

*Highlights*

# SARDINIEN

Paolo Succu

Andrea Behrmann



BRUCKMANN



# Inhaltsverzeichnis

Sardinien – ein Smaragd im Mittelmeer 12

## Cagliari & der Südwesten

- 1 Alt trifft Modern – Cagliari mit Castello-Viertel 20
- 2 Kirchen und ein frommer Märtyrer – Stampace 28
- 3 Hipbes Hafenviertel – La Marina 30
- 4 Markt für alle Sinne – Mercato di San Benedetto 31
- 5 Pinke Federpracht – Naturpark Molentargius 32
- 6 Zu Füßen des Teufelssattels – Poetto 34
- 7 Im Dorf der Kunst – San Sperate 36
- 8 Architektur der Phönizier und Römer – Nora 38
- 9 Sicheres Badeparadies – Chia 40
- 10 Für Sanddünenfreaks – Porto Pino 42
- 11 Kultureller Schmelztiegel – Sulcis-Archipel 46

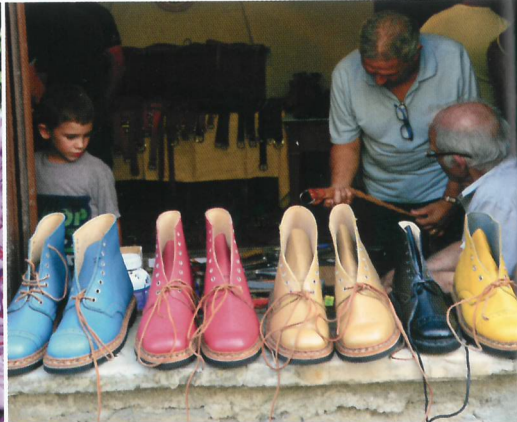
Tierkreisbrunnen in Tinnura; aus den roten Stempelfäden in den lila Blüten wird der teure Safran hergestellt; Cosinzos: klassischer Hirtenschuh in hippen Farben; Akkordeon-Spieler zu Gast beim Trachtenfest; Pardulas: typisches Ostergebäck mit Ricotta; La Pelosa: auch ideales Kanurevier (unten).

12 Stillgelegte Gruben – die Küste bei Masua 50

13 Fast wie in der Sahara – Costa Verde 54

## Westen & Nordwesten

- 14 Auf den Spuren einer Volksheldin – Oristano 60
- 15 Geschichte, Strände und Lagunen – Sinis 62
- 16 Kleiner Ort mit großem Tor – S'Archittu 66
- 17 Romantisch, idyllisch und wild – Planargia 67
- 18 Ein erloschener Vulkan – Montiferru 68
- 19 Burg mit malerischer Altstadt – Bosa 70
- 20 Im Zeichen der Krone von Aragón – Alghero 74
- 21 Märchenhafte Höhlenlandschaft – Capo Caccia 80
- 22 Erbe aus ferner Zeit – Nuraghe Palmavera 82
- 23 Wein mit Geschichte – Cantina Sella & Moſca 83
- 24 Das Paradies kann warten – Stintino 84
- 25 Schwere Jungs und weiße Esel – Asinara 86
- 26 Spektakulärer Tempelturm – Monte d'Accoddi 87





Faszinierender Sonnenuntergang über der Inselhauptstadt Cagliari. Die untergehende Sonne taucht den Himmel über dem Castello-Viertel in ein dunkles Orange.

**Norden & Nordosten**

27	Mittelalterliche Festungsstadt – Castelsardo	90
28	Universitätsstadt mit Trachtenfest – Sassari	92
29	Im Bann der Farben – Trinità d’Agultu e Vignola	94
30	Wildnis, Weiden, Banditen – Valle della Luna	95
31	Wunderland der Felsformationen – Capo Testa	96
32	Grandiose Ausblicke – Capo d’Orso und Punta Sardegna	100
33	Wer ist die Schönste? – Arcipelago di La Maddalena	102
34	Einsam, sanft, idyllisch – Isola di Budelli	106
35	Die exklusive Küste – Costa Smeralda	108
36	Hip, schick und nobel – Porto Cervo	112
37	Insel für Individualisten – Tavolara	116
38	Kirchen, Palazzi und Piazza – Orosei	118
39	Im Reich der Zikaden und Flamingos – Oasi di Biderosa	122

**Osten & Südosten**

40	Wilde Schönheit – Golfo di Orosei	126
41	Verstecktes Strandparadies – Cala Luna	130
42	Meisterwerk der Natur – Cala Goloritzè	131
43	Hafenort mit Flair – Arbatax	132
44	Eldorado für Baderatten – Costa Rei	134
45	Trendiges Sommerziel – Sarrabus	138
46	Area Marina Protetta (AMP) Capo Carbonara	140

**Inland**

47	Abgeschiedene Bergwelt – Gennargentu und Supramonte	144
48	Einsame Dörfer, fröhliche Feste – Barbagia	150
49	Aus der Bronzezeit – Barumini	152
50	Im Reich der Wildpferdchen – Giara di Gesturi	156

Register	162
Impressum	164

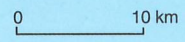


- 1 Cagliari und das Castello-Viertel
- 2 Stampace
- 3 Hafenviertel La Marina
- 4 Mercato San Benedetto
- 5 Naturpark Molentargius-Saline
- 6 Poetto
- 7 San Sperate
- 8 Ruinenstadt Nora
- 9 Chia
- 10 Porto Pino
- 11 Sulcis-Archipel
- 12 Die Küste bei Masua
- 13 Costa Verde
- 14 Oristano
- 15 Sinis
- 16 S'Archittu
- 17 Planargia
- 18 Montiferru
- 19 Bosa
- 20 Alghero
- 21 Capo Caccia
- 22 Nuraghe Palmavera
- 23 Weingut Sella & Mosca
- 24 Stintino
- 25 Asinara
- 26 Monte d'Accoddi

- 27 Castelsardo
- 28 Sassari
- 29 Trinità D'Agultu e Vignola
- 30 Valle della Luna
- 31 Capo Testa
- 32 Capo d'Orso und Punta Sardegna
- 33 Arcipelago di La Maddalena
- 34 Isola di Budelli
- 35 Costa Smeralda
- 36 Porto Cervo
- 37 Tavolara
- 38 Orosei
- 39 Oasi di Biderosa
- 40 Golfo di Orosei
- 41 Cala Luna
- 42 Cala Goloritzè
- 43 Arbatax
- 44 Costa Rei
- 45 Sarrabus
- 46 AMP Capo Carbonara
- 47 Gennargentu und Supramonte
- 48 Barbagia
- 49 Barumini und Nuraghe Su Nuraxi
- 50 Giara di Gesturi



- Highlights**
- Cagliari und der Südwesten
  - Westen und Nordwesten
  - Norden und Nordosten
  - Osten und Südosten
  - Inland





Insel Figarolo bei Golfo Aranci (links oben); reife Pfirsiche (links unten); Valle della Luna bei Aggius: nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Tal am Capo Testa (rechts oben); Santissima Trinità di Saccargia: mit ihren schwarz-weißen Streifen ist die Kirche unübersehbar (rechts unten/links); Nuraghe Piscu bei Suelli (rechts unten/rechts).

## Sardinien – ein Smaragd im Mittelmeer

### Gottes Meisterwerk

**1,6 Millionen Einwohner, noch einmal fast genauso viele Schafe und mehr als 240 Strände, von denen einige zu den schönsten der Welt zählen. Sardinien hat aber auch andere Facetten: grüne Täler, murmelnde Bäche, schroffe Berge, wilde Granitfelsen und geheimnisvolle Ruinen, dazu zahlreiche Feste und eine exquisite regionale Küche. Am meisten bekommt davon mit, wer auf Entdeckungsreise geht.**

**A**m Anfang war Tyrrhenis. Der Kontinent bezauberte durch eine unberührte, üppige Vegetation und eine faszinierende Tierwelt. Eines Nachts im Känozoikum brach der Zorn des Allmächtigen über dieses Land herein. Riesige Wellen trafen auf die Küste und machten fast alles dem Erdboden gleich. Der Erdteil drohte im Wasser zu versinken. Doch so plötzlich wie die Zerstörung begonnen hatte, hörte sie auch wieder auf. Gottes Groll war verflogen. Bevor der starke Sog das letzte verbleibende Fleckchen Paradies ins Meer reißen konnte, trat er mit dem Fuß darauf, um es festzuhalten, und hinterließ vor Italiens Stiefel seinen Abdruck für die Menschheit. Aus der Luft betrachtet, sieht es zumindest so aus.

Oder, ganz anders: Nach der Erschaffung der Kontinente war von allen schönen Dingen, die

die Erde zu bieten hatte, nur noch ein Haufen Steine übrig. Also nahm Gott die Felstrümmer, warf sie ins Meer und trat sie mit seinem Fuß fest. Später machte er sich daran, aus den anderen Ländern alles Schöne zu holen, woran es diesen paar nackten, aus den Wellen ragenden Steinen fehlte: Wälder, Flüsse, Dünen und Weidflächen, Fische, Schafe und Vögel. Es gelang ihm ein Meisterwerk – und das ist, basierend auf der Schöpfungsgeschichte der Bibel, jetzt etwa 6000 Jahre her.

### Vielseitig wie ein Mikrokosmos

Beide Geschichten sind alte Schöpfungsmythen von Sardinien. Doch gleichgültig, wie es bei der Entstehung der Mittelmeerinsel auch zugegangen sein mag, das Eiland punktet noch heute mit abwechslungsreichen und





## Sardinien - ein Smaragd im Mittelmeer

Corsa delle Pariglie: beeindruckende Akrobatik beim Karneval in Oristano (links oben); ob aus feiner Seide, mit geknüpften Fransen oder reich bestickt, su Muccadore, das Kopftuch, gehört zur Ausstattung jeder Tracht (links unten).

paradiesischen Landschaften. Nichts ist homogen. Alle paar Straßenkurven ändert die Insel, die als kleiner Teil der Welt einen ganzen Kontinent in sich trägt, ihr Gesicht: auf der einen Seite majestätische Kalksteinklippen mit einsamen Buchten, Höhlen und Grotten, auf der anderen goldfarbene Sandstrände und meterhohe Dünen. Auf rosa Mittagsblumen und weiße Strandlilien folgen wilder Wacholder,

Myrte, Mastixsträucher und Zistrosen, die an sanften Hängen gedeihen. Ein Stückchen höher dann Haine mit knorrigen Kork- und Steineichen. Im Gebirge stehen Schafe und Ziegen zwischen blühendem Thymian und Ginster auf der Weide. Bis zu 1834 Meter ragt die Punta La Marmora mit atemberaubendem Blick über endlose Weiten im Gennargentu-Massiv in den Himmel. In den teils ausgetrockneten Flussläufen des Supramonte tun sich plötzlich zerklüftete Canyons und Gräben auf. Nicht weniger eindrucksvoll türmt sich bizarr erodiertes Granitgestein am Capo Testa. Im Süden ist der Sand mancher Strände so hell, dass er blendet, und das Meer erscheint noch ein wenig azurblauer als sonst. Und wenn die Hitze des Sommers gewichen ist, kann man in den seichten Lagunen eine prächtige Vogelwelt – darunter Reiher, Stelzenläufer und rosa Flamingos – bewundern. Überdies kann sich die Insel jahrtausendealter Nuraghen, Felsengräber, trutziger Wehrtürme, stolzer Burgen und charmanter Altstädte rühmen.

### 1800 Kilometer Bilderbuchküste

Mit 24 090 Quadratkilometern ist Sardinien die zweitgrößte italienische Mittelmeerinsel. Für ihre Größe besitzt das Eiland eine erstaunlich lange Küstenlinie mit kleinen Landzungen, malerischen Buchten und bildschönen Stränden. Inselweit stehen mehr als 240 zur Auswahl, jeder mit seinem ureigenen Charme. Manch einer hält die Costa Smeralda für den Küstenabschnitt mit den herrlichsten Stränden. Andere behaupten das Gleiche von der Costa Verde oder der Costa Rei, wieder andere schwören auf Chia oder Villasimius. Die mondänen eleganten und wildromantischen »Sandbäder« haben tatsächlich alle ihren Reiz, doch welcher nun der schönste ist, bleibt Geschmackssache. Ein Juwel an der Südostküste mit Sand, der fein und weiß wie Puderzucker ist, glitzernden Granitbrocken und türkisblauem Meer ist die Punta Molentis. Makellos zeigt sich auch Tuerredda an der Südwestküste mit türkisfarbenem, glasklarem Wasser, kalk-





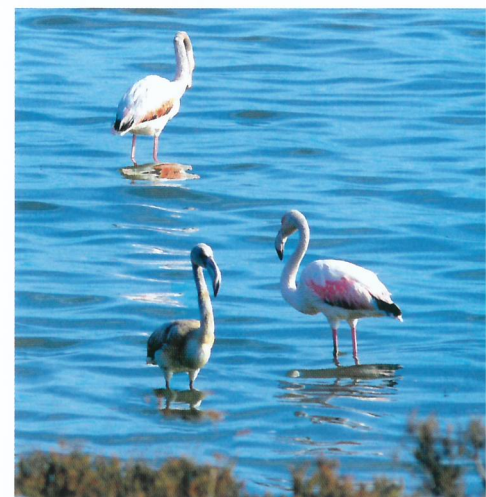


weißem Sand und duftender Macchia. Glaubt man der europäischen Umweltstiftung Fee, breiten sich die schönsten Strände der Insel an der Ostküste bei Arbatax aus, am windumtosten Capo Testa im Nordosten und auf dem La Maddalena-Archipel. Mehrfach preisgekrönt sind die atemberaubenden Buchten Cala Mariolu, Cala Luna und Cala Goloritzè, die sich im Osten an die gewaltige Steilküste im Golf von Orosei schmiegen. Auch La Pelosa, nördlich von Stintino, bietet alles im Überfluss, was Strandgänger sich wünschen. In Piscinas türmen sich goldene Dünen zu einer wahren Sandwüste auf, in Capriccioli aalten sich schon Filmstars und Prinzen in der Sonne. Wer sich nicht entscheiden kann, ob er einfach nur faul in der Sonne liegen, Flamingos beobachten, surfen, schnorcheln oder tauchen möchte, klappert einfach mehrere mehrere Strände ab. Am besten außerhalb der Saison, wenn Platz und Ruhe reichlich vorhanden sind.

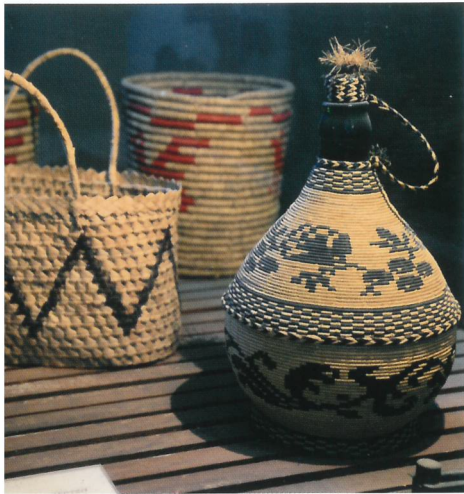
### Gelebtes Brauchtum

Mit den verschiedenen Jahreszeiten kommen die Feste. Aus Bergen riesiger Holzschelte steigen züngelnde Flammen in den blauen Himmel, es riecht nach gerösteten Mandeln, Frauen in sardischer Tracht rühren in zentnerschweren Kupferkesseln, Musiker mit Launedas und Ziehharmonika spielen auf Dorfplätzen. Dunkle Masken und weiße Felle erobern die Innenstädte: Mamuthones, Thurpos, Boes und Merdules läuten den Ausnahmezustand ein, bis am Tag nach Aschermittwoch wieder alles vorbei ist. In der Osterwoche schreiten Kapuzenmänner, begleitet von Gesängen, durch die Gassen. Sie tragen lebensgroße Jesusfiguren, die den Leidensweg des Heilands symbolisieren. Angeblich werden auf Sardinien mehr als 1000 Volks- und andere Feste gefeiert, denn jeder Weiler hat zwei bis drei eigene, oft mit einer Prozession oder seltsam anmutenden Bräuchen verbundene Feiern. Manche,

Aussicht von S'Archittu auf Torre del Pozzo (rechts oben); Flamingos im Naturpark Molentargiús (rechts unten).



## Sardinien - ein Smaragd im Mittelmeer



Das Flechtmuseum in Castelsardo zeigt die Geschichte eines Handwerks, das jahrhundertlang den Ort prägte (oben); Murales: Kunstwerke auf Hauswänden (unten); die Küste von Masua mit dem Felsen Pan di Zucchero (rechts).

wie die Wallfahrt zu Ehren des Heiligen Ephesius nach Nora, das wilde Pferderennen von Sedilo oder das historische Sternstechen in Oristano, sind weltberühmt. Andere wie das frivole Treiben beim Karneval in Bosa, das Wildpferdchenreiten in Genoni und die zahlreichen Herbstfeste der Barbagia sind noch immer ein Geheimtipp.

### Wie im siebten Himmel

Wer mitfeiert, sollte nicht gerade auf Diät sein, denn egal, wo die Festlichkeiten stattfinden, auf dem Dorfplatz oder auf dem Land, überall steht das gute Essen im Mittelpunkt. Die Inselküche ist authentisch und einfach: die Spaghetti werden z.B. mit Seeigel oder der Bottarga di Muggine, dem Rogen der Meeräsche, serviert, der Tintenfisch mit gekochten Kartoffeln kredenzt und das deftige Spanferkel nur mit Salz und Myrtenzweigen aromatisiert. Als Nachtisch folgen Teigtaschen mit Käsefüllung

und glasierten Honig. Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz, ganz im Gegenteil, denn der fangfrische Fisch, das erntefrische Gemüse, die würzigen Kräuter und das samtige Olivenöl verheißen wahre Geschmacksexplosionen bei jedem Gericht und sind zudem offenbar überaus gesund. Denn was sonst ist der Grund dafür, dass ausgerechnet auf Sardinien so viele Menschen ihren Fünfundneunzigsten oder gar Hundertsten feiern und Ernährungsmediziner seit Jahren die mediterrane Küche bewerben? Fest steht, dass die Insel allerlei einfache Speisen bietet – kulinarische Leckerbissen, die auch bei keiner Feierlichkeit fehlen dürfen. Wer daran teilnimmt, kann hausgemachtes Pane Carasau, feine Culurgiones mit Kartoffelfüllung, gegrilltes Zicklein, Honignougat oder Mandelgebäck schlemmen. Wird dann noch ein vollmundiger, rubinroter Cannonau gereicht, muss man sich einfach wie im siebten Himmel fühlen.



