

Montag, 8. Juli 2024

Ein Tag der Tradition

In Cagliari angekommen, begleitet uns Kathrin mit unserem Chauffeur Bruno und dessen Team auf einer malerischen einstündigen Fahrt nach Gergei.

Inmitten der ländlichen Idylle Sardinien, erwartete uns „SINNOS“, eine charmante Mikro-Käserei, für ein eindringliches Käseverkostungserlebnis mit Samuel, einem jungen, aber erfahrenen Käsemeister.

Samuel und dessen Familie besitzt rund 300 Schafe einer alten sardischen Rasse, welche nur auf der Weide leben und noch keinen Stall gesehen haben.

Dies bietet 3 Vorteile:

- Milch hervorragende Qualität für Käse-Produktion
- Fleisch ausgezeichnete Qualität, da viele Kräuter gefressen werden
- Wolle eignet sich auch hervorragend

Samuels Schwiegereltern betrieben schon lange einen Milch-Betrieb, wo sie auch vieles ausprobierten. 2022 stieg Samuel, nach 20. Jahren beim Militär, in den Familienbetrieb ein und begann mit der Käserei. In seiner Mikro-Käserei werden ca. 100 l Milch jeden 2. Tag zu Käse verarbeitet. Er kombiniert hier Tradition und Moderne. Das Lab wird selbst aus 20 Tage alten Lämmern entnommen und die „Starter-Milch“ (Enzyme) wird selbst produziert, nach einer Idee eines kanadischen Käsemachers. Der moderne Teil kommt erst bei der Reifung seines Käses zum Tragen, wie zum Beispiel der Reifung in Terracotta, Bienenwachs und Co. Ein sardischer Klassiker wird natürlich auch produziert, der PECORINO SARDO DOP. Diesen gibt es in einer jungen (2 Monate) und in einer reifen (6 Monate) Variante.

Samuel führte uns durch seine Käserei und machte mit uns eine genussvolle Verkostung seines Schaf-Rohmilchkäse. Diese handwerklichen Köstlichkeiten werden perfekt ergänzt durch hausgemachte Marmeladen und Chutneys, lokales Brot und eine Auswahl an frischen saisonalen Früchten und Gemüse, die den echten Geschmack des sardischen Terroirs bieten. Eine Käse-Spezialität durften wir auch verkosten, hierbei wird der Magen (samt „Mutter-Milch“) eines Milch-Lamms ca. 3 Wochen getrocknet.

Nachdem wir diese exquisiten Aromen genießen durften, folgte eine zweistündige Fahrt nach Santa Maria, wo wir im Hotel Santa Maria Navarrese einchecken. Entspannen und genießen der ruhigen Küstenatmosphäre stand am Programm. Während der Abend hereinbricht, genießen wir einen entspannenden Aperitif in der Bar, ein perfektes Vorspiel zu unserem Abendessen. Das kulinarische Angebot des Hotels bot einen reizvollen Abschluss des ersten Tages und präsentiert das Beste der lokalen Küche in einer intimen und gemütlichen Umgebung.

Zur Überraschung aller, war der Tag noch nicht ganz zu Ende und der Regisseur Pietro Mereu besuchte uns. Als Einstimmung auf den nächsten Tag zeigte er uns noch seine Dokumentation „Il club dei centenari dell'Ogliastra“ - „Der Club der Hundertjährigen der Ogliastra“.

[Trailer: [Il Club dei centenari. Trailer.\(Subtitles Italian\) \(youtube.com\)](#)]

Dienstag, 9. Juli 2024

Filmische Sehenswürdigkeiten und kulinarische Genüsse von Ogliastra

Der zweite Tag startet mit einer abenteuerlichen Fahrt durch die malerische und geschichtsträchtige Landschaft. Geleitet von den Erzählungen des lokalen Filmemachers Pietro Mereu, ging es ins Gebiet Ogliastra, einer Region, in der die raue Schönheit Sardinien sich entfaltet.

Ogliastra-Einblicke: [12+ 10 comandamenti in Ogliastra \(youtube.com\)](#)

„Ogliastra, an der Ostküste Sardinien gelegen, ist eine Region unberührter natürlicher Schönheit und tiefgreifender kultureller Tiefe. Es ist ein Ort, an dem die smaragdene Umarmung des Tyrrhenischen Meeres auf raue Gebirgszüge trifft, was eine Landschaft reif für Abenteuer und Besinnung schafft. Die kleinen, traditionellen Dörfer von Ogliastra, zwischen Gipfeln und Küstenlinien gelegen, beherbergen alte Bräuche und einen warmen, einladenden Geist. Das Land ist reich an Weinbergen und Olivenhainen, und seine Küche spiegelt die vielfältige Fülle des Geländes wider. Hier wird der ruhige Glanz des mediterranen Lebensstils bewahrt und macht Ogliastra zu einem versteckten Juwel im Teppich der vielfältigen Regionen Italiens.“

Wir besuchen den Hirten Silvestro Fancello, welcher uns beim Melken seiner Ziegen alles über seine Tiere und die umgebenden Hügel erzählte. Neben den Ziegen besitzt er noch Schafe, Kühe und auch einige Bienenstöcke. Mit der frisch gemolkenen Ziegenmilch ging es ein paar Autominuten weiter zu einer Barracco.

„Eine Barracco ist ein in der Regel rundes Gebäude mit kegelförmigem Dach, das typisch für die Hirtenunterkünfte der Ogliastra ist. In dieser Region ist ein solcher Bau aus einer hüfthohen Steinmauer, auf dem ein Spitzdach, meist aus Wacholder-Holz, aufgesetzt wird.“

Hier zeigte uns Silvestro Schritt für Schritt wie er seinen Ziegen-Ricotta produziert und auch den hervorragenden und authentischen Honig seiner Bienen durften wir verkosten.

Beim Mittagessen im Restaurant „Il Gufo“, in Begleitung von Pietro, hatte jeder Gang eine Geschichte und jeder Geschmack gab einen Einblick in die kulinarischen Traditionen der Insel.

Neben den kulinarischen Genüssen bekamen wir auch noch eine Einführung in die sardische Kräuterwelt und deren Wirkstoffe. Das kleine Unternehmen „Insula“ setzt auf biologische Grundstoffe und produziert Seifen, Öle und vieles mehr aus hochwertigen ätherischen Auszügen.

Durch die malerische Landschaft ging es wieder retour in unser Stammhotel. Bei Einbruch der Dämmerung genossen wir den Charme eines gemütlichen Spaziergangs zur Trattoria „Lungomare“, wo uns ein Abendessen, das mit den frischesten lokalen Zutaten zubereitet wurde, als perfekter Abschluss eines Tages voller kultureller Entdeckungen und kulinarischem Genuss diente.

Mittwoch, 10. Juli 2024

Santa Maria Navarrese – Küstenwunder & Höhlenentdeckung

Nach dem Frühstück genossen wir die Fauna und Flora der Region Baunei und ließen die malerische Landschaft auf uns wirken. Zu den Highlights des Tages zählten die berühmte „Cala Luna“ und die „Grotta del Fico“.

Die Grotta del Fico ist eine Tropfsteinhöhle am Golf von Orosei an der Ostküste Sardinien. Im Hinblick auf die Qualität, Quantität und Unterschiedlichkeit ihrer Kalk-Konkretionen ist sie einzigartig unter den zahlreichen Höhlen auf Sardinien.

Der Eingang liegt etwa 10 Meter über dem Meeresspiegel in der Felswand. Noch bei ihrer Ersterkundung 1957 wuchs vor dem Eingang ein großer Feigenbaum, der der Grotte ihren Namen gab. Vor einigen Jahren entwurzelte ihn ein Bergsturz während eines schweren Wintersturms. Seine Wurzeln reichten jedoch bis ins Höhleninnere, wo noch Reste davon vorhanden sind.

Noch bis in die 1970er Jahre lebte in dieser Höhle die vom Aussterben bedrohte Mönchsrobbe, denn die Höhle hat etwa sieben Meter unter dem Meeresspiegel eine Verbindung zur See.

Seit 2003 ist die Grotta del Fico eine Schauhöhle, ein etwa 445 m langer Abschnitt des Höhlensystems kann besichtigt werden. Zu sehen sind zahlreiche Stalaktite, Stalagmite, Stalagnate (Säulen), Orgeltürme und Sinterkaskaden. Ein lokaler Guide erklärte uns die Entstehung der Höhle und berichtete über ihre Erforschung. Der größte Teil der Grotte, insbesondere die Excentriques, sind jedoch lediglich mit Kletterausrüstung im Rahmen einer Höhlenforschungsexkursion zu erforschen.

Donnerstag, 11. Juli 2024

Von den Traditionen Tortolis zum Charme Cagliari

Nach einer kurzen Fahrt am Morgen ging unser erster Weg zur Cooperativa Pescatori Tortolis. Hier wurden wir in den Kreis der lokalen Fischer aufgenommen, gewannen Einblicke in ihr tägliches Leben und die spezielle „Wildfang“-Fischerei. Nachdem ein Teil von uns ins Wasser durfte und die Fische für unser Mittagessen fangen musste, ging es aufs Boot. Bei einer Rundfahrt durch die Lagune konnten wir die größte Austern-Zucht Italiens hautnah besichtigen. Während dieser Fahrt konnten wir einen Teil der Fisch-Spezialitäten und frische Austern der Kooperative verkosten. Anschließend durften wir noch einen Blick in die Forschungsräume für verschiedene Muschelarten machen.

Nach dem praktischen kulinarischen Abenteuer in der Lagune, folgte das Mittagessen, welches die Aromen des Meeres widerspiegelte.

Der Nachmittag führt uns nach Cagliari, der historischen Hauptstadt Sardinien, wo wir im Hotel Carlo Felice eincheckten.

„Cagliari, die lebendige Hauptstadt Sardinien, ist eine Stadt mit einer geschichteten Historie, die über 5.000 Jahre zurückreicht. Wie das alte Rom auf sieben Hügeln gelegen, war Cagliari im Laufe der Zeiten ein strategisches kulturelles und wirtschaftliches Zentrum, das von byzantinischen, pisanischen und spanischen Einflüssen Zeugnis ablegt, die ihre Spuren in der Architektur und im städtischen Gefüge der Stadt hinterlassen haben.“

Nach einem Spaziergang durch die Altstadt von Cagliari fanden wir in einer lokalen Pizzeria den passenden Abschluss für diesen Tag, der reich an kulturellen Entdeckungen und kulinarischen Genüssen war.

Freitag, 12. Juli 2024

Kulinarische Erkundungen und Meisterklasse in Cagliari

Den letzten Tag starteten wir mit einem Besuch der Markthalle San Benedetto, wo wir mit der Küchenchefin Maria für unsere praktische Meisterklasse alle Lebensmittel besorgten. Wir tauchten in die Farben und Aromen des Fischmarktes und setzten unseren Weg durch die Stände mit frischem Gemüse, Käse und Fleisch fort.

Mit vollgepackten Einkaufstaschen machten wir uns auf den Weg in Maria's Restaurant „Is Femminas“. Maria stammt aus dem kleinen Ort Seulo, dem Dorf, das für seine Hundertjährigen bekannt ist.

Bei der praktischen Meisterklasse bekamen wir Einblicke in die Kunst der traditionellen sardischen Pasta-Herstellung. Wir durften die klassischen **Malloreddus** (Gnocchetti Sardi) und die kunstvollen **Culurgiones** (sardische Ravioli mit Kartoffel-Käse-Minz-Füllung) formen und vorbereiten. Bei der Herstellung der sardischen Spezialität **Lorighittas** konnten wir nur bewundernd zuschauen, da nur wenige Damen, darunter Chefin Maria, diese sehr spezielle Technik beherrschen.

Zum Aperitif genossen wird Spezialitäten aus Seulo - eine Auswahl an Käse, Prosciutto Crudo und Wein aus der eigenen Produktion des Restaurants. Anschließend ging es zum Mittagessen, wo wir die Gerichte genießen konnten, welche wir vom Markt bis zum Tisch begleitet haben.

Der Nachmittag wurde noch genutzt, um Cagliari weiter zu erkunden, bevor wir am Abend mit etwas Verspätung in Richtung Heimat abflogen.