

A panoramic view of a town in Umbria, Italy, featuring a large church with a tall bell tower. The foreground is filled with green grass and a single red poppy flower. The background shows rolling hills and a blue sky with scattered clouds.

UMBRIEN
DAS GRÜNE
Herz
ITALIENS



STILLE STÄDTE Die Mitte des Stiefels ist uraltes Etruskerland. Das merkt man Orten wie Assisi bis heute an.

Als einzige Provinz Mittel- und Süditaliens zeigt Umbrien dem Meer die kühle Schulter. **UM EINE GANZ BESONDERS REIZVOLLE REGION HANDELT ES SICH TROTZDEM.** Stille Bergdörfer, herzhaftes Delikatessen und eine Überdosis Kultur machen die Alternative zu Toskana, Rimini & Co zu einem Fall für echte Kenner.

von Robert Haidinger



Dass der **HEILIGE FRANZ VON ASSISI** in Umbrien für Vögel predigte, verwundert nicht: Italiens beschauliche Mitte bietet reizvolle Natur, wohin man auch blickt.



BYE-BYE, CHIANTI! Denn jetzt kommen spitze Trauben und umbrische Spitzenweine wie Orvieto bianco oder die Roten aus Montefalco. Das Weinmuseum in Torgiano informiert über jahrhundertealte Traditionen, und die Padroni von Bevagna tauschen vor ihren Lokalen ihre eigenen Erfahrungen aus.

Wölfe habe ich mir immer ein wenig anders vorgestellt: silbrig grau. So wie der Mond, wenn er an lauen Abenden die glatten Buchenstämme des Sibillini-Massivs metallisch schimmern lässt. Stark gefletschte Zähne gehörten zu meinem Wolfsbild dazu. Rotkäppchen nur ansatzweise, und schon gar nicht bei einem unerwarteten Zusammentreffen in der Mitte Italiens. Aber dafür jede Menge Wolfskumpel, denen man besser mit Respekt begegnet. Doch der struppige Kerl kam ohne Rudel geschlichen. Eher wirkte er wie ein geprügelter Hund, den ein herzloser Waldspaziergänger aus Rom hier ausgesetzt hatte: graubraunes Fell, schwarzer Rücken und so drahtig wie die meisten Leute der bergigen Gegend. Zum Wolfsheulen dürr.

Kulinarische Landschaft

Der Wolf am schütterten Wäldchen oberhalb des mittelalterlichen Städtchens Vallo di Nera, das bereits mehrmals unter die schönsten Dörfer Italiens gereiht wurde und das die orangefarbene Öko-Flagge des Touring Club Italiano trägt, war ein Indiz. Umbrien ist ein Stück Italien wie aus einer anderen Zeit. Wir hatten an diesem Tag Packpferde im steilen Gelände besucht, die besonders harte Eichenknüppel schleppten. Wir hatten Napoleons versteckte Soldaten getroffen – in Form launiger Wandgemälde, die Londoner Aussteiger beim Restaurieren ihres urigen Landhauses ebenso durch Zufall entdeckt hatten, wie sie vorher über das Kaff Montefiorello gestolpert waren. Auch für uns hielt Umbrien an jeder Ecke neue Überraschungen bereit: Den Biobauer Rosati, der mit seiner kalifornischen Frau Darcy und zwei weißblonden Kindern in entlegenen Seitentälern Weintrauben mit spitzen Enden, Tomaten in allen Farben und alte Obstsorten züchtet. Und nicht zu vergessen: die eindrucksvolle Wildschweinsichtung zur Mittagszeit. Sie wurde mir quasi am Silbertablett serviert, in der urigen Taverna Del Torchio



Fotos: Robert Haidinger, Illustration: Ana Popescu/CarolineSeidler.com

WO ZYPRESSENALLEEN im Weinberg Schatten spenden



GENUSS UND ASKESE Zypressen prägen die Umgebung des Weinortes Montefalco. Noch beschaulicher ist das Eremite Hotelito Del Alma (unten).



des Dörfchens San Gemini. Prosciutto crudo di cinghiale gehört zu den Antipasti tipici umbri einfach dazu. So wie einige Serpentina höher die besonderen Würste der Bergstadt Nórcia. Wie die kleinen Linsen und die dicke Pastavariante Pici: kurze, unregelmäßige Nudeln, die manches Ristorante notdürftig mit Spätzle übersetzt.

Die entspannte Schwester der Toskana

Aber eine Region wie Umbrien hat Facetten, die sich nur schwer in ein Menu turistico zwängen lassen. Dazu ist die Mitte des Stiefels zu echt, die Anzahl der kleinen Städte, die wie Adlerhorste auf den olivgrünen Hügelkuppen hocken, zu groß. Wenn sich im Hochsommer in der benachbarten Toskana die Café-Logenplätze hoffnungslos füllen und die Menschentrauben Siena, San Gimignano & Co fast ersticken, dann hat Umbrien noch immer seine heilige Ruhe weg.

Außer in Assisi, dem Eso-Coverstar der Provinz. Wobei: Entgegen lassen sollte man sich den Besuch des mächtigen Steinschiffes am Rande des Valle Umbra keineswegs. Am schönsten rollt man von San Maria degli Angeli aus auf Assisis dramatische Anlage zu, zur Gänze aus dem rosa Stein des Berges Subasio erbaut – ein wahres Bollwerk des Glaubens. Aber vor allem auch eines der Kunst: Fresken von Giotto und Cimabue. Madonnen mit verhangenem Blick. Feuerwagen und Teufel, die über Dächer düsen. Feldvögel, die bei der Predigt die Schnäbel halten – der Franziskuszyklus in der Oberkirche von San Francesco zählt zu den Höhepunkten der mittelalterlichen Freskenmalerei.

Im Land der Etrusker

Wer nach Umbrien kommt, war stets und ist auch heute Italiens Urnatur auf den

Fersen. Es ist das alte Land der Etrusker. Das besonders mineralstoffreiche Zweikorn wird hier angebaut, der Farro, eine der am frühesten kultivierten Getreidesorten der Welt, die in den schlichten Bauernhöfen der mittelitalienischen Region noch vor kurzem als Arme-Leute-Essen galt. Slow Food und Green Style haben die dicke Minestra de farro zum kulinarischen Exportschlager gemacht. Jetzt steht Umbrien für die neue italienische Landleibe, wo sogar das Vespa-Schnurren mal Pause macht. Die wildromanti- ➤

MITTELALTERLICHE DÖRFER in den Hügeln des ALTEN ETRUSKERLANDES

Navigator Umbrien

Infos

ANREISE Die Hauptstadt Perugia wird von keiner Billig-Airline angefliegen. Nächste Airports: Rom oder Florenz, z. B. mit www.aua.com, www.flyniki.com oder www.easyjet.com. Weiterreise mit Mietwagen, z. B. www.autoeurope.eu

Hoteltipps

HOTEL LOCANDA DI CACIO RE

Vallo di Nera, www.caciore.com
Urige Unterkunft wenige Meter außerhalb der Stadtmauern. Ausgezeichnete Küche! DZ ab 75 Euro

EREMITO HOTELITO DEL ALMA

Località Tarina 2, Parrano, www.eremito.com
Das einsam gelegene Haus wurde im Stil eines Klosters mit hohem Designfaktor konzipiert und ist Mitglied der Design Hotels. Es gibt nur Einzelzimmer. EZ inkl. Mahlzeiten ab 250 Euro.

RELAIS & SPA HOTEL BENESSERE

Via Santa Caterina 2, Bettona, www.relaisbettona.com
Das Relais Hotel schmiegt sich an die historische Stadtmauer, der herrliche Blick über das Valle Umbra reicht bis nach Assisi. Geräumige Zimmer, schöner Pool. DZ inkl. VP ab 160 Euro.

Restaurant-Tipps

RISTORANTE LA CANTINA DI SPELLO Spello, Via Cavour 2, www.lacantinadispollo.com
Valeriano Federicis und Fausto Benedettis Feinschmeckertempel zelebriert die umbrische Küche: Getrüffelte Omeletts, gegrillte Taubengerichte, Wildschwein und lokale Pasta. Eine der ersten kulinarischen Adressen Umbriens. Rechtzeitig reservieren!

RISTORANTE SIRO Via Giordano Bruno 16, Torgiano. Umbrische Küche wird hier kreativ interpretiert. Davon zeugen hausgemachte Farina-Pappardelle in Wildschweinsauce.

UMBRÒ Via Sant'Ercolano 2, Perugia, (+39) 075 572 7809. Für den schnellen Hunger: Das im letzten Jahr eröffnete Kulturzentrum beherbergte einst ein mittelalterliches Hospital. Nun bietet die zugehörige Kantine umbrische Delikatessen und hervorragende Weine.

Weintipps

Versuchen sollte man die umbrischen Weine auf jeden Fall: Neben dem strohgelben Orvieto machen vor allem Spitzenweine aus den Regionen Torgiano und Montefalco neugierig – beide mit DOCG-Herkunfts-Etikett. Gute Adressen sind u. a.:

CANTINE GIORGIO LUNGAROTTI S.R.L

Viale Giorgio Lungarotti, Torgiano, www.lungarotti.it. Der renommierte Hersteller produziert die Klassiker der Region. Im Ort Torgiano unterhält Lungarotti ein interessantes Weimuseum.

IL CARAPACE – TENUTA CASTELBUONO

Vocabolo Castellaccio, 9 Loc. Cantalupo, Bevagna, www.tenutacastelbuono.it
Degustation im futuristischen Kuppelbau.

INFO: Italienische Zentrale für Tourismus Enit, Mariahilfer Straße 1B, 1060 Wien, 01 5051639, www.enit.at
Agriturismo Umbrien: www.agriturismo.it

Reisetipp

DERTOUR

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR FREUNDE DER UMBRISCHEN UND TOSKANISCHEN KÜCHE: „Küche und Kultur in der Toskana und in Umbrien erleben“ (DERTOUR Italien S. 35) – gesamt 492 Seiten.

8-tägige Autotour ab Artimino bis Pistoia, 7 Nächte in ausgesuchten Hotels der 3,5-bis-4-Sterne-Kategorie im DZ mit Frühstück, 7 regionaltypische Abendessen, Verlauf lt. Programm, eigene Anreise, Preis pro Person ab 769 Euro.



Weiter im Norden FLORENZ UND IM SÜDEN ROM. Zwischen so berühmten Nachbarn darf Umbrien noch ganz bei sich selbst sein.

sche Landschaft der Valnerina im äußersten Südostzipfel bringt dieses Image auf den Punkt. Wer zwischen Florenz und Rom zunächst Richtung Terni und dann ins Nera-Tal abbiegt, legt nämlich auch den Rückwärtsgang ein. Orte wie Monte Leone di Spoleto tauchen auf, wo bis vor gut hundert Jahren ein perfekt erhaltener römischer Streitwagen in einem Keller seiner Entdeckung harrete. An zunehmend steileren Hängen kleben mittelalterliche Bilderbuchdörfer in mineralischen Tarnfarben. Perfekt harmonisieren hier das Aroma fangfrischer Forellen, schwarzer Trüffel und die Stille tausendjähriger Kapellen.

Wer ist die Schönste im ganzen Land?

Grünes Herz Italiens. So wirbt Umbrien um die mehrheitlich italienischen Gäste, die hier Wandern, Radfahren, Angeln, ländliche Küche und historische Kultur-



HIMMLISCHE HÜGEL

Die Dörfer des Nera-Tals kleben wie Schwalbennester auf den sanften Höhen. Trüffelsuche bei Vallo di Nera (r.) und Lunch in Montefalco (u.). Dom und Piazza in Foligno in Punschkräftenoptik (r. o.).

Weinort Montefalco, ein rosa-weiß marmorner Schichtpudding namens Foligno, Orvieto mit seinem Zebra-Dom oder die düstere Schöne Perugia. Dann droht eine Überdosis Umbrien, und die Dome und Altstadtstufen verschwimmen zu einem einzigen schönen City-Mosaik.

Ein Fall für 5-Sterne-Eremiten

Vielleicht hält Umbrien deswegen für mich zum Abschluss noch eine ganz besondere Ruheinsel bereit. Abbiegen in Parrano, rumpelige Schotterpiste, einmal Wildschweinhügel rauf und runter geht noch. Wenn man hinter Cantone das Eremito Hotelito Del Alma erreicht hat, sind der Marmornougat und die üppigen Freskenzyklen der schönen Städtchen verschwunden. Ja, ärger: Nicht ein einziges Haus, geschweige denn ein Dorf ist von hier aus zu sehen. Umbrien hat sich einen grünen, stacheligen Pyjama übergezogen, der jetzt, im späten Gegenlicht, verführerisch weich und gelbgrün leuchtet. Das archaische, für Meditation und Seelenfrieden konzipierte Luxushotel trägt seinen Namen zu Recht. Ich streife

schätze genießen. Dabei ist Umbrien ja auch sonnenblumengelb, trüffelschwarz, linsensfelderlila – und nicht zuletzt ocker-gelb und ziegelrot. Dafür sorgt das Leuchten der vielen intimen Stadtjuwele, die jeden umbrischen Urlaubstag zu kurz werden lassen und die Aperitivi an immer noch schöneren Piazze zu schnell leer. Im Idealfall hängen diese Orte wie Balkone auf Hügelkuppen: Spello neben Assisi, Bettona mit seinen Etruskergrüften zwischen Olivenhainen. Der stoische



mir eine kratzige Kutte über, lasse mich über das Schweigegebot in den Einzelzellen und während der mönchischen Vesper belehren und quatsche dann mit Anna, der Psychologin aus Florenz, die hier schon zum zweiten Mal Umbriens Stille genießt. Über die Wildschweine im Gestrüpp, über die Dornendeko der Designherberge, über den heiligen Franz und die dünne Gourmetsuppe. Aber Vorsicht: Umbriens Vögel hören in solchen Momenten ganz genau zu! ■

Inserat
1/3 quer rechts