

## Amalfiküste Kochen, die Sprache lernen und Zitronen ernten an der »Göttlichen Küste«



»Saltimbocca« nennt sich das neu gegründete Ein-Frau-Unternehmen von Gisela Plonka aus Emmendingen. Sie bietet kombinierte Koch- und Sprachkurse an, im Tandem mit italienischen Köchinnen und Köchen. Und in diesem Fall mit Avanti als Reiseveranstalter.

### Die Landschaft:

#### Meer, Berge, Zitronen, Ziegen...

Zwischen Meer und Bergen – tra mare e monti – verläuft diese Reise an die Südseite der Sorrentinischen Halbinsel. Unten an der zerklüfteten, sonnenverwöhnten Küste liegen Amalfi, Positano, Maiori, Minori, Cetara und Vietri, verbunden durch eine atemberaubende, kurvenreiche Küstenstraße. Oben, inmitten der »Monti Lattari«, der Milchberge, liegt Tramonti, ein weitläufiger Ort »zwischen den Bergen«, und hier wird der Mittelpunkt und der ruhende Pol unseres Programms sein. Bis hier hinauf, auf einige hundert Meter Höhe, bestimmt der Zitronenanbau seit Jahrhunderten die Gestalt der Landschaft: Wohin man schaut, ziehen sich Terrassen die oft steilen Hänge hinauf. Es ist eine uralte Symbiose: die Zitrone hat hier ein ideales Zuhause gefunden, sie hat in die Landschaft eingegriffen und sie geformt, aber mit ihren Wurzeln und den Terrassen schützt

sie sie auch, bewahrt die dem Wind und der Meeresluft ausgesetzten Hänge vor Erosion. Die um Amalfi angebaute Zitronensorte »Sfusato« hat von der EU die Schutz-Kennzeichnung IGP (Indicazione Geografica Protetta) erhalten. Zwischen den Zitronen wachsen weiter oben immer mehr Esskastanienbäume; ein Großteil der Arbeit wird hier wie in alten Zeiten nicht mit Maschinen gemacht, sondern mit Muskelkraft. Auch Wein wächst hier, sogar an über 100-jährigen Weinstöcken, Ziegen liefern die Milch für Käse, und die Dörfer – Tramonti besteht aus 13 Teilgemeinden – sind wohlthuend »normal«, verschont geblieben von Auswüchsen des Massentourismus wie Souvenirläden und Hotelburgen aus Beton.

### Kochkurs, Sprachkurs, Wortgeschichten

An drei Tagen während unseres Aufenthalts in Tramonti lernen wir mit Rita Gerichte der traditionellen regionalen Küche selbst herzustellen. Und da besser genießen kann, wer mehr versteht, gibt es dazu einen kleinen aber feinen Sprachkurs mit Reiseleiterin Gisela von »Saltimbocca«. Ausgehend von den Rezepten, Zutaten und örtlichen Gegebenheiten vermittelt er Anfängern Grundkenntnisse des Italienischen, was man so braucht beim Einkaufen, im Restaurant, beim Stadtbummel; wer schon Vorkenntnisse hat, vertieft und erweitert Wortschatz und Strukturen, und für die weiter Fortgeschrittenen gibt es noch mehr Texte, Übungen, Gelegenheiten die Sprache anzuwenden: Dialoge, Spiele, Gedichte, Musik, alles im Tandem mit Rita, der Wirtin, die beim Kochen ja auch als praktische Lehrerin agiert.

Als »Contorno«, Beilage, gibt es dazu in beiden Sprachen die »Saltimbocca-Wortgeschichten« – Geschichten zum Beispiel über die Zitrone und andere Zutaten, ihre Namen, Mythen, Legenden...

Heißt das etwa, wir werden nur in der Stube hocken und büffeln? Ganz im Gegenteil, jeden Tag erkunden wir einen anderen Ort, einen anderen Ausschnitt



dieser »Costiera divina«, der göttlichen Küste, wie der Landstrich von den Italienern auch genannt wird. Und wir treffen Menschen, die uns ihre Arbeit zeigen und ihre Begeisterung für die Schätze vermitteln, die die Natur für sie bereithält – auch wenn sie schwer dafür arbeiten müssen. Ein paar haben sogar angeboten, uns zu begleiten, wenn es ihnen zeitlich möglich ist. Dabei kann der eine oder die andere ja ein bisschen sein Italienisch ausprobieren.

### Die Region und ihre Menschen kennen lernen

Was hier wächst und was von den örtlichen Bauern hergestellt wird, das spielt in dem Programm dieser Reise eine ganz besondere Rolle. Anstatt in einem Hotel wohnen wir in einem Agriturismo, dem Bauernhof von Rita und Antonio, die uns außer den Abendessen mit Gerichten der regionalen Küche eine Vielfalt von Marmeladen, Likören und Konserven auch zum Mitnehmen bieten. Kleine, leichte Wanderungen führen uns nicht nur am Meer und zwischen den Bergen entlang, sondern wir besuchen dabei Menschen, die hier leben und arbeiten: Alfonso, den Dottore, in dessen Weinbergen »Monte di Grazia« mit über hundertjährigen Rebstöcken der köstliche,

vollmundige Wein für unser Picknick wächst, Erasmo, den Ziegenbauern, und Anna Dora, bei denen wir Station machen und ihre verschiedenen Käse in die Rucksäcke packen. Etwas Besonderes bietet uns Marco:

#### Zitronen ernten

– das zentrale Element der Amalfitanischen Küstenregion. Schon der Spaziergang auf dem »Sentiero dei Limoni« ist ein Genuss für alle Sinne, jedoch an einem Tag lässt uns Marco, der größte Zitronenanbauer und -verarbeiter in Amalfi, auch an der Zitronenernte teilnehmen. Da diese in der Regel vormittags stattfindet, beenden und krönen wir sie mit einem Vesper hoch am Hang auf einer seiner Terrassen, um danach zum Digestivo überzugehen: er zeigt uns, wie er den berühmten Limoncello herstellt: Probieren gehört dazu!

### Die Wanderungen

Alle Wanderungen im Programm sind relativ einfach und dauern – je nachdem, wie oft wir für die »Ahs« und »Ohs« an den Punkten mit herrlicher Aussicht stehen bleiben, höchstens zwei bis zweieinhalb Stunden. Die Hauptstrecken gehen eher bergab; es genügen leichte Wanderschuhe, feste Halbschuhe oder gute Sportschuhe.

### Der Sprachkurs

Gisela Plonka wird vor Beginn der Reise das Vorwissen der TeilnehmerInnen erfragen; die Gruppe wird je nach Zusammensetzung in zwei oder drei Niveaus eingeteilt. Dies soll jedoch flexibel gehandhabt werden, und es wird auch Kursteile mit gemeinsamem Lernen und Üben geben. Der Spaß am Ausprobieren und die Lust am Drauflosreden sind wichtiger als schulischer Ernst!

### Das Klima

Im Juni und im September ist an der Amalfiküste schon oder immer noch Sommer; unten am Meer kann es noch gut 30 Grad heiß sein, in Tramonti, 320 m hoch in den Hügeln gelegen, ist es dann angenehm warm. Für die Wanderungen und für die Abende, wenn wir draußen auf den Holzbänken die Ergebnisse unseres Kochkurses genießen und schon ein bisschen italienisch darüber reden können, empfiehlt es sich, einen Pullover einzupacken. Falls uns einer der statistischen sieben Regentage überraschen sollte – eine Jacke hat ohnehin jeder dabei. Rita ist auch bereit, spontan einen Schlechtwetter-Nudelmach-Tag oder Ähnliches einzuschieben.



## Reiseverlauf

### Samstag

Um 6.00 Uhr früh ist Abfahrt am Konzerthaus Freiburg. Durch die Schweiz und an Mailand und Parma vorbei erreichen wir Modena, die Stadt des Balsamico. Ein paar Kilometer südlich davon legen wir eine Zwischenübernachtung in Formigine in der Ca' del Rio ein.

### Sonntag

Am Vormittag geht die Reise weiter, wir passieren Rom und Neapel und erreichen am Spätnachmittag Tramonti, nachdem wir kurz vor dem Überqueren des Passes von Chiunsi noch einen Blick auf den die Ebene beherrschenden Vesuvio geworfen haben. Vor dem Abendessen können wir den Bauernhof mit seinen Tieren und Pflanzen, den Ortsteil Pietre erkunden, oder wir relaxen auf der Wiese und lassen die Landschaft um die Monti Lattari auf uns wirken.

### Montag: Maiori-Minori-Tag

Es zieht uns ans Meer (Luftlinie 5 km): Mit unserem Bus fahren wir nach Maiori, von hier aus gehen wir durch Zitronenhaine den »Sentiero dei Limoni«, immer das Meer im Blick, nach Minori. Unten im Ort können wir uns in der Konditorei

eines der berühmtesten Pasticcieri Italiens, Salvatore de Riso, einen Leckerbissen gönnen, die Ausgrabungsstätte einer Römischen Villa besichtigen und, wer möchte, badet im Meer am Strand von Minori. Am Spätnachmittag gibt es die erste »Lektion« von Koch- und Sprachkurs.

### Dienstag: Zitronentag

Am Vormittag ernten wir Zitronen bei Marco Aceto (oder einem anderen Bauern; wir respektieren natürlich die Erntepäne der Leute vor Ort) und belohnen uns danach mit einem Vesper hoch oben im Zitronenhain. Marco erzählt uns von den Freuden und den Problemen des Zitronenanbaus in der Gegend und zeigt uns seine Limoncello-Produktion. Sein Anwesen liegt in der »Valle dei Mulini«, dem Mühlental, in der Via delle Cartiere, der Straße der Papiermühlen – wer möchte, kann eine besichtigen. Und da wir nun schon in Amalfi sind, schauen wir uns den Ort mit seinem berühmten Dom an und essen hier abends in einem Restaurant.

### Mittwoch: Tramonti-Tag

Eine Wanderung der besonderen Art: Nach dem Frühstück gehen wir zum Friedhof, der in den Mauern eines alten Cas-

tello auf einer Bergzunge mit Aussicht über das ganze Tal liegt, in dem wir uns heute bewegen. Von hier oben ist es nicht weit zum Weinkeller von Dottore Alfonso, wir packen einige Flaschen in die Rucksäcke; gehen dann hinab zum Ziegenhof von Erasmo und danach weiter zu Anna Dora. Bei beiden nehmen wir Käse mit, denn wir haben ein Ziel, das wir nach einigen hundert Metern erreichen: das Picknick in Alfonsos Weinberg »Monte di Grazia« mit über 100 Jahre alten Rebstöcken. Hier kommen Brot, Tomaten und wer weiß noch was dazu, und wir lassen es uns gut gehen, bis uns der Bus zurückbringt und wir nach einer Pause wieder fit sind für die zweite Lektion von Koch- und Sprachkurs.

### Donnerstag: Freier und Koch-Tag

Nachdem wir am Morgen schon Sardellen mariniert und italienisch einkaufen geübt haben (Lektion 3a), und weil unser Fahrer einen Tag Pause braucht, können wir mit den reichlich verkehrenden Linienbussen ganz nach individuellen Wünschen einen der vielen schönen Orte an der Küste besuchen: Scala (einer der ältesten Orte), Ravello (Villen und Parks mit Aussicht), Cetara (Fischerdorf), Vietri (Keramik), wir können mit dem Schiff nach Positano oder Amalfi fahren



oder in Maiori baden... abends folgt dann Lektion 3b mit den Sardellen und anderem.

**Freitag: Fjord- und Smaragd-Tag**

Der letzte Tag unseres Aufenthalts führt uns nach Conca die Marini, westlich von Amalfi. Hier erwartet uns noch ein besonderes Erlebnis: wir gehen auf Stufenwegen durchs Dorf und genießen noch einmal herrliche Aussichten aufs Meer, bevor wir auf dem »Weg der verrückten Fledermäuse« eine schmale, steile Schlucht entlang (der Weg ist leicht zu gehen), an alten Mühlen vorbei, am »Fiordo di Furore« in einer winzigen Bucht ankommen mit ein paar alten Häusern, wo Roberto Rossellini und Anna Magnani einst gewohnt haben. Nach einem Bad im glasklaren Wasser gehen wir hinauf zur Küstenstraße und können in einer nahe gelegenen Bar essen und trinken. Und nicht weit von hier liegt auch die »Grotta dello Smeraldo«, die durch besonderen Lichteinfall ein traumhaftes smaragdgrünes Leuchten erhält. Abendessen nach Wunsch im Agriturismo oder in Maiori in einem Restaurant.

**Samstag**

Nach dem letzten Frühstück mit Ritas traumhafter Zitronen- oder Orangenmarmelade geht es wieder Richtung Norden bis zu unserem inzwischen bekannten Zwischenstopp bei Modena. Wenn die Fahrt ohne Staus verläuft, können wir noch ein wenig in der Stadt bummeln. Abendessen in der Ca' del Rio.

**Sonntag**

Wir fahren gleich nach dem Frühstück los und erreichen Freiburg am späten Nachmittag.

CO<sub>2</sub>-Bilanz.....80 kg  
Gesamtreise 2.500 km (Seite 192)

**Leistungen**

- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer (EZ gegen Aufpreis)
- 8 x Frühstück
- 6 x Abendessen
- Kochkurs mit Rita
- Sprachkurs mit Gisela
- Fahrt im Avanti-Kleinbus
- Alle Wanderungen und Ausflüge
- Insolvenzversicherung
- Reiseleitung Gisela Plonka

**Teilnehmerzahl**

10 – 14 Personen

**Termine**

- 05. bis 13. Juni**
- 04. bis 12. September**
- 9 Reisetage**

**Preis**

€ 1.250.-, EZ-Zuschlag € 115.-  
Bitte um frühzeitige Anmeldung, es stehen nur begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung.

**FRÜHBUCHER**  
bis 13.03./12.06.  
**1.090.- €**

