichte bestehen aus Huhn, Lamm- und Ziegenfleisch, Rind, Kalb und Schwein. In den Gebirgsorten Kalabriens verlocken Wild- und Pilzspezialitäten. Besonders die „funghi porcini“ (Steinpilze) lassen das Herz der Genießerinnen höherschlagen!

Fischgerichte spielen in den Küstengebieten die Hauptrolle. Thunfisch, in der Region um Pizzo und Vibo Marina oder „pesce spada“ (Schwertfisch) an der Costa Viola sind ein Muss für einen köstlichen „secondo“ (Hauptgang) und nur ein Beispiel aus der reichhaltigen Fischkarte.

Zu den süßen Verführungen Kalabriens gehören u.a. sündhaft leckeres Mandel- und Nussgebäck, kleine Kunstwerke aus Blätterteig („sfogliatelle“) mit Ricotta und Rosinen gefüllt, ofenfrische Mürbteigkuchen mit Fruchtfüllungen und natürlich das „gelato“ (Eis) in vielen Varianten. Besonders berühmt ist Pizzo für seine Eisspezialität – das Tartufo-Eis.

So süß man in Kalabrien isst, so scharf isst man auch! Das Gewürz der „cucina povera“ ist „peperoncino“ – die feurige rote Chilischote! Sie wächst auf jedem Feld und jeder Fensterbank, frisch oder getrocknet gehört sie in fast jedes Gericht. Kein Wunder, dass sie als Symbol Kalabriens der Bergamotte den Rang abläuft.

Aber auch einige Liköre gehören zur kalabresischen Ess- und Trinkkultur:

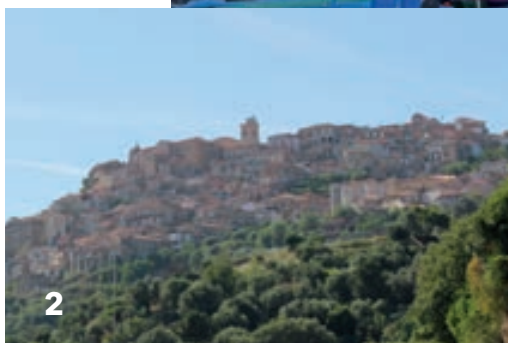
• **Vecchio Amara del Capo:** Der Kräuterlikör Kalabriens – seit Urzeiten aus den Kräutern der Region des Capo Vaticano hergestellt – er schmeckt köstlich und wirkt bis heute Wunder nach einem üppigen Essen.

• **Liquore die liquirizia:** Lakritzlikör! Eiskalt getrunken, ein ganz besonderer Genuss. Die medizinische Wirkung aus Süßholzwurzel, woraus man Lakritze gewinnt, weiß man in Kalabrien seit der Antike zu schätzen. Das Familienunternehmen Amarelli bei Rossano an der loinschen Küste produziert seit Generationen nicht nur die weltbekannten Lakritzpastillen, sondern auch den idealen Digestif.

• **Limoncello:** Zitronenlikör – nach alter Rezeptur aus der Zitronenschale hergestellt – verführerisch gelb, intensiv duftend.

### Was sollten Sie auf jeden Fall probieren?

- 1) **Cipolla Rossa di Tropea**, z.B. als köstliche Zwiebelmarmelade zu Pecorino.
- 2) **Nduja:** Salamipaste (aus Schweinefleisch und Chili) für den „scharfen“ Gaumen – als Appetithäppchen zum Aperitivo, sorgt auch für nötige Schärfe auf Pizza oder in der Pastasauce.
- 3) **Parmigiana:** Auberginenaufbau
- 4) **Fileja:** tagesfrische hausgemachte Nudeln aus Hartweizen, Wasser und Salz – gut geknetet und über ein langes Stöckchen gedreht; typisch mit einer Soße aus Tomaten, Auberginen und Mozzarella.
- 5) **Tartufo:** Eisspezialität und Krönung des „Dolce Vita“ – in Pizzo wurde die handgerollte Köstlichkeit bestehend aus Nuss- und Schokoladeneis erfunden. In der Mitte befindet sich ein Kern aus verführerischer Schokoladensauce und das Ganze wird noch, bevor es auf den Tisch kommt, in reiner Schokolade gewälzt...bis heute schmeckt es in Pizzo am besten!
- 6) **Pasta di mandorle:** Gemahlene Mandeln werden zu einer dicken Paste verarbeitet – in heißer Jahreszeit in Wasser mit gestoßenem Eis aufgelöst, wird daraus ein leckeres und erfrischendes Sommergetränk mit leichtem Marzipangeschmack.



## Inselhighlights

1 Vulkaninsel Stromboli 2 Nicotera 3 Pittoreskes Städtchen Scilla 4 Tartufo in der Bar Ercole in Pizzo 5 Tropea 6 Monterosso





## Die schönsten Orte & Highlights in Kalabrien

### Amantea

Das Städtchen Amantea, mit ca. 12.000 Einwohnerinnen, an der nördlichen Grenze des Golfo di Sant'Eufemia, ist nicht nur wirtschaftliches Zentrum dieses intensiv landwirtschaftlich genutzten Küstenabschnittes, sondern auch ein beliebter Badeort. Ein Gang durch die Altstadt, die wie die meisten Dörfer Kalabriens eng an einem Berghang errichtet wurde, verspricht mittelalterliche Entdeckungen und schöne Panoramablicke. Sehenswert ist die Ruine byzantinischen Ursprungs, die im frühen 16. Jahrhundert während der Regentschaft Kaiser Karl V zum Schloss erweitert wurde. Ein bisschen klettern sollte man dafür in Kauf nehmen. Beim Abstieg kommen Sie an der Chiesa del Carmine (17. Jhdt.) und dem Konvent des San Bernardino da Siena (15. Jhdt.) vorbei. Die Kirche zählt zu den noch wenigen erhaltenen gotischen Bauwerken Kalabriens.

Zu den Gaumenfreuden Amanteas zählen frische Tomaten, Feigen, Sardellen und die lokalen Weine.

### Capo Colonna

Capo Colonna an der Ionischen Küste, südlich von Crotona gelegen, ist sowohl vom archäologischen

Standpunkt als auch wegen der Schönheit des Kaps sehenswert. Die Ausgrabungsstätte des Kultzentrums der Göttin Hera gilt bis heute als sakraler Ort. Von dem im 6./5. Jhdt. v. Chr. errichteten Hera-Heiligtum, einem prächtigen dorischen Tempel mit ehemals 48 Säulen, steht allerdings nur noch eine! Weitere Fundamente von Stadtmauern, Dekorationsfragmente, Reste von römischen Thermen und einem Küstenverteidigungsturm aus dem 16. Jhdt. sind in einer schönen parkähnlichen Anlage zu besichtigen. Weitere Fundstücke wie Keramik, Ton- und Bronzefiguren befinden sich im Archäologischen Museum von Crotona.

### Capo Vaticano

Exponiert auf einer felsigen Landzunge liegt das Capo Vaticano, die Nahtstelle zwischen dem Golfo di Sant'Eufemia und dem Golfo di Gioia Tauro an der tyrrhenischen Küste. Eine kleine Stichstraße führt zu einer schönen Aussichtsterrasse. Von 150 m Höhe schauen Sie hinab auf zauberhafte kleine Buchten, bizarre Granitformationen und türkisfarbenes Wasser! Bei klarer Sicht scheinen die sieben vorgelagerten Äolischen Inseln zum Greifen nahe, die Blicke reichen bis Sizilien und dem Ätna.

### **Catanzaro**

Die Hauptstadt Kalabriens mit ca. 100.000 Einwohnerinnen liegt auf 340 m, 10 km von der Ionischen Küste entfernt, und verteilt sich auf mehreren Hügeln, teilweise durch gigantische Brückenkonstruktionen verbunden. Vermutlich byzantinischen Ursprungs, bestimmte im Mittelalter die Seidenproduktion das Leben Catanzaros. Pest-Epidemien und verheerende Erdbeben führten anschließend zum Niedergang. Ein geschäftiges Hauptstadtleben und chaotischer Straßenverkehr bestimmen heute das Bild. Mit der nötigen Gelassenheit und am besten mit der Seilbahn "funicolare" (Parkplatz unterhalb der Altstadt), gelangen Sie in den eleganten alten Stadtkern, der sich mit kleinen Plätzen und Kirchen, restaurierten Palazzi und schönen Boutiquen präsentiert. Über den Corso Mazzini, der sich quer durch die Altstadt schlängelt, fällt die Orientierung leicht. Man kommt vorbei am neuen Theater Politeama, in unmittelbarer Nähe befindet sich der Dom. Als eine Oase der Ruhe zeigt sich der Stadtpark "Villa Trieste"; große schattige Bäume, Marmorbüsten berühmter Kalabresen, das Provinzmuseum und schöne Panoramablicke zur Küste und in das Sila-Gebirge machen den Park zum beliebtesten Treffpunkt in Catanzaro.

### **Cosenza**

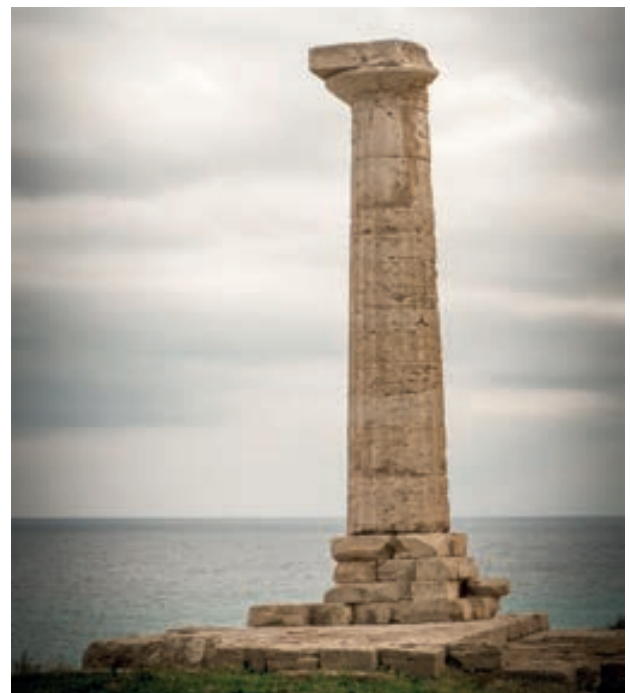
Provinzhauptstadt, wirtschaftliches und geistiges Zentrum, Bischofsitz - Cosenza bildet den kulturellen Mittelpunkt des nördlichen Kalabriens. Die bedeutende Altstadt liegt auf dem Hügel "Colle Pancrazio", am Zusammenfluss der Ströme Crati und Busento. Im Jahre 410 wurde hier der Gotenkönig Alarich begraben, im 12. Jhdt. errichteten die Normannen den Dom. Im 13. Jhdt. erweiterte Friedrich

II die Festung oberhalb der Altstadt und im 16. Jhdt. legte der Naturphilosoph Bernardino Telesio einen weiteren kulturellen Grundstein des Denkens und Lehrens. Schön restaurierte Palazzi, der Stadtpark, das Theater Rendano, das Telesio-Denkmal - auf der Piazza des 15. Marzo präsentiert sich die stolze Altstadt am elegantesten. Unser Tipp: Trinken Sie einen Espresso im Traditionscafé des Mezzogiornos - das "Gran Café Renzelli"! (Corso Telesio) Auch die sonst etwas gesichtslose Neustadt kann sich sehen lassen - auf dem "Corso Mazzini" - hier reißen sich schöne Palazzi, elegante Geschäfte, Boutiquen und nette Cafés aneinander.

### **Crotone**

Die heutige Provinzhauptstadt wurde schon um 710 v. Chr. von Archäern aus Griechenland gegründet. Kroton - eine der blühendsten Städte der "Magna Graecia" bildete im 6. und 5. Jhdt. v. Chr. das Zentrum von Kultur und Wissenschaft. Die krotonischen Ärzte galten als die besten Griechenlands. Hier lebte Pythagoras und lehrte an der von ihm gegründeten berühmten Schule "Scuola Pitagorica". Die "Scuola Atletica", das Zentrum des Sports, brachte Milon hervor - den stärkste Mann Griechenlands.

Heute ist Crotone eine wichtige Industriestadt Kalabriens und der einzige wirtschaftlich bedeutende Hafen am Ionischen Meer. Die interessantesten Sehenswürdigkeiten der Stadt sind das Schloss und das Archäologische Museum. Von dort kommen Sie zu Fuß durch die Altstadt zur Piazza Pitagora, wo sich auch der große quirlige tägliche Markt befindet.





### **Cupone**

Für Wander- und Naturfreunde befindet sich im Sila-Gebirge am Ostrand des Lago Cecita das Besucherzentrum "Cupone" der Forstverwaltung des Nationalparks. Hier gibt es nicht nur Lehrpfade und Tiergehege, sondern es laden auch mehrere gut markierte Wege unterschiedlicher Länge zum Wandern ein!

### **Gerace**

Das mittelalterliche Juwel an der Ionischen Küste wurde im 8. Jhdt. von den Einwohnerinnen Lokris gegründet, als diese vor den Überfällen an der Küste ins Hinterland flüchteten. Die Blütezeit Geraces begann unter den Normannen. Vom normannischen Schloss über der Altstadt, das heute nicht mehr zu-

gängig ist, kommt man zum auf der byzantinischen Kirche errichteten Dom! Dieser, im 11. Jhdt. entstanden, erlebte viele Veränderungen und ist bis heute von enormer Bedeutung! Man betritt ihn durch die Krypta, wo sich auch der Domschatz befindet, steigt hinauf in das Kirchenschiff und befindet sich an dem Ort, an dem die Verbindung von Orthodoxie und Katholizismus bis heute lebendig ist! Über die Piazza Tribuna gelangen Sie nach links zu drei weiteren Kirchen - die barocke Chiesa del Sacro Cuore, die Chiesa di S. Francesco und das byzantinische Kleinod, das Kirchlein S. Giovanello. Der Via Zaleuco und der Via Roma bergab folgend, erreichen Sie den Aussichtspunkt Passeggiata delle Bombarde. Auf 400 m Höhe stehend, erspähte man hier früher die sich nähernden Feinde - heute genießen Sie das Panorama bis zur Küste.



### **Lamezia Terme**

Eine Kommune zwischen Bergen und Meer - Lamezia Terme ist erst 1968 durch die Zusammenlegung der 3 Gemeinden Nicastro, Sambiase und S. Eufemia entstanden, die Ursprünge jedoch gehen zurück bis in die Antike. Sambiase, schon von den Römern als Thermalkurort geschätzt, bietet noch heute mit seinen mineralhaltigen Quellen "Terme Caronte" Linderung bei vielen Leiden. In Nicastro, mit seinem urigen Altstadtviertel "San Teodoro" und der Ruine, befindet man sich wieder auf Spuren des Staufers Friedrich II. Das moderne S. Eufemia in der Ebene Lamezias mit dem internationalen Flughafen und dem Hauptbahnhof bildet den Verkehrsknotenpunkt der Region. Ursprünglich Schwemmland und Sumpfgebiet, wurde nach der Trockenlegung die Ebene von Lamezia Terme zu einer besonders fruchtbaren Region, die für die Qualität seiner Weine und Olivenöle besonders geschätzt wird.

### **Le Castella**

Die Spitze der kleinen Halbinsel südlich von Capo Rizzuto an der Ionischen Küste bietet eine ganz besondere Attraktion - eine aufwendig restaurierte Burg im Meer! Ursprünglich aus dem 13. Jhdt. stammend, wurde die Anlage im 16. Jhdt. von den Aragonesen zu einer mächtigen Festung erweitert, um den Angriffen der Türken zu trotzen. Die Türken waren stärker, verschleppten viele Einwohner als Sklaven, u.a. Giovan Dionigi Galeni. Dieser tritt zum Islam über, machte als Admiral des Sultans Karriere, und wenn er auch an den Küsten Kalabriens für Unruhe sorgte, erinnert heute sein

Denkmal auf der Piazza Ucciali an den "berühmten" Sohn des Städtchens.

Das Castello ist täglich zur Besichtigung geöffnet.

### **Morano Calabro**

Es ist die einmalige architektonische Anordnung des Dorfes, kegelförmig auf einem 700 m hohen Hügel, die auch die weiteste Anfahrt bis in den hohen Norden Kalabriens lohnt. Umgeben von den höchsten Gipfeln des Pollino-Gebirges, zählt das Dorf und die Umgebung zu den eindrucksvollsten Entdeckungen in Kalabrien. Ein weiteres Schmuckstück im Norden, bereits liebevoll restauriert, ist der Ort Altomonte, dessen Besuch Sie ideal in Kombination mit Morano Calabro verbinden können!

### **Nicotera**

Wie ein Aussichtsbalkon auf 200 m Höhe, mit weiten Blicken in die Ebene und Bucht von Gioia Tauro, liegt Nicotera. Dominiert wird der Ort von der einst unter den Normannen entstandenen Festung, die über die Jahrhunderte viele Zerstörungen und Veränderungen erlebte und heute das archäologische Museum beherbergt. Neben der Kathedrale "Santa Maria Assunta", deren Ursprung ebenfalls im 11. Jhdt. liegt, sollte man unbedingt einen Blick in das Bischofseminar werfen, das mit einem großartigen Diözesanmuseum aufwartet.

Sonntagvormittag ist Markttag in Nicotera, da kommt Leben in die urigen Gassen; und zum Schwimmen geht es hinunter in die Ebene nach Nicotera Marina, wo ein langer Sandstrand zum Baden einlädt.





## Pizzo

Im südlichen Teil des Golfo di Sant'Eufemia liegt der Fischerort Pizzo mit seiner romantischen Altstadt in exponierter Lage. Schmale Gässchen und Treppengänge führen in den Ortskern, in dem ein sympathisch süditalienisches Treiben herrscht. Kleine Geschäfte mit Obst, Gemüse, Fisch, aber auch mit Badeutensilien und aktueller Mode laden zum Bummeln ein. Das Bild der zentralen "Piazza della Republica" wird bestimmt durch bunte Tische und Stühle, Sonnenschirme und Markisen - hier haben Bars und Gelaterie (Eisdielen) das Sagen. Im Mittelpunkt steht die Spezialität Pizzos - das Tartufo-Eis.

Am Ende der Piazza, hoch über dem Meer, befindet sich die Burg der Aragonier, ursprünglich aus dem 15. Jhd., wird sie heute nur noch als "Castello Murat" bezeichnet. 1815 wurde hier Joachim Murat erschossen, Schwager Napoleons und seinerzeit König von Neapel, womit die französische Fremdherrschaft über Süditalien endete. Das Schloss beherbergt ein kleines "Murat-Museum" und die Hauptkirche San Giorgio, die Grabplatte des Franzosen!

Ein eher mystischer Ort befindet sich etwa 3 km nördlich von Pizzo - die Grottenkirche "Piedigrotta". Von Wasser und Salz zerfressen, haben Steinskulpturen und das Madonnenbildnis ihre magische Anziehungskraft auf die Gläubigen bis heute nicht verloren.

## Reggio Calabria

Die größte Stadt Kalabriens mit ca. 180.000 Einwohnerinnen, gelegen an den westlichen Ausläufern des Aspromonte-Gebirges und direkt an der Meerenge von Messina, blickt nicht nur auf die Insel Sizilien und den aktiven Vulkan Ätna, sondern auch auf eine sehr bewegte Vergangenheit. Griechen und Römer kontrollierten mit dieser Metropole den wichtigsten Seehandelsweg; unter den Byzantinern, Normannen, Staufern, Anjou, Aragonesen, Spaniern und Bourbonen wurde Reggio Calabria von hoher militärischer

Bedeutung. Architektonische Zeugnisse aus diesen Zeiten legten die verheerenden Erdbeben von 1783 und 1908 gänzlich in Trümmer.

So präsentiert sich Reggio heute der Besucherin als lebendige "junge" Stadt - im eleganten Zentrum mit vielen Wiederaufbauten und Rekonstruktionen, auf der schönen Uferpromenade "Lungomare Falcomata" mit Ausgrabungen und Monumenten als Zeugen der Vergangenheit.

Parallel zur Uferpromenade verläuft eine attraktive Einkaufsstraße - der Corso Garibaldi. Hier laden nicht nur elegante Boutiquen und Bars zum Bummeln ein, sondern hier befindet sich auch der größte Sakralbau Kalabriens - der Dom von Reggio Calabria. Dieser wurde nach dem Erdbeben 1908 wieder rekonstruiert und lässt viele barocke Gemälde, Grabstätten, Marmorintarsien und Säulenreste in neuem Glanze erstrahlen. Die prächtige Holzfasstendecke, die farbigen Fenster und die Sakramentskapelle aus dem 16. Jhd. runden den imposanten Eindruck ab. In der Nähe des Doms befindet sich das aragonesische Kastell aus dem 15. Jhd., und von dort ebenfalls leicht zu erreichen, integriert im Lungomare, die Fundamente griechischer und römischer Stadtmauern. Weiter auf dem Corso Garibaldi kommen Sie vorbei an der Piazza Italia mit prächtigen Regierungsgebäuden und Ausgrabungen aus der Antike, am Theater Cilea und gelangen schließlich zum Nationalmuseum. Dieses beherbergt u.a. nicht nur die bedeutendsten Fundstücke Kalabriens aus der Zeit der Magna Graecia, sondern es verdankt seinen internationalen Ruf den beiden antiken "Bronzekriegen von Riace". Erst 1972 zufällig auf dem Meeresgrund entdeckt, sind diese beiden 2 m großen Bronzestatuen von solch außergewöhnlicher Qualität und Perfektion, dass nicht nur die Statuen, sondern mit ihnen auch die Stadt Reggio Calabria wieder zum magischen Anziehungspunkt von Besucherinnen weltweit wurde.



## Scilla

An der Costa Viola, der nördlichen Einfahrt der Straße von Messina, liegt dieser kleine Fischerort. Scilla ist das antike „Scyllaeum“, von dem schon Homer in seiner „Odyssee“ berichtete. Hier lauerte das Ungeheuer Skylla, das vielen Seefahrern bei der Einfahrt in die Meerenge zum Verhängnis wurde. Dominiert wird das heutige Ortsbild von dem „Castello di Ruffo“, das markant auf einem ins Meer ragenden Felsen errichtet und über die Jahrhunderte immer wieder erweitert wurde. Um den Felsen herum entstanden die 3 Ortsteile Scillas: oberhalb gelegen das Altstadtviertel „San Giorgio“ mit der Kirche „San Rocco“ an der zentralen Piazza, die schöne Blicke auf die Burg und bis zum Stromboli bietet. Als „Marina Grande“ wird der unterhalb gelegene Strandabschnitt bezeichnet mit Promenade, Restaurants und der Kirche Santo Spirito, die vom Erdbeben 1908 in Teilen zerstört wurde. Auf der anderen Seite des Burgfelsens befindet sich das alte Fischerviertel „Chianalea“. Vorbei an teils zerfallenen oder schon liebevoll restaurierten Häuschen und netten Fischrestaurants kommen Sie in den winzigen Hafen. Dieser ist in der Zeit von Mai bis Juli magischer Anziehungspunkt - mit speziellen Booten, der „Spadara“, wird hier Schwertfisch gefangen, die Spezialität der Costa Viola.



## Tropea

Den Beinamen „Perle des Tyrrhenischen Meeres“ trägt der Ort mit aufgrund seiner malerischen Felslage direkt am Meer zurecht. Bereits in der Steinzeit und Antike besiedelt, sind es heute die Reste der byzantinischen Stadtmauer (6. Jhdt.), des normannischen Doms (11. Jhds.) und die prachtvollen Portale der Adelspalazzi aus dem 17. und 18. Jhdt., die Zeugnis ablegen über den ehemaligen Wohlstand und die Jahrhunderte lange uneinnehmbare Sonderstellung Tropeas. Doch gegen Erdbeben und Meeresunterspülungen half auch die festungsähnliche architektonische Anordnung nichts. Tropea - ehemaliger Bischofssitz - weist noch heute eine Vielzahl von Kirchen auf - als Wahrzeichen der Stadt gilt das Kirchlein „Santa Maria dell’Isola“. Auf einer noch bis vor 200 Jahren von Meer umspülten vorgelagerten Insel, wurde sie im 8. Jhdt. von Basilianermönchen gegründet und gehört seit 1096 zur Benediktinerabtei Montecassino.

Der stimmungsvolle alte Stadtkern Tropeas ist von engen Gässchen durchzogen, das holprige Kopfsteinpflaster zeigt noch deutlich die Spuren früherer Eselkarren und Kutschen. Viele kleine Geschäfte verführen heute mit den Spezialitäten der Region, aus Restaurants in uralten Gewölben duftet es verführerisch und auf der Piazza Ercole, dem Zentrum der Altstadt, heißt es Sehen-und-Gesehen-werden. Aussichtspunkte bieten Blicke in den modernen Hafen, entlang der Küste, hinab zu den schönen Sandstränden Tropeas und zu den Äolischen Inseln!





# Die schönsten Strände Kalabriens

**SCHILLERNDE FARBEN, UNVERGLEICHLICHE KÜSTEN UND SPEKTAKULÄRE NATURLANDSCHAFTEN - DAS ALLES IST KALABRIEN!**

Die Stiefelspitze Italiens hat mit fast 800 km Küste eine unglaublich abwechslungsreiche Auswahl an Stränden & Buchten, sowohl am Tyrrhenischen als auch am Ionischen Meer. Die tyrrhenische Seite, von Praia a Mare über Pizzo, Zambrone, Tropea und Capo Vaticano bis nach Scilla, ist berühmt für ihre kleinen Strände und Buchten an einer steil abfallenden Küste mit Sand- und Kieselstränden und kristallklarem, türkisblau schimmerndem Wasser. Die Strände an der Ionischen Küste sind kilometerlang, größtenteils naturbelassen zwischen Dünen - wie im Bilderbuch.

## Strand von Tropea

Tropea ist mit seiner wunderschönen Altstadt, den charmanten Gässchen und dem atemberaubenden Ausblick als „Perle des Tyrrhenischen Meers“ bekannt, aber auch die Strandnähe zur Altstadt ist hervorzuheben. An der Spiaggia della Rotonda baden Sie vor der Kulisse der Häuser Tropeas, die sich an den Felshang schmiegen. Auf dem großen Felsen, der den Strand im Westen begrenzt, thront die Wallfahrtskirche Santuario di Santa Maria dell'Isola di Tropea, das Wahrzeichen der Stadt. Der kurze Aufstieg lohnt sich, denn von oben bietet sich Ihnen ein traumhaftes Panorama und für eine kleine Eintrittsgebühr können Sie die Gärten der Kirche besichtigen. Der Sandstrand ist flach abfallend und begeistert mit glasklarem Wasser - ideal zum Schnorcheln. Am östlichen Ende des Strandes können Sie die kleine Höhle "Grotta di San Leonardo" erkunden. In nur wenigen Metern Entfernung befindet sich der Hafen von Tropea, der als Abfahrtsort für zahlreiche Ausflugsboote dient.

## Capo Vaticano

Die Ansammlung mehrerer kleiner Ortschaften an der imposanten Steilküste ist charakteristisch für diesen Landstrich - eine Sandbucht reiht sich an die andere. Mit etwas Glück finden Sie auch in der Hauptsaison schöne Badeplätze ganz für sich.



### **Spiaggia Grotticelle**

Goldener Sand, glitzerndes Meer, imposante Felsformationen und eine kunterbunte Unterwasserwelt erwarten Sie an diesen wunderschönen Strandabschnitten. Der Einstieg ins Wasser ist stellenweise recht felsig, weshalb wir das Tragen von Badeschuhen empfehlen. Sonnenschirme und Liegen, Restaurants und Bars sowie ein überschaubares Wassersportangebot lassen keine Wünsche offen. Rund um das Kap befindet sich ein beliebtes Tauchrevier.

### **Felsenbucht Praia di Fouco**

Nur per Boot erreichbar, ist dieser paradiesische Sandstrand inmitten der Natur eine wahre Perle und ideal für alle Ruhesuchenden und Naturliebhaberinnen.

### **Formicoli**

Der Strand von Santa Domenica di Ricadi südlich von Tropea, der aufgrund der Winterstürme, die die Strandbreite bestimmen, in den letzten Jahren zu einem breiten Strand gewachsen ist, ist sehr empfehlenswert. Obwohl man den Sonnenschirm selbst mitbringt, gibt es eine Bar, in der Sie tagsüber ein Eis oder abends bei einem Aperitif den Sonnenuntergang genießen können.

### **Spiaggia di Riaci**

Der Sandstrand, ca. 2 km von Tropea entfernt, liegt vor imposanten Felshängen und verdankt seinen Namen der Felsgruppe „Scogli di Riaci“. Von dieser können Sie ins Wasser springen und schwimmend die kleinen Höhlen und Felsbögen erforschen. Am Strand sorgt ein Restaurant für Ihr kulinarisches Wohl

und abenteuerlustige Badegäste vergnügen sich bei einer rasanten Fahrt mit dem Jetski oder Banana-boat. Die Bucht ist vor allem bei Familien sehr beliebt – das Meer fällt flach ab und ist auch für Kinder gut geeignet.

### **Zambrone**

Der kilometerlange Sand- und Kiesstrand "Spiaggia Libera di Zambrone" fällt flach ins Wasser ab und ist perfekt für den Badespaß mit der ganzen Familie. Strandservice und einige Restaurants und Bars sind Garanten, dass es Ihnen an nichts fehlt. Markant ragt das Kap Punta di Zambrone hervor, bekannt als Fundstätte einer bronzezeitlichen Siedlung, die auf das 12.-17. Jhdt. vor Christus zurückgeht. Für Urlauberinnen, die sich nach Ruhe und Erholung sehnen, erstreckt sich nördlich des Felsvorsprungs die "Marinella di Zambrone". Die naturbelassene Bucht versteckt sich in den Steilklippen und ist mit großen Felsen durchsetzt. Sie erreichen dieses idyllische Plätzchen über eine Treppe, die zum Strand führt. Es lohnt sich, Schnorchel und Taucherbrille mitzunehmen!

### **Spiaggia Michelino**

210 Stufen führen Sie an das schmale Sandparadies zwischen den Klippen Parghelias. Von den Klippen aus haben Sie eine herrliche Perspektive für Fotos und in der Ferne sehen Sie die Vulkaninsel Stromboli sowie die kleinen Ortschaften der Westküste. Die Anziehungskraft der Bucht liegt vor allem in ihrer Ruhe, in der näheren Umgebung sind nur wenige Annehmlichkeiten oder Einrichtungen zu finden. Bringen Sie deshalb unbedingt alles mit, was Sie für den Tag benötigen.







### **Santa Maria di Ricadi**

Die langgezogene Bucht von Santa Maria di Ricadi wird im Süden durch die Felsengruppe „Galea“ begrenzt und ist aufgrund des feinsandigen Strandes vor allem bei Familien und Paaren beliebt. Spazieren Sie gemütlich am Strand entlang und genießen Sie ein Essen in einem der Restaurants – die Bucht ist auch für die ausgezeichnete Gastronomie bekannt! Aufgrund der vielen umliegenden Hotels ist der Strand im Sommer eher belebt.

### **Scilla**

Beim Baden am Stadtstrand des pittoresken Fischerdörfchens haben Sie die Festung Castello Ruffo im Blick, welche auf einem hohen Felsvorsprung über die bunten Häuschen wacht. Am beliebten Kiesstrand können Sie Liegen und Sonnenschirme sowie Kanus und Tretboote ausleihen und wenn Hunger aufkommt, finden Sie entlang der Promenade eine Auswahl an Restaurants und Snackbars. Genießen Sie bei einem unbeschwerten Badetag am Strand den Charme eines italienischen Dorfes mit seinen farbenfrohen Fischerbooten. Das Panorama ist ein echtes Highlight, denn von Scilla aus können Sie über die Meerenge bis hinüber zur gegenüberliegenden Insel Sizilien sehen. Historisch Interessierte erklimmen den Festungsfelsen, um sich die kleine Ausstellung zur Geschichte der Gemäuer anzusehen. Der Ausblick von oben über die Dächer Scillas, das Meer sowie die umliegenden Inseln ist wahrlich atemberaubend.

### **Spiaggia di Caminia**

Auf der anderen Küstenseite der Region, am Ionischen Meer, beinahe am Absatz des Stiefels, befindet sich einer der schönsten Strände Kalabriens. Die Spiaggia di Caminia ist von Bergen umgeben, die für eine spektakuläre Kulisse und eine frische, erholende Berg-Meer-Luft sorgen. Sie dienen außerdem als natürliche Wellenbrecher, sodass das Wasser dort ruhig ist und sich für einen Strandtag mit der ganzen Familie anbietet. Liegen und Sonnenschirme stehen für Sie gegen Gebühr zur Verfügung und Sie können Tretboote oder Kajaks mieten. Mit diesen erreichen Sie die "Grotta di San Gregorio" – eine Höhle, die nur vom Wasser aus zugänglich ist und am Nordende des Strandabschnitts zu einer kleinen Erkundungstour einlädt.

### **Spiaggia di Steccato di Cutro: Kitesurfer-Hotspot**

Die Spiaggia Steccato di Cutro ist ein wahrer Hotspot für Kitesurferinnen und verspricht goldenen Sand, soweit das Auge reicht. In den Wintermonaten treffen hier hohe Wellen auf die Küste und garantieren den Kitesurferinnen Adrenalin pur. Im Sommer dagegen sind die Wellen niedriger und es können sich auch Anfängerinnen aufs Meer wagen. Für erste Versuche auf dem Brett stehen zahlreiche Kiteschulen zur Seite, die in der Gegend ansässig sind. Für jene, die es lieber entspannt angehen, herrschen in den warmen Monaten optimale Bedingungen zum Baden und Sonne tanken. Der Strand ist sehr weitläufig, weshalb Sie auch bei hohem Besucheraufkommen garantiert ein ruhiges Plätzchen finden.



## Das "grüne Gold Kalabriens" – die Bergamotte!

An der Ionischen Küste zwischen Reggio Calabria und Roccella Ionica – schwerpunktmäßig auf dem Territorium von Melito Porto Salvo und Bova Marina – hegen, pflegen und verarbeiten Privatbetriebe und Kooperativen die Bergamotte.

Eine Frucht, die fast ausschließlich in Kalabrien so gut gedeiht. Weltweite Versuche ihrer Kultivierung sind weitestgehend fehlgeschlagen. Die Bergamotte ist zum Symbol der Region geworden.

„Citrus bergamia“ lautet der botanische Name für die Frucht, die wahrscheinlich im 15. Jhd. durch eine zufällige Kreuzung von Limette und Bitterorange entstand. An ca. 3 m hohen Baumpflanzen, die den Orangenbäumen ähneln, reift die Zitrusfrucht heran. Zuerst intensiv grün, später gelb – die Schale stark duftend. Ab Dezember bis in den März hinein wird geerntet, die Schale der Bergamotte "abrasiert", gepresst und daraus eine intensiv duftende, ölhaltige Essenz gewonnen – die Basis vieler Parfums!

Die Frucht selbst wird nach der "Rasur" weggeworfen oder als Tierfutter verwendet, obwohl sie essbar und sehr gesund ist! Bis heute spukt in vielen Köpfen das Vorurteil, "woraus man Parfum herstellt, das kann man doch nicht essen" – dabei ist Umdenken angesagt!

Gegen Ende des 18. Jhd. wurde die Bergamotte für Kalabrien von enormer kommerzieller Bedeutung!

Das sogenannte "grüne Gold Kalabriens", weltweit geschätzt, wurde zur Basis vieler Duftkombinationen internationaler Parfumenthersteller. Doch die "goldenen Zeiten" der Bergamott-Bauern Kalabriens sind seit den 50er Jahren vorbei. Die industrielle Herstellung der Essenz und damit einhergehend ein enormer Preisverfall, trieb viele Bauern in den Ruin.

Gut, dass im klassischen Parfümland Frankreich die Bergamott-Essenz, besonders aus rein biologischem Anbau, wegen ihres unvergleichlichen Aromas und der harmonisierenden Wirkung, weiterhin sehr gefragt ist. In Deutschland wird sie seit jeher für die Duftkomposition von Kölnisch Wasser verwendet, bei den Engländern ist sie für das spezifische Aroma des Earl-Grey-Tees verantwortlich.

Die Medizin nutzt u.a. die antiseptische Wirkung der Essenz, in der Aromatherapie gilt sie als Stimmungsaufheller bei Depressionen, und in Kalabrien aromatisiert sie Speisen, Süßigkeiten und köstliche Liköre!

### Tipp:

*Geben Sie 3 Tropfen der Essenz in die Duftlampe, ins Badewasser oder zum Saunaaufguss! Sie erleben die harmonisierende Wirkung – mal entspannend, mal belebend!*





## Liquirizia – Kalabriens “schwarzes Gold“!

Die Welthauptstadt des Lakritz liegt in Kalabrien - Rossano am Ionischen Meer!

Hier wächst die Glycyrrhiza glabra, übersetzt bedeutet dies “Süße Wurzel“. Sie ist im ganzen Mittelmeerraum zu finden, aber nirgends von solch einzigartiger Qualität und Süße, wie bei Rossano! Aus diesem Süßholz - geraspelt, gepresst, aufgekocht und eingedickt - erhält man eine zähe, schwarze Masse. Lakritz!

Seit die alten Griechen sich in der Antike bei Rossano niederließen, weiß man hier um die therapeutische Wirkung der wichtigsten Substanz der süßen Wurzel - das Glycyrrhizin:

- antibakteriell,
- schleimlösend bei Husten und Erkrankungen der oberen Atemwege,
- bei Gastritis und Magengeschwüren,
- als Tonikum für das Herz und bei Hautkrankheiten.

Lakritz gehörte bereits zur Standardausrüstung römischer Soldaten; während des 1. Weltkrieges hatten französische und türkische Soldaten es im Marsch-

gepäck; bis heute ist Lakritz ein Standardheilmittel in der chinesischen Medizin.

In Rossano ist es das Traditions-Familien-Unternehmen Amarelli, das seit über 500 Jahren u.a. Lakritzpastillen herstellt - abgefüllt in dekorativen Metallschachteln, weltweit exportiert! Eine besondere Spezialität der Region ist der Liqueur di liquirizia, Lakritzlikör - eisgekühlt getrunken bildet er den perfekten Abschluss eines kalabresischen Essens!

Die eher unscheinbare Pflanze, blau blühend und gerne in unmittelbarer Nachbarschaft von Olivenbäumen, erreicht eine Höhe von 50 cm bis 1m. Die Hauptrolle spielt jedoch das Wurzelwerk, das sich in einigen Metern Umkreis unterirdisch ausbreitet und die wichtige Substanz enthält. Im Abstand von 3 Jahren, jeweils im Herbst, wird die Wurzel dem Boden entrissen, ohne jedoch den Nachwuchs zu schädigen.

Ihrem Namen macht sie alle Ehre: der Bestandteil Glycyrrhizin ist 50- bis 70-mal süßer als herkömmlicher Zucker - und in Rossano noch ein bisschen süßer!

A woman in a white dress and hat walks away from the camera on a vast, rippled sand dune. Her footprints are clearly visible in the sand, leading a path away from her. The background shows more dunes and a clear blue sky with a bright sun creating a lens flare effect.

## **Auf Wiedersehen - Arrivederci e a presto!**

Wir hoffen, Sie konnten Ihre Urlaubstage so richtig genießen und fliegen nun mit besten Erfahrungen und unvergesslichen Momenten im Gepäck zurück nach Tirol.

Zehren Sie noch lange von Ihrer Auszeit und lassen Sie sich vom Alltag nicht so schnell wieder einholen! Sollte Sie die Reiselust wieder packen: gerne sind wir für Sie als Tirols erste Urlaubsadresse Ihre ganz persönlichen Ansprechpartnerinnen :-)

**Gute Heimreise!**