

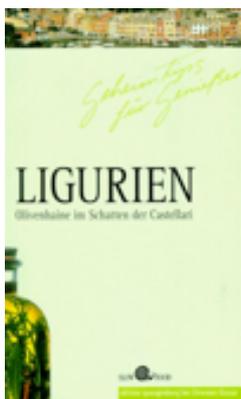


## Genussvoll unterwegs

von Rosa-Maria Nopper

**Der Reiseführer von SLOW FOOD, „Ligurien – Olivenhaine im Schatten der Castellari“, verspricht mehr als alle anderen Reiseführer. Er bringt uns an außergewöhnliche Orte in Ligurien. Orte, wo man noch Lebensmittel nach traditionellen Rezepten und Verarbeitungsmethoden genießen kann.**

Es ist ein später Vormittag im Oktober. Wir befinden uns auf einem steilen, kurvenreichen Weg in der italienischen Region Ligurien. Wir, das sind mein Mann und ich und genau gesagt, testen wir den Reiseführer von SLOW FOOD „Ligurien – Olivenhaine im Schatten der Castellari“.



AGRICOLA SLOW FOOD ist eine Gemeinschaft, die 1986 in Piemont als Antwort auf den unaufhaltsamen Vor-marsch der Fast-Food-Ketten in den italienischen Städten ins Leben gerufen wurde. Ihr Symbol ist die Schnecke,

sie steht für die Langsamkeit. Mittlerweile hat sich die Bewegung von Italien aus in mehr als 100 Länder in vielen Kontinenten ausgebreitet und hat mehr als 100.000 Mitglieder. Ihr Anliegen ist, die traditionelle Esskultur wieder zu entdecken, zu genießen und zu bewahren.

### Castel Vittorio

Unsere erste Adresse führt uns ins Hinterland von Bordighera, nach Castel Vittorio. Über mehrere Jahrhunderte war Castel Vittorio eine genuesische Festung.

Die Häuser schmiegen sich eng aneinander. Man könnte meinen, sie stützen sich gegenseitig. In den engen, mit Tonnengewölben geschützten Gassen

hallen unsere Schritte lange nach. Nur wenige Menschen sind unterwegs. Die meisten gehen wohl ihrer Arbeit nach, die Kinder sind in der Schule. An einem Fenster bewegt sich ein Vorhang, ein neugieriger Blick folgt uns.

### Essen ...

Bald ist Mittagszeit. Mundwässernde Düfte ziehen durch die Via Umberto und locken uns zur Osteria del Portico. Aus dem zur Straße hin offenen Küchenfenster riecht es nach Knoblauch, nach gebratenen Zwiebeln und aromatischen Kräutern. Auf der Speisekarte finden wir vielversprechende Gerichte. Als „unverfälscht, spontan und schmackhaft wie bei Großmutter“ werden sie in unserem Führer angepriesen. Wir lassen uns verführen zu Gemüse- und Kartoffelravioli, Lamm in Rotwein, Schnecken. Und es stimmt, das alles muss man unbedingt probiert haben. Bald sind wir satt, glücklich und zufrieden.

### **... und einkaufen**

Der Nachmittag gehört einer unserer Lieblingsbeschäftigungen. In stillen, verträumten Dörfern, die wie Schwalbennester an den Felsen kleben, streifen wir kreuz und quer durch die Gassen, die wie

leergefegt sind. Erst gegen Abend kehrt das pulsierende Leben zurück, in die Häuser, die Trattorien, in die Läden. Auch hier folgen wir den Spuren von SLOW FOOD. Unser Reiseführer weist uns den Weg zu den besten Bars und Osterien, Käsereien und Ölmühlen, Confiserien und Weinkellern. Olivenöl, gewonnen aus den Früchten jahrhundertealter Olivenbäume, mild und zart mit sehr niedrigem Säuregehalt, eingelegte Artischocken, Auberginen, Zucchini und Oliven, duftende Gestenbrote, werden angeboten. Es gibt aber auch Kastanienmehl zum Backen von Kuchen und Desserts, Raviolini, gefüllt mit Pilzen, und immer wieder Pesto und Käse, Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch. Da wird das Probieren und Einkaufen zu einem Fest für unsere Sinne.

Zufrieden mit den Eindrücken und unseren erworbenen Schätzen lassen wir unseren Tag langsam mit einem Glas Rossese auf der Piazza Garibaldi in Dolceacqua ausklingen. Morgen ziehen wir wieder los, er gibt noch so viel zu entdecken.