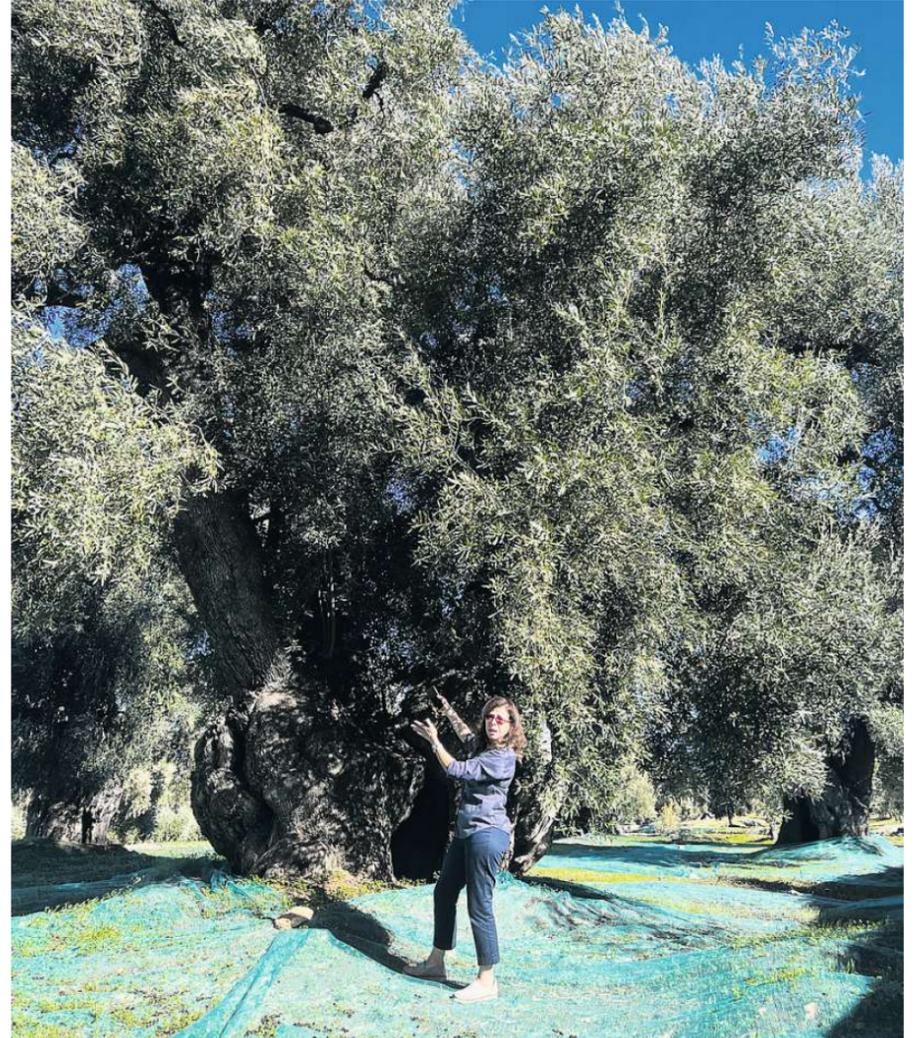


REISEN



Mamma mia, here they go again: Maria und ihr Sohn Silvestro Valentini.



Hat das aufregende Leben einer Bankerin für das einer Bäuerin aufgegeben: Antonella Rosati.

Schlemmen und Entspannen in Apulien

Fleischbomben neben alten Gemäuern, Olivenöl von tausendjährigen Bäumen. In Süditalien können Sie sich glücklich essen. Nur nie den rituellen Spaziergang danach vergessen

Es gibt Orte für Vegetarier und es gibt andere Orte. Al Vecchio Fornello gehört definitiv zu den anderen Orten. Vor diesem Fleischerladen im historischen Städtchen Cisternino stehen die Kunden Schlange. Tag für Tag, Nacht für Nacht. Denn Al Vecchio Fornello ist nicht einfach nur eine traditionelle Metzgerei, die hochwertiges Fleisch aus der Region anbietet, sondern eine Institution in Sachen Kulinarik. Die Virtuosen mit dem Hackebeilchen haben nämlich den „alten Herd“ nicht nur im Namenszug, sondern tatsächlich auch im Laden. Auf dem wird seit nunmehr 80 Jahren gekocht.

Das Konzept ist so einfach wie genial: Die Leute kommen an die Fleischtheke, suchen sich ihre Lieblingsstücke aus und lassen diese sogleich zubereiten. Bezahlt

wird nach Gewicht. Dazu können Salate, Gemüse und Kartoffeln geordert werden. Gegessen wird ein paar Meter weiter im rustikalen Grillrestaurant, das sozusagen Teil der Fleischerei ist.

Seit anno dazumal sind die pugliesischen Bombettas, die „kleinen Bomben“, der Renner: Mini-Fleischröllchen, gefüllt mit geschmolzenem Käse und gewürztem, hauchdünnen Bauchspeck vom Schwein. Auch ansonsten lässt die Theke keinerlei Wunsch offen, außer vielleicht dem, das richtige Maß zu finden: Filets, Entrecôtes und Ribeyes vom Rind und Kalb, Lammkarrees, Schweinekoteletts, Innereien, Zitronenwurst... Also so ziemlich alles, was eingefleischte Fans vergöttern.

Und nach der Völlerei? Sollte man unbedingt an seinen Kalorien arbeiten und einen Verdauungsspaziergang durch das historische

Von Marc Vorsatz

„Wir garnieren unser Essen mit schönster italienischer Musik aus längst vergangenen Tagen.“

Silvestro Valentini,
Gastronom

Zentrum mit seinen weißgetünchten Häusern, engen Gassen, Bögen, kunstvoll ausgeleuchteten Treppen und Innenhöfen unternehmen. Cisternino gehört zur Vereinigung „I borghi più belli d'Italia“, der „schönsten Orte Italiens“.

Mutter Erde liefert alle Zutaten fürs Restaurant

Nicht minder historisch eingebettet ist die Trattoria Terra Madre in Alberobello, der Stadt mit den uralten Trulli-Häusern, die sogar den Weg in die Unesco-Welterbeliste fanden. Der Name ist Programm: Mutter Erde liefert alle Zutaten, die das kulinarische Herz eines Vegetariers vom ersten Häppchen an höher schlagen lassen. Das mit Zucchini gefüllte und mit Zucchini Blüten-Pesto garnierte Rote-Beete-Tortelloni entfaltet den Zauber eines wohlgerundeten

vollen Geschmacks auf der Zunge. Kein Wunder.

„Unser Gemüse wächst seit 2015 zwischen Trockenmauern auf eigenen Äckern, die wir in kleine Parzellen geteilt haben, den Terra Madre Gardens“, erklärt Alessandro Paiano, der knapp 60-jährige Chef und gute Geist des Hauses. „Wir wenden die Herstellungsprinzipien unserer Vorfahren an, stellen sogar unseren organischen Dünger selbst her, jäten täglich Unkraut und pflügen fast genauso oft die rotbraune eisenhaltige Erde. Das bringt Sauerstoff in den Boden und hält Mäuse und Maulwürfe fern.“

Konventionelle Lebensmittel würden durch den Einsatz von synthetischem Dünger, Herbiziden und Pestiziden viel zu schnell produziert und bekanntermaßen auf Dauer die Gesundheit schädigen, so der Maître. Die junge Gene-

ANZEIGE

Tipp der Woche von world insight®

24 Tage
Vietnam & Kambodscha ab 2.999 €

Reisen in kleiner Gruppe, inkl. Flug, Rundreise, deutschspr. Reiseleitung, Eintrittsgelder, etc.

www.world-insight.de




Der Ort Alberobello ist für seine weiß verkalkten Trulli weltberühmt.



ration drohe sich zudem hinter Technologie zu verstecken und den Respekt vor dem Land unter ihren Füßen zu verlieren.

„Kinder sind herzlich willkommen bei uns, sie dürfen laut und ausgelassen sein“, fährt Alessandro mit einem Glanz in den Augen fort. „Neben all dem, was sie in der Schule lernen, müssen sie sich auch mal die Hände schmutzig machen. Beim Spargelstechen oder Kartoffelnernten, sich mal von den Dornen eines Brombeerstrauchs pieken lassen. Das vermitteln wir Schulklassen aus Apulien und Studenten aus dem In- und Ausland, die unser ganzheitliches Konzept verstehen wollen.“

Leichte Portionen auf betagten Porzellantellern

Rundum überzeugend fügen sich die Terra-Madre-Rezepturen ein. Generell sollen die sonnengereiften Gemüse für sich sprechen, die Gerichte sind bewusst einfach gehalten. Wie das siebengängige vegetarische Menü, das die Trattoria über die Grenzen Apuliens hinaus bekannt machte. Ein junges Team serviert die leichten Kompositionen auf betagten Porzellantellern, die den Bezug zur Bodenhaftung als Lebenskonzept kaum besser symbolisieren könnten. Das Gedeck schlägt mit absolut fairen 40 Euro zu Buche.

Da man sich anschließend nicht überladen fühlt, wird der „Struscio“, der rituelle Spaziergang als Freizeitvariante, umso verträglicher sein. Alberobello symbolisiert Apulien wie keine andere Stadt. Die weißgetünchten Trullihäuser mit ihren eigentümlichen kegelförmigen Dächern verleihen dem Ort seinen ganz eigenen, unverwechselbaren Charme.

Von der Piazza del Popolo, dem zentralen Platz, führt der Blick auf das Monti-Viertel mit seinem weltweit einzigartigen Trulli-Ensemble. 1000 Häuser sollen es sein. Selbst die Sant-Antonio-Kirche wurde als Trulli erbaut. Souvenirshop reiht sich hier an Guesthouse, Pizzeria an Gelateria. Wer

es ruhiger und authentischer mag, wird im Viertel Aia Piccola fündig. In vielen der rund 400 Trulli wohnen Einheimische in dieser aus der Zeit gefallenen Architektur.

Was eint das Grillrestaurant in Cisternino und die Trattoria in Alberobello? Beide Gasthäuser verfolgen ein stringentes Konzept, verzichten auf jeglichen Schnickschnack, verwenden hochwertige lokale Lebensmittel, bereiten ihre Speisen mit vorindustrieller Handwerkskunst und noch viel mehr Leidenschaft zu – und verwenden bestes Olivenöl, das Sinnbild mediterraner Küche.

Eines der besten Apulien, ja vermutlich sogar Italiens, stellt Antonella Rosati auf ihrem Familien-Landgut Tenuta Foggiali bei Ostuni her. Hier wuchs die junge Antonella auf, spielte mit ihren Freundinnen unter monumentalen, tausendjährigen Ölbäumen, versteckte sich im ausgehöhlten Stamm von Opa, dem Methusalem des Hains, der immer noch hochwertige Oliven trägt.

„Wenn Opa sprechen könnte, er hätte sicher viele Geschichten zu erzählen aus seinem zweitausendjährigen Leben“, sagt Antonella, die viel jünger ist und gerade mal auf die 60 zugeht. „Von seinen jungen Jahren im Römischen Reich, von schweren Stürmen, sintflutartigen Regenfällen, von langen Trockenperioden, der Pest und den ungezählten namenlosen Bäuerinnen und Bauern, von unehelichen Kindern und anderen persönlichen Schicksalen. Von Menschen, die sich zeitlebens um den Platz an der Sonne betrogen fühlten.“

Der arme Stiefelabsatz galt ewig als Finis Terrae, als das Ende der Welt. In den 1990er Jahren setzte ein Strukturwandel ein, der zu einem wirtschaftlichen Aufschwung beitrug. Aus alten Landhäusern wurden edle Ferienunterkünfte, die Masserie. Aus noch älteren Wehranlagen schmucke Boutique Hotels. Sie zogen eine betuchte Klientel vor allem aus Norditalien und den nördlichen Nach-

barländern an, die den adriatischen Dichtstress-Tourismus à la Rimini wie der Teufel das Weihwasser scheut. Apulien konnte sich in nur wenigen Dezennien einen Namen als kulinarisches Reiseziel erarbeiten, der anfangs noch als Geheimtipp gehandelt wurde.

In Frankfurt betreute sie Kunden von Großbanken

Antonella folgte der Familientradition und wurde nach der Schule Bäuerin, zog in die Welt hinaus, studierte Marketing und Literatur, promovierte, fand mit Frankfurt ihre zweite Heimat am Main, betreute institutionelle Kunden von Großbanken und stellte irgendwann fest, dass dieser hochdotierte stressige Job nicht alles in ihrem Leben gewesen sein konnte.

Nach dem Tod ihres Vaters kehrte sie 2008 zurück zu den Gerüchen und Bildern aus Kindertagen und leitet seitdem das Gut mit seinen Millenniumsbäumen. Ihre Öle wurden mit internationalen Preisen überhäuft, unter anderem Gold und Silber bei der World's Best Olive Oils Competition in New York.

Der Erfolg kommt nicht von ungefähr. So werden beispielsweise die Premium-Oliven für die eigene Produktion manuell gepflückt und das organische Insektenschutzmittel selbst hergestellt. „Wenn es an den Fliegencocktail geht, sind immer alle Mitarbeiter weg“, lacht Antonella. „Dann muss ich alleine ran und es riecht wirklich ganz fürchterlich.“

Die Ex-Bankerin mixt mit teutonischer Disziplin Fischabfälle, Wasser, Hefe und Ammoniak. Das Gebräu entfaltet sein volles Aroma erst durch Fermentation in praller Sonne und wird anschließend in offenen Flaschen an die Bäume gehängt. La mosca dell'olivo, die Olivenfliege, die ihre Eier bevorzugt in die unreifen Steinfrüchte legt, findet den Gestank dieser Brühe hingegen so unwiderstehlich anziehend, dass sie darin ertrinkt.

Ganz egal wie viel die Powerfrau grade zu tun hat, wenn sich Interessierte für Führungen anmelden, nimmt sie sich die Zeit, besonders für Kinder. Antonella lebt und liebt die Kombination aus italienischer Improvisation und deutscher Strukturiertheit. Zum Abschluss können sechs verschiedene Öle im Hofladen degustiert werden. Die Teilnehmer seien immer wieder erstaunt, wie unterschiedlich das Grüne Gold von einem einzigen Landgut schmecken kann. Wer mag, ersteht eine Flasche oder auch zwei. Oder einen ganzen Karton. Antonella wäre nicht Antonella, würde sie nicht weltweit versenden. So bekommen ihre Gäste ein gutes Stück Apulien in die heimische Küche.

Ein wahrer Hotspot für Familien ist die Piazza Mercato Nuovo im historischen Zentrum der Kleinstadt Fasano. Denn unter den monumentalen Arkaden tischt die Pizzeria Del Portico eine schier unglaubliche Auswahl an Mafiatornten mit neapolitanischen Anleihen aus. Die einfachste, die Margherita, ist fast immer die erste Wahl der Kids. Sie kommt im XL-Format daher und kostet nicht einmal zehn Euro. Wenn die verputzt ist, oder zumindest ein guter Teil davon, geht es, ganz italienisch, bis spät abends zum Spielen auf die Piazza.

Nur einen Steinwurf entfernt tischt „Mama Maria“ im Silvé das Beste aus dem Meer auf. Ohne Empfehlung würde man vermutlich an dem zimmergroßen Gastraum in einer unscheinbaren Seitengasse vorbeilaufen. Die Küche ist noch viel kleiner. Was Maria und ihr Sohn Silvestro Valentini dort auf kleinstem Raum zaubern, ist wirklich beachtlich. Cozze alla Puglia, die apulische Miesmuschelpfanne, gehe immer, verrät der Junior.

„Als erstes dünstet Mama Peperoncini und Knoblauch in Olivenöl an, dann kommen Tomatenstückchen und die Gewürzmischung – ein gut gehütetes Familiengeheimnis – und schließlich die Muscheln hinzu.“ Das Ergebnis? Einfach göttlich. „Wir garnieren das Ganze mit schönster italienischer Musik aus längst vergangenen Tagen.“ Die tönt aus einem uralten Plattenspieler, der immerhin schon mit Strom läuft. Im Silvé schwelgt man in der Vergangenheit und genießt die Gegenwart aufs Vorzüglichste. Mehr Apulien geht nicht.

Reisetipps

Bari wird von Berlin aus **nonstop** in gut zwei Stunden von Ryanair bedient. Ca. 300 Euro retour. Die **Masseria Alchimia** bei Fasano verbindet das rustikale Wohnenerlebnis eines alten Landhauses inmitten von **Olivenhainen** mit Designelementen verschiedener Epochen. DZ mit Küchenecke ab 129 Euro. Die Recherche wurde vom Hotel unterstützt.

ANZEIGE

Wintersport in Schweden

Griffiger Schnee, skandinavische Atmosphäre, leckeres Essen, Langlauf, Abfahrtski, Schneeschuh- und Huskytouren. Täglich werden geführte Touren angeboten. Von Weihnachten bis Ostern fährt ein Reisebus jede Woche von Münster und Hamburg ins Wintercamp Idre.



Foto: Archiv/Rucksack-Reisen

KONTAKT

Rucksack Reisen GmbH
Pleistemühlenweg 278
48157 Münster
www.rucksack-reisen.de