

Glücksorte in Ligurien

DROSTE

Fahr hin &
werd glücklich

Falk / Fink



Stephan Falk & Anne Fink

Glücksorte in Ligurien

Fahr hin & werd glücklich



Dieses
Glücksbuch
ist für



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 Camogli8
- 2 Verweilen mit Glockenspiel**
Die Bank an der Fortezza
Firmafede in Sarzana10
- 3 Müßiggang im Bergnest**
Das Caffè delle Ragazze
auf dem Montemarcello12
- 4 Achtsam zum Kraftort**
Der Strand am
Punta Corvo14
- 5 Lob der Langsamkeit**
In der Gasse von Santo
Stefano d'Aveto16
- 6 Innere Einkehr mit Meerblick**
Die Wallfahrtskirche auf den
Hügeln über Chiavari18
- 7 Zu Gast bei Neptun**
Eisfreuden in der Gelateria
Nettuno in Moneglia20
- 8 Durchatmen im Hinterland**
Naturverbunden leben
in Varese Ligure22
- 9 Süßes Warten auf nichts**
Unter dem antiken Torbogen von
Ameglia24
- 10 Vom Glück der Unentdeckten**
Der historische Ortskern
von Brugnato26
- 11 Mit Göttern speisen**
In der Osteria del Castello
in Beverino28
- 12 Staunen im Hafen der Venus**
Die Kirche San Pietro
in Porto Venere30
- 13 Traumpfade der Cinque Terre**
Küstenwanderweg von Monterosso
nach Vernazza32
- 14 Eine Poesie des Alltags**
Pasticceria und Gelateria Macera
in Borzonasca34
- 15 Auf Shakespeares Spuren**
Die Kirche San Pietro
in Quiliano36
- 16 Leises Wassergeplätscher**
Der Palazzo Podestà an
der Via Garibaldi38
- 17 Überraschendes Leseglück**
Die außergewöhnliche
Bücherei in Torriglia40
- 18 Lebendige Vergänglichkeit**
Der Monumentalfriedhof
Staglieno in Genua42
- 19 Kichernde Erbsen**
Ligurischer Abend in der
Pizzeria Pivazzano44
- 20 Im Dorf der bunten Türen**
Street-Art in Valloria46





- 21 Am Rand der Welt**
Baden am Punta Chiappa
im Golfo Paradiso48
- 22 Unter Palmen**
Der Giardini Nobel
in Sanremo50
- 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 Kirchenruine58
- 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 Albenga70
- 33 Wunderwald-Welten**
Waldbaden im Hinterland
von Mattarana72
- 34 Wo Gladiatoren kämpften**
Das antike Amphitheater
in Luni74
- 35 Verzaubernde Kunst**
Die Villa Casa Museo Jorn
in Albissola Marina.....76
- 36 Der Gipfel des Genusses**
Die Pasticceria La Crêpe
in Noli78
- 37 Gallisches Dorfleben**
Auf dem roten Platz
von Montaretto80
- 38 Wenn die Zeit stillsteht**
Die Piazza beim Strand
von Zoagli82
- 39 Champagnergold am Strand**
Baden und Schlemmen in
der Bucht Paraggi.....84
- 40 Geister weichen Künstlern**
Das Künstlerdorf
Bussana Vecchia86

... 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 Genua128
- 62 Der Zauber des Klingensees**
Alpinähnliche Landschaft
am Lago delle Lame130
- 63 Goldener Schmetterling**
Lichtzauber im Giardino
delle Farfalle in Lerici132
- 64 Am Arbeitsplatz von Monet**
Auf den Spuren des Malers
in Dolceaqua134
- 65 Schönste Wellenbrecher**
In der felsigen Badebucht
von Framura136
- 66 Küsse im Sternenlicht**
Die Kapelle in der Bucht
von Alasio138
- 67 Sitzen mit Poeten**
Die Briefbänke, lyrische
Hommage in Arenzano140
- 68 Unaufgeregtes Strandleben**
Die felsige Küste von
Bogliasco142
- 69 Faszinierendes Drumherum**
Im alten Stadion Alberto Picco
in La Spezia144
- 70 Der Charme des Verborgenen**
Pignone im Schatten der
Cinque Terre146
- 71 Der reiche Klang der Stille**
Das Karmeliterkloster
Deserto di Varazze148
- 72 Stille Bewohner im Bergdorf**
Die Vogelscheuchen
von Groppo150
- 73 Ligurische Pastellwelt**
Die Bar Meietto im Küstenort
Bonassola152
- 74 Das Glück auf dem Teller**
Pesto Genovese – das ligurische
Gold aus Genua154
- 75 Erfrischende Pause**
Baden im Fluss bei
Brugnato156
- 76 Stilvolle Ein- und Ausblicke**
Der Wehrturm von Castelnuovo
Magra158
- 77 Mittendrin ist stilles Sein**
Glück rund um San Giovanni
Battista in Stella160
- 78 Maultiere & Heißluftballons**
Eintauchen in die Vergangenheit
in Bellissimi162
- 79 Das Tor zu den Cinque Terre**
Auszeit auf der Piazza Staglieno
in Levanto164
- 80 Ligurische Lebensfreude**
Das historische Gran Caffè
Defilla in Chiavari166

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 wohligen 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

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 bewirbt 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)

