

# Glücksorte in Ligurien

Fahr hin &  
werd glücklich

DROSTE

Falk / Fink





Stephan Falk & Anne Fink

# Glücksorte in Ligurien

Fahr hin & werd glücklich





Liebe Glücksuchende,



Ligurien, Italiens drittkleinste Region, begeistert mit großer Vielfalt: Von sonnenverwöhnten Küsten bis zu tiefen Wäldern und alten Bergdörfern bietet sie einzigartige Kontraste. Die malerischen Klippen der Riviera di Levante und die lebhaften Sandstrände der Riviera di Ponente sind nur einige der Höhepunkte. Küstenorte wie Sanremo oder Portofino verleihen Ligurien eine mondäne Aura, während Genua, auch La Superba genannt, mit vielen Gesichtern überrascht.

Die Bewohner, eher wortkarg, zeigen Gastfreundschaft und Liebe zur Heimat. Orte, an denen man wahre Glücksmomente erleben kann, gibt es hier so zahlreich wie Klippen an der Küste oder Buchen- und Kastanienwälder. Dazu unzählige atemberaubende Aussichtspunkte, Bars, in denen Einheimische beim täglichen Espresso zusammensitzen, und Restaurants, in denen man die bodenständige Küche Liguriens genießen kann. Unentdeckte Orte der Stille und Weite findet man hier ebenso wie das pralle ligurische Leben.

Viel Spaß beim Entdecken Liguriens!

Stephan Falk und Anne Fink



# Deine Glücksorte ...

- 1 Des Fischers Sehnsucht**  
In der Hafengebucht  
von Camogli .....8
- 2 Verweilen mit Glockenspiel**  
Die Bank an der Fortezza  
Firmafede in Sarzana .....10
- 3 Müßiggang im Bergnest**  
Das Caffè delle Ragazze  
auf dem Montemarcello .....12
- 4 Achtsam zum Kraftort**  
Der Strand am  
Punta Corvo .....14
- 5 Lob der Langsamkeit**  
In der Gasse von Santo  
Stefano d'Aveto .....16
- 6 Innere Einkehr mit Meerblick**  
Die Wallfahrtskirche auf den  
Hügeln über Chiavari .....18
- 7 Zu Gast bei Neptun**  
Eisfreuden in der Gelateria  
Nettuno in Moneglia .....20
- 8 Durchatmen im Hinterland**  
Naturverbunden leben  
in Varese Ligure .....22
- 9 Süßes Warten auf nichts**  
Unter dem antiken Torbogen von  
Ameglia .....24
- 10 Vom Glück der Unentdeckten**  
Der historische Ortskern  
von Brugnato .....26
- 11 Mit Göttern speisen**  
In der Osteria del Castello  
in Beverino .....28
- 12 Staunen im Hafen der Venus**  
Die Kirche San Pietro  
in Porto Venere .....30
- 13 Traumpfade der Cinque Terre**  
Küstenwanderweg von Monterosso  
nach Vernazza .....32
- 14 Eine Poesie des Alltags**  
Pasticceria und Gelateria Macera  
in Borzonasca .....34
- 15 Auf Shakespeares Spuren**  
Die Kirche San Pietro  
in Quiliano .....36
- 16 Leises Wassergeplätscher**  
Der Palazzo Podestà an  
der Via Garibaldi .....38
- 17 Überraschendes Leseglück**  
Die außergewöhnliche  
Bücherei in Torriglia .....40
- 18 Lebendige Vergänglichkeit**  
Der Monumentalfriedhof  
Staglieno in Genua .....42
- 19 Kichernde Erbsen**  
Ligurischer Abend in der  
Pizzeria Pivazzano .....44
- 20 Im Dorf der bunten Türen**  
Street-Art in Valloria .....46





- 21 Am Rand der Welt**  
Baden am Punta Chiappa  
im Golfo Paradiso .....48
- 22 Unter Palmen**  
Der Giardini Nobel  
in Sanremo .....50
- 23 Das große Ganze**  
Auf der Festung Priamar  
in Savona.....52
- 24 Ligurisches Berglabyrinth**  
Die Gassen von Apricale mit  
Wandmalereien.....54
- 25 Spirituelle Bergwelt**  
Auf den einsamen Höhen  
von Carpena.....56
- 26 Ein Berg als Druidenschrein**  
Das Dorf Bajardo mit  
seiner Kirchenruine .....58
- 27 Pastaglück**  
Handgefertigte Teigwaren  
in Cairo Montenotte.....60
- 28 Kunstvolle Keramikfliesen**  
Der Künstlerbalkon von  
Porto Maurizio.....62
- 29 Glück auf Rädern**  
Zu Gast bei La Gitana su  
Route bei Le Grazie.....64
- 30 Majestätische Schönheit**  
Handwerk und Barock  
in Cervo.....66
- 31 Zauber aus Glas**  
Im Museo dell'Arte Vetraria  
Altarese in Altare.....68
- 32 Verlaufen erwünscht**  
Die Piazza San Michele  
von Albenga .....70
- 33 Wunderwald-Welten**  
Waldbaden im Hinterland  
von Mattarana .....72
- 34 Wo Gladiatoren kämpften**  
Das antike Amphitheater  
in Luni .....74
- 35 Verzaubernde Kunst**  
Die Villa Casa Museo Jorn  
in Albissola Marina.....76
- 36 Der Gipfel des Genusses**  
Die Pasticceria La Crêpe  
in Noli .....78
- 37 Gallisches Dorfleben**  
Auf dem roten Platz  
von Montaretto .....80
- 38 Wenn die Zeit stillsteht**  
Die Piazza beim Strand  
von Zoagli .....82
- 39 Champagnergold am Strand**  
Baden und Schlemmen in  
der Bucht Paraggi.....84
- 40 Geister weichen Künstlern**  
Das Künstlerdorf  
Bussana Vecchia .....86

# ... noch mehr Glück für dich



- 41 Ligurische Pizzafreuden**  
Die Focacceria Fratelli Tossini  
in Recco.....88
- 42 Heimeligkeit im Fischerdorf**  
Boccadasse mit Strand und  
Hafenbucht.....90
- 43 Bergbahn-Nostalgie**  
Die Zahnradbahn Principe-  
Granarolo in Genua.....92
- 44 Faszinierende Ausblicke**  
Der Torre Gropallo und die  
Parkanlagen in Nervi.....94
- 45 Blütentraum mit Meerblick**  
Auf den blühenden Höhen  
von Sant'Ilario.....96
- 46 Glücksgefühle beim Suchen**  
Unterwegs im Labyrinth der  
Altstadt von Genua.....98
- 47 Ligurisches Novemberglück**  
Die alte Olivenölmühle in  
Celle Ligure.....100
- 48 Dunkelgraue Drachensteine**  
Der Zauber des Schiefers  
in Cicagna.....102
- 49 Der Weg ist das Ziel**  
Wandern auf dem  
Passo del Rastrello.....104
- 50 Eintauchen und abschalten**  
Fantastische Ausblicke in  
Vezzano Ligure.....106
- 51 Erfrischung für Radfahrer**  
An der steinernen Quelle  
in Ortonovo.....108
- 52 Betörende Düfte am Wasser**  
Der Garten der Villa Hanbury  
bei Ventimiglia.....110
- 53 Wandeln im Wundergarten**  
Der Parco Villa Durazzo  
Pallavicini in Pegli.....112
- 54 Umgeben von Olivenhainen**  
Dolcedo mit der Chiesa  
di San Tommaso.....114
- 55 Wozu die Hektik?**  
Die Seele baumeln lassen  
in Buto.....116
- 56 Wenn die Stille antwortet**  
Die Abtei im Regionalpark  
bei Borzonasca.....118
- 57 Mystisches Meer**  
In der Bucht des Fischerdorfs  
Tellaro.....120
- 58 Fernab der Hektik**  
Wandern und einkehren  
rund um Pantasina.....122
- 59 Mandel trifft Steinpilz**  
Sassello, im Zuhause  
des Mandellikörs.....124
- 60 Zwei Gesichter einer Stadt**  
Sestri Levante und seine  
zwei Buchten.....126



- 61 Bunt gemischtes Ligurien**  
Auf dem Mercato Orientale  
in Genua .....128
- 62 Der Zauber des Klingensees**  
Alpinähnliche Landschaft  
am Lago delle Lame .....130
- 63 Goldener Schmetterling**  
Lichtzauber im Giardino  
delle Farfalle in Lerici .....132
- 64 Am Arbeitsplatz von Monet**  
Auf den Spuren des Malers  
in Dolceaqua .....134
- 65 Schönste Wellenbrecher**  
In der felsigen Badebucht  
von Framura .....136
- 66 Küsse im Sternenlicht**  
Die Kapelle in der Bucht  
von Alasio .....138
- 67 Sitzen mit Poeten**  
Die Briefbänke, lyrische  
Hommage in Arenzano .....140
- 68 Unaufgeregtes Strandleben**  
Die felsige Küste von  
Bogliasco .....142
- 69 Faszinierendes Drumherum**  
Im alten Stadion Alberto Picco  
in La Spezia .....144
- 70 Der Charme des Verborgenen**  
Pignone im Schatten der  
Cinque Terre .....146
- 71 Der reiche Klang der Stille**  
Das Karmeliterkloster  
Deserto di Varazze .....148
- 72 Stille Bewohner im Bergdorf**  
Die Vogelscheuchen  
von Groppo .....150
- 73 Ligurische Pastellwelt**  
Die Bar Meietto im Küstenort  
Bonassola .....152
- 74 Das Glück auf dem Teller**  
Pesto Genovese – das ligurische  
Gold aus Genua .....154
- 75 Erfrischende Pause**  
Baden im Fluss bei  
Brugnato .....156
- 76 Stilvolle Ein- und Ausblicke**  
Der Wehrturm von Castelnuovo  
Magra .....158
- 77 Mittendrin ist stilles Sein**  
Glück rund um San Giovanni  
Battista in Stella .....160
- 78 Maultiere & Heißluftballons**  
Eintauchen in die Vergangenheit  
in Bellissimi .....162
- 79 Das Tor zu den Cinque Terre**  
Auszeit auf der Piazza Staglieno  
in Levanto .....164
- 80 Ligurische Lebensfreude**  
Das historische Gran Caffè  
Defilla in Chiavari .....166

# Des Fischers Sehnsucht

1

## In der Hafenbucht von Camogli

Auf der Westseite der Halbinsel von Portofino am Golfo Paradiso, einst die „Stadt der tausend weißen Segelschiffe“ genannt, liegt Camogli. Auch wenn von dem einstigen Fischerort aus, der heute etwas über 5000 Einwohner zählt, keine Flotten mehr in See stechen, kann man anhand der vielen bunten Häuserfassaden, die sich die Strandpromenade entlangreihen, erahnen, wie sie den Fischern als Orientierung dienten, zu ihrem Hafen zurückzufinden. Camogli (im Genueser Dialekt *Camuggi*) bedeutet „Haus der Ehefrauen“ (*casa delle mogli*) und mag den Fischersfrauen gewidmet sein, die hier in manch banger Stunden der Ungewissheit mit sehnsuchtsvollem Blick auf das offene Meer hinaussahen und auf die Rückkehr ihrer Männer warteten.

Diese Sehnsucht ist auch heute noch spürbar. Camogli bietet fröhliche Zerstreuung und lädt dabei gleichermaßen ein zum Innehalten, Träumen und In-die-Weite-Schweifen. Während im Sommer buntes Getümmel herrscht und der Strand zum Baden einlädt, entfaltet dieser Ort an einem Regentag abseits der Saison seinen ganz besonderen Charme. Wenn das weite Ufer und die großzügige Promenade der Via Giuseppe Garibaldi fast leer gefegt und nur vereinzelt Menschen anzutreffen sind, zeigt Camogli sich von seiner ursprünglichen Seite. Hinten an der Mole findet man unter der Markise der Bar Bistingo die leise Poesie eines Regentags. Hier kann man mit Blick auf den Porto di Camogli mit Einheimischen, die über einem Aperitivo sinnieren oder konzentriert Karten spielen, zusammensitzen, während über den Köpfen beständig der Regen auf die Markise plätschert. Schlechtes Wetter gibt es hier nicht. Ein solcher Tag schenkt einem Zeit. Man erinnert sich der Fischer und ihrer Frauen, die hier lebten, liebten und arbeiteten. Diese Bodenständigkeit und sein ganz eigenes Gesicht hat Camogli sich auf wohltuende Weise bewahrt. Von leisem Glück erfüllt und inspiriert zu wohliger Müßiggang, lässt man den Regen einfach Regen sein und sammelt frische Kraft.

### TIPP

Der Aussichtspunkt San Rocco südlich von Camogli. Anspruchsvolle Wanderung mit herrlichem Panorama.

● Hafenbucht, Piazza Cristoforo Colombo 12, 16032 Camogli (GE)

● ÖPNV: Bahnhof Camogli-San Fruttuoso



CARLA II

IPPOFIOR

GIOLA

# Verweilen mit Glockenspiel

2

## Die Bank an der Fortezza Firmafede in Sarzana

Manchmal liegen die wahren Glücksorte etwas im Verborgenen, in versteckten Winkeln oder an Plätzen, die einem nicht direkt ins Auge fallen. Fast schon, als würden sie keine Rolle spielen und wären es geradezu gewohnt, übersehen zu werden. Einer von diesen Glücksorten ist die rote Bank in einer hinteren Ecke der Piazza Cittadella in Sarzana.

Das historische Zentrum des malerischen Städtchens am Fluss Magra, im südlichen Zipfel von Ligurien und einen Steinwurf von der Toskana entfernt, begeistert mit seinen mittelalterlichen Gassen und Plätzen. Hier herrscht eine von Lebensfreude und Geschäftigkeit geprägte Atmosphäre. Die vielen kleinen Läden bieten etliche regionale Köstlichkeiten an und laden zu schönen Entdeckungen ein. Etwas abseits vom Geschehen fällt die rote Bank nicht direkt ins Auge, doch genau das

macht sie so besonders: Durch ihre Position lädt sie zum Verweilen und Träumen ein. Wer auf ihr Platz nimmt, spürt die Magie des Ortes und hat einen direkten Blick auf die im Jahr 1249 gebaute Festung Fortezza Firmafede (auch La Cittadella genannt). Ein kleines Stück der mittelalterlichen Burg erinnert an die Zeit, als Sarzana dem Kaiser unterstellt war, der Wegezoll erhob. Das gesellschaftliche Leben der Stadt prägten damals Patrizierfamilien, zu der auch die bekannten Bonapartes gehörten. Ruhe und Gewusel liegen an der roten Bank ganz nah beieinander. Wer lange genug an diesem stillen Platz verweilt, wird in den Genuss des Glockenspiels vom Campanile der prächtigen

Kathedrale Santa Maria Assunta kommen. Mit dem bunten Leben verbunden sein und gleichzeitig für einen Moment inneren Frieden finden – das ist an diesem Glücksort unmittelbar zu spüren. Wer hier wohl schon alles Händchen haltend saß, sich küsste oder einfach nur von der Liebe und dem Leben träumte?

### TIPP

Jedes Jahr am zweiten Sonntag vor Ostern findet das traditionelle Haselnussfest von Sarzana statt.

● Rote Bank an der Fortezza Firmafede, Via Cittadella 2, 19038 Sarzana (SP)



# Müßiggang im Bergnest

3

## Das Caffè delle Ragazze auf dem Montemarcello

Auf einer Halbinsel zwischen der Mündung des Flusses Magra und dem Golf von La Spezia, auch Golfo dei Poeti genannt, liegt das Bergnest Montemarcello. Seinen Rufnamen Golf der Poeten verdankt dieser Teil der ligurischen Küste Dichtern wie Mary Shelley oder D. H. Lawrence, die sich, beflügelt von der Schönheit der Gegend, hier einst zum Schreiben niederließen. Während das Meer am Fuße des Berges wild entlang der felsigen Küste tanzt, herrscht hier oben entspannte Ruhe. Die Häuser der alten Ortschaft sind hübsch renoviert, die Fassaden in verschiedenen Pastelltönen gestrichen und mit den typischen grünen oder rostbraunen Fensterläden versehen. Umherstreifende Katzen prägen das Bild der kleinen Gassen. Bunte vor den Häusern aufgestellte Blumenkübel, tibetanische Gebetsfahnen und andere liebevolle Details

lassen erahnen, dass die Menschen gerne hier leben.

Im Kern des Dorfes, auf der autofreien Piazza, die wie eine kleine liebliche Oase leicht erhöht liegt, kann man es sich richtig gut gehen lassen und eine süße Auszeit einlegen. Die Mailänderin Carla Iannitello betreibt hier mit einer Freundin das Caffè delle Ragazze und bewirte ihre Gäste mit liebevoll zubereiteten Speisen. Sie weiß zu berichten, dass so mancher hier von woanders kommt und auch einige Künstler hier leben.

Neben herzhaften Speisen für den größeren Hunger gibt es auch ligurische Kräuterlimonaden mit Thymian, Salbei und Basilikum und deliziose Kuchen und Törtchen, deren Anblick schon eine Augenweide ist. Für jeden Geschmack findet sich etwas und die Speisen werden alle frisch und ansprechend zubereitet. Außerdem werden hier verschiedenste regionale Leckereien aus eigener Herstellung, Liköre, ligurisches Bier, herzhaft Eingelegtes oder Fruchtig-Süßes verkauft. Die *ragazze* („Mädels“) hier sind herzlich und man merkt ihnen die Überzeugung und Verbundenheit mit dem, was sie tun, an. So ist es eine doppelte Freude, sich bei Speis und Trank niederzulassen und sich süßem Müßiggang hinzugeben.

### TIPP

Einen der schönen Trekkingwege im nahe gelegenen Naturpark Cinque Terre erkundern.

● Caffè delle Ragazze, Piazza XIII Dicembre, 19031 Montemarcello (SP)

