



Inhalt

Offene Geheimnisse zum Staunen 9

Unendliche Weiten und Ewigkeiten

»Wer im Alter jung bleiben will, der muss früh damit anfangen«

Was steckt hinter den Blue Zones?

Altersrekorde bei Familien aus Feuerstein

Signore Isola erinnert an Robert De Niro

La famiglia ist das Wichtigste

A kent'annos! Auf 100 Jahre!

Porträt: Laura Mele 35

Die Frau, die das Wissen der Alten bewahrt

Die gesunde Mittelmeerküche mit sardischem Twist 47

Die Hirtenküche ist Heimat mit einfachen Zutaten

Das Brot der Hundertjährigen

Käse mit Power

Wein kann in Maßen heilsam sein

Wie Craft Beer zur Identitätssache wird



Gemeinsam genießen: Warum Pasta mehr ist als eine Mahlzeit 63

Wer hält die Fäden Gottes in der Hand?

Pasta Grannies als Social-Media-Hit

»Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Nudeln«

Glaube, Liebe, Hoffnung und das sonntägliche Familienessen

Dolce Vita – das honigsüße Leben

Zwischen Mercato und Gelato – Slow Food in der Hauptstadt

Jedes Gericht mit eigener Party

Porträt: Stefania Tangianu 95

Die Oliven-Flüsterin adoptiert sogar alte Bäume

Traditionen sorgen für Verbundenheit 103

Spiritualität in verschiedenen Facetten

Feenhäuser gehören zum Weltkulturerbe

Ajò, auf geht's? Eja, ja!

In der Kirche gibt es auch mal Jazz

Zwischen Poesie und Protest – Songs mit Haltung



Identität durch Fäden, Formen und Geschichten 117

Singende Steine berühren die Seele
Weberinnen zwischen Tradition und Modern Art
Der Pizzabäcker und der Trauerzug

Sardiniens alternde Gesellschaft: Segen oder Sorge? 129

Das ehemalige Banditendorf mit bunter Vergangenheit
Der Landflucht mit einer Enduro trotzen
Wie das Kino den Hirten ein Denkmal setzt

Porträt: Samuel Lai 141

Seine Schafe waren schon in der *New York Times*

Meer, Wind und Felsen - eine uralte Verbindung zur Natur ... 155

Sarden gehen selten baden
Strände unter Schutz
Die Landschaft prägt die Seele
Im Rhythmus des Windes
Säbelzahn timer haben in der Natur keine Chance



Über Sinn und Sehnsucht 173

»Die Idee ist, jung zu sterben – aber so spät wie möglich«

Verwandtschaft mit Ötzi

Blaue Zonen in Singapur und Berlin

Warum Lesen glücklich macht

Sardische Rezepte

Pane Carasau 52

Culurgiones 68

Fregola Cozze e Vongole 72

Seadas 78

Literatur und Links 184

Register 186

Dank 188

Bildnachweis 189

Impressum 190

Handgeflochtenes aus Naturfasern hat auf Sardinien eine große Tradition – in vielen Ortschaften wird sie von Generation zu Generation weitergegeben.





Sardinien
ist ein
großer Schatz,
wenn es um das
Wissen für ein
langes und gutes
Leben geht.

LINKS | Diese ältere Sardin greift zur
Mundharmonika, als sie fotografiert wird.
Musizieren hält jung.

Domu Antiga

Im Domu Antiga in der Gemeinde
Gergei wird allabendlich das gemeinsame
Essen zelebriert.





Gemeinsam genießen: Warum Pasta mehr ist als eine Mahlzeit



Es soll in Italien über 300 verschiedene Nudelsorten geben. Auf Sardinien gibt es Pastaformen, die nirgends auf dem Festland zu finden sind. Die meisten werden immer noch liebevoll per Hand zubereitet – allerdings sind gerade die einfachen sardischen Gerichte handwerklich durchaus anspruchsvoll.

Wer hält die Fäden Gottes in der Hand?

Einer Legende nach entstand Sardinien, als Gott nach Erschaffung der Welt noch einige Steinbrocken übrig hatte, diese achtlos ins Meer warf und mit seiner Sandale darauf trat. Allerdings wollte er doch einen etwas besseren Eindruck hinterlassen und nahm sich von allen bereits

Culurgiones

Jede Region und oft jede Familie hat ihre eigene Variante dieser sardischen Ravioli mit Kartoffel-Pecorino-Füllung, was ihre kulturelle Bedeutung zusätzlich unterstreicht. Die Besonderheit an diesem Gericht ist die Form mit dem geflochtenen Ährenverschluss (*spighetta*), der symbolisch für Fruchtbarkeit, Schutz und Wohlstand steht. Deshalb glaubt man in vielen sardischen Dörfern, dass Culurgiones dem Haus Glück bringen und die Familie vor Unheil bewahren. Hier eine Variante:

Zutaten für ca. 40 Stück

Für den Teig

300 g Hartweizengrieß
100 g fein gemahlener
Hartweizengrieß (*semola
rimacinata*)
100 g Mehl (Typ 00)
2 EL Olivenöl
10 g Salz
170 ml Wasser

Für die Füllung

700 g mehliges Kartoffeln
12 g frische Minze
140 g junger Pecorino
120 g reifer Pecorino
10 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Arbeitszeit

2 Stunden

Ruhezeit

1 Stunde

1. Das Mehl mit den zwei Grießsorten und mit Salz und Olivenöl mischen. Nach und nach das Wasser zugeben und zu einem festen, glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Kartoffeln weich kochen, schälen und noch warm zerstampfen oder pressen. Zusammen mit Olivenöl, Salz, fein gehacktem Knoblauch, der frischen Minze und den beiden Pecorinos vermengen. Die Füllung muss vollständig abkühlen.

3. Den Teig in Portionen teilen und sehr dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine). Mit einem Ausstecher (ø 7–9 cm) Teigkreise herstellen.

4. Jeden Kreis mit der Kartoffel-Pecorino-Füllung belegen (hierbei hilft ein Spritzbeutel).

5. So gelingt der Verschluss: Den Teig halb zusammenklappen, dabei bleibt die Füllung in der Mitte. Oben links eine kleine Falte greifen und nach innen kneifen. Dann rechts eine Falte greifen und leicht über die linke Falte legen. Weiter abwechselnd links und rechts kleine Falten übereinanderlegen.

6. Die Culurgiones in kochendes Salzwasser geben für etwa 2 Minuten, bis sie nach oben steigen. Auf einem Teller mit reichlich selbst gemachter Tomatensoße und fein geriebenem Pecorino servieren.

Tipp: Es ist wichtig, *semola rimacinata* zu verwenden, da durch die feine Körnung der Teig gleichmäßiger Wasser aufnehmen kann und so typisch glatt, elastisch und homogener wird.

Autorin:
Signora Pomodora



ger Salsiccia-Wurst serviert. Die kleinen geriffelten Nudeln sind traditionell aus Hartweizengrieß und können wegen ihrer Struktur die Sauce besonders gut aufnehmen. Der Name leitet sich vom sardischen Wort *malloru* ab, was »kleiner Stier« bedeutet, da die Form der Pasta an die Hörner junger Stiere erinnert. Die Fregola Sarda hingegen sind kleine Kügelchen, die dadurch entstehen, dass Hartweizengrieß in einer großen Tonschüssel gerollt und anschließend im Ofen geröstet wird. Die Pasta ist besonders gesund, fettarm und enthält verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Phosphor. Durch den leicht nussigen Geschmack wird sie oft als Beilage zu gegrilltem Fisch, Fleisch oder Gemüse serviert.

Auf Italienisch bedeutet *una pasta d'uomo* idiomatisch, ein gutmütiger Mensch zu sein. Wenn das nicht für die Liebe zur Pasta und zu den Menschen spricht.

Die Liebe zum guten Essen wird besonders auf Sardinien und in ganz Italien zudem mit Fürsorge gleichgesetzt. Die Bedeutung, die das gemeinsame Kochen und Zelebrieren des Essens hat, ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass sich viele gesunde Speisen noch immer großer Beliebtheit erfreuen. So haben Fast Food und hochverarbeitete Lebensmittel, anders als in anderen Industrienationen, noch nicht die Oberhand gewonnen. Wichtig zu wissen: Nahrung ist unser Treibstoff. Gute Nahrung ist deswegen der bessere Treibstoff für ein langes Leben nach der Formel: Slow Food plus Slow Life gleich Slow Aging.

UND ZU HAUSE?

Öfter mal selber kochen, es können auch einfache Gerichte sein. Die US-amerikanischen Medizinerinnen Nicole Farmer, Katherine Touchton-Leonard und Alyson Ross konnten schon 2018 nachweisen, welche psychosozialen Vorteile Menschen haben, wenn sie selber kochen, und sogar schon, wenn sie dies planen. Die Vorfreude und das Genießen selbst zubereiteter Speisen heben Stimmung und Selbstwertgefühl. Wenn das nicht viele gute Gründe für eine große Portion Pasta sind.

»Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Nudeln«

Das wusste schon der italienische Kult-Regisseur Federico Fellini, dem dieses Zitat zugeschrieben wird und der den Italienern und ihrem Lebensgefühl mit dem Film *Das süße Leben* (*La dolce vita*) ein Denkmal gesetzt hat. Die Sarden jedenfalls scheinen immer Zeit zum Essen, Trinken und für ein Gespräch zu haben. Warum Nudeln so gesund sind und dass sogar schon ihre Zubereitung eine Achtsamkeitsübung ist, wissen wir nun. Aber wo kommt die Magie ins Spiel?

Im Bergdorf Baunei, das tagsüber recht leer wirkt, gibt es am Ortseingang eine kleine, eher unscheinbare Trattoria mit einer Panorama-

Hier werden die für die Insel typischen Malloreddus noch per Hand hergestellt.



Samuel Lai produziert mit großem
Enthusiasmus Schafskäse in seiner
Käserei in Gergei.



Samuel Lai

SEINE SCHAFE WAREN SCHON
IN DER *NEW YORK TIMES*

Als ich in der Unterkunft Domu Antiga (Sardisch für »altes Haus«) im Örtchen Gergei eintreffe und mich ihr Inhaber Samuel Lai begrüßt, frage ich ihn direkt, wie er das alles unter einen Hut bekommt. Die Herberge, seine Käserei und die Familie? Er antwortet ebenso direkt mit einer Gegenfrage, ob ich denn seine Schafherde sehen wolle. Kurzentschlossen setze ich mich auf die Rückbank seines Jeeps, und wir fahren durch eine Bildebuchlandschaft. In allerschönster Abendstimmung treffen wir seine Herde und die Hirtenhunde auf der Weide. Während die Schafe sich vornehm zurückziehen, freuen

sich die Hunde sehr über unseren Besuch. Es mag vielleicht auch an Samuels nicht vegetarischem Tüteninhalt liegen, der für sie bestimmt ist. Nach den Hunden werden die Schafe mit frischem Wasser versorgt. Dafür werden die großen Trinkbecken aus Stein mit einem Schlauch gefüllt. Wir stehen einfach nur da, lauschen den Geräuschen der Tiere und des gurgelnden Wassers und schauen der Sonne beim Untergehen zu. Mehr müssen wir in diesem Moment zwischen den goldgelb leuchtenden Herbstfeldern auch nicht machen.

Und mir wird klar, wie Samuel alles unter einen Hut bekommt.



Es gibt mehr Schafe als Einwohner auf der Insel.
Nicht nur deswegen haben sie immer Vorfahrt.

Er liebt, was er tut. Er liebt seine Heimat, die Natur und den Umgang mit den Tieren. Er möchte das alles für sich, seine Töchter und seine Familie erhalten. Und gleichzeitig möchte er seinen Gästen das echte Sardinien zeigen und Interessierten seinen Heimatort näherbringen. Die Einwohner von Gergei sollen dauerhaft davon profitieren,

dass Reisende in den Ort kommen. Samuels Konzept ist bereits aufgegangen.

Aber von vorne: Samuel ist Anfang 40 und war viele Jahre lang Berufssoldat. Während seiner Auslandseinsätze in Krisengebieten wurde ihm mehr und mehr bewusst, wie schön seine Heimat ist und wie sehr er sie vermisst. Er wollte zu Hau-

se sein, wollte dort etwas Neues für sich und seine Liebsten aufbauen. Im Nachhinein, sagt er, war es wahrscheinlich dieser Perspektivwechsel, der zu seinen Gedanken führte.

Während seiner Heimaturlaube baute er zusammen mit seinem Vater und lokalen Handwerkern das »alte Haus« aus dem 18. Jahrhundert um.

Das schon bereits im Verfall begriffene Anwesen wurde originalgetreu in über acht Jahren harter Arbeit restauriert. Die Mauern bestehen hauptsächlich aus Stein, Lehm und Stroh, und das Dach wurde mit Kork gedämmt. Die Einrichtung ist stilvoll aus Ebstücken zusammengestellt. Während der jahrelangen Renovierung entwickelten sich Samuels Gedanken weiter. Anstatt das Haus wie geplant mit seiner Familie zu beziehen, eröffneten sie 2012 alle gemeinsam das Bed and Breakfast (Via IV Mori). Samuel beschreibt es so: »Zwischen Staub und Ziegeln beschloss ich, etwas zu schaffen, das nicht nur ein Haus ist, sondern etwas, das

mit unserer Vergangenheit verbunden ist, aber eine moderne Seele hat.«

Es war jedoch keinesfalls klar, ob das funktionieren würde, zumal einige an seinem Projekt zweifelten. Verständlich, denn Gergei ist eine kleine Gemeinde in der Region Sarcidano, die hauptsächlich geprägt ist von Landwirtschaft, Weinreben und Weizenfeldern. Sie gehört zu den riesigen Hochebenen der Insel. In der näheren Umgebung befindet sich zwar Su Nuraxi, die größte Nuraghe Sardinien, der Nationalpark Giara di Gesturi mit den letzten Wildpferden Europas und der historische Zug Trenino Verde, den schon D. H. Lawrence vor über 100 Jahren in Mandas bestiegen hat, fährt immer noch. Aber das Meer ist weit weg. Dennoch hat Samuel es geschafft, dass Gäste und Journalisten aus aller Welt herkommen und sich in den Ort Gergei verlieben.

Zurück in der Heberge betrete ich durch eine leuchtend blaue Tür den herrlich grünen Innenhof mit den Holztischen, die unter einem Laubengang stehen und zum Verweilen einladen. Vorbei