

Stilles Umbrien Auf den Spuren

Karstiges Gebirge im Nationalpark Monti Sibillini, saftige Auen in der Valnerina, kilometerlange ruhige Wanderwege und eine bodenständig-authentische Küche: Umbrien bietet seinen Besuchern einen reich gedeckten Tisch, im übertragenen wie im wörtlichen Sinn.

Von Christina Radzwill

Das Bergdorf Castelluccio liegt inmitten der Wiesenflächen des 30 Quadratkilometer großen „Piano Grande“.

des Franz von Assisi



*Durch Olivenbäume, Steineichen
und blühenden Ginster geht es auf
einem alten Maultierpfad bergauf.*



Gelobt seist Du, mein Gott, durch unsere Schwester, das Wasser; es spendet Leben, ist uns ergehen, kostbar und rein“, so pries Franziskus im Jahr 1226 in seinem Sonnengesang das nasse Element. Wir können das gut nachvollziehen: Die letzten Tage war es für Mai sehr heiß und wie waren wir froh, während unserer Wanderungen den Fluss Nera im Blick zu haben und gelegentlich die Schuhe und Strümpfe ausziehen und unsere Füße ins kalte Nass hängen zu können.

Valnerina - himmlisch weltlich

Im Moment ist es noch angenehm frisch, wir packen unsere Rucksäcke. Rita, die Köchin, Besitzerin und Landschaftsgärtnerin der Bilderbuch-Azienda, auf der wir wohnen, lässt

uns nicht ohne ihren Aprikosenkuchen und hausgemachten Schinken ziehen. Noch schnell ein Schluck Caffè latte im Frühstücksraum des Agriturismo und schon geht es los. Eigentlich fällt es jeden Tag schwer, sich von diesem herrlichen Platz hoch oberhalb der Nera loszureißen. Der Blick von der Terrasse des „Casale Rosso“ – Ritas tiefrot bemaltem Anwesen – über die Landschaften der Valnerina ist einfach zu schön. Stundenlang könnte ich über die mittelalterlichen Hügel-dörfer Castel San Felice und S. Anantolia di Narco weit unter uns schauen und den Scharen von Zitronenfaltern zusehen, die um Ritas Lavendel- und Rosenstöcke flattern und selbst Teil des Landschaftsgemäldes werden, das uns umgibt.

Doch heute gewinnt die Neugierde, wir wollen auf einer Rundwanderung



die ehemalige Benediktinerabtei San Pietro in Valle besuchen, etwa sechs Stunden soll die Tour dauern. Rucksäcke also ins Auto und los geht's nach Ferentillo, das etwa 20 Kilometer südlich vom Casale Rosso liegt. Die Straße führt den Fluss entlang, vorbei an Scheggino, wo die Nera unter einer Brücke sprudelt. Trutzige Türme und Mauern der Befestigungsanlagen ver-

mino Tau das verlassene Dorf Gabbio. Dick sind die Steinmauern der Häuser mit Gras bewachsen, einige Gebäude sind bereits in sich zusammengefallen. Auf den Mauerresten sonnen sich magere Katzen. Überall wuchert das Grün, die Natur erobert sich dieses Territorium ohne Mühe zurück. Wir passieren zwei Torbögen, lassen die

schon den Steinhaufen nicht leicht zu finden ist. Nun geht es durch Olivenbäume, Steineichen und blühende Ginsterbüsche auf einem ehemaligen Mulipfad weiter bergauf. Schon bald treffen wir auf den Weiler Loreno. Auf einer Bank neben der Kirche legen wir eine Trinkpause ein und genießen den Blick über das Tal des Fosso de la Rocca und den gleichnamigen Berg. Die Zeit scheint stillzustehen; Kühe weiden rund um die Kirche, ein alter Mann sitzt rauchend vor seinem Haus, knatternd fährt eine Ape (Biene) an uns vorüber. Diese typisch italienischen dreirädrigen Lieferwagen haben ihren Namen nicht umsonst: emsig, stets etwas überladen, schwirren sie selbst durch abgelegene Bergdörfer.

Rast im Klostergarten

Wir brechen wieder auf und erreichen La Forca, den markanten Wegsattel am Fuß des Monte Solenne. Dies ist mit 800 Metern der höchste Punkt unserer Wanderung, gut zwei Stunden sind wir jetzt unterwegs. Richtung Abbazia di San Pietro in Valle geht es über einen Waldweg steil bergab in die Valnerina. Schon von Weitem sehen wir die beeindruckende Abtei mit ihrer von hohen Zypressen gesäumten Auffahrt. Recht weltlich geht es mittlerweile in den ehrwürdigen Gemäuern zu. In den 1010 Jahren, die seit dem Bau der Klosteranlage vergangen sind, hat sich die Ausrichtung doch deutlich verändert. Der ehemalige Klostertrakt beherbergt das Drei-Sterne-Hotel Residenza d'Epoca und das Ristorante della Abbazia. Die Anlage strahlt eine große Ruhe aus, schöner als in diesen historischen Gemäuern kann man kaum wohnen. Schon vor ein paar Tagen haben wir hier beim Abendessen mit Trüffeln, Wildschweinbraten und Forellen aus der Nera die Delikatessen der umbrischen Küche auf der kleinen Terrasse genossen. Die klösterliche Schlichtheit hat allerdings ihren Preis!

Einladender fanden wir das Convento di Santa Croce in St. Anatolia di Narco, ein Kloster aus dem 13. Jahrhundert, das ebenfalls zu Hotel und Restaurant säkularisiert



Fotos: Christina Radzwill



raten, wie elementar es im Mittelalter war, die wenigen Flussübergänge zu schützen. An der Kirche in Ferentillo parken wir und steigen die Treppengasse der Via della Rocca in Richtung Burg hinauf. Bald teilt sich der Weg, wir entfernen uns vom Kastell und folgen einem Weg mitten durch einen Olivenhain. Nach etwa einer halben Stunde erreichen wir über den Cam-

Hoch über dem Flusstal der Nera (Valnerina) liegt das Kloster San Pietro in Valle. Das Tal nahe Spoleto ist idealer Ausgangspunkt für Wanderungen. Das „Casale Rosso“ macht seinem Namen alle Ehre und leuchtet weit über Castel San Felice und S. Anatolia di Narco.

Dorfkirche hinter uns und bringen hier mehr Zeit zu als erwartet, weil die rot-weiße Wegmarkierung zwi-

Franz von Assisi



Auf Schritt und Tritt begegnet man ihm in Umbrien: dem Heiligen Franz von Assisi mit dem großen Herzen, der wegen seiner berühmten Tierpredigten als erster Tierschützer geehrt wird. Im Gedenken an ihn wird auch 2010 am 4. Oktober der Welttierschutztag gefeiert (Franziskus starb am Abend des 3. Oktober 1226, nach damaliger Zeitrechnung zählte die Zeit nach Sonnenuntergang aber bereits zum darauffolgenden Tag).

Franz von Assisi wurde 1181 oder 1182 in der umbrischen Stadt Assisi am Fuß des Monte Subasio geboren. Seine Eltern waren „gut betuchte“ Stoffhändler und Franz erhielt eine solide kaufmännische Ausbildung: Latein, Lesen, Schreiben und Rechnen, so wie es damals der besseren Gesellschaft vorbehalten war. Doch Franziskus war seine Kaufmanns-Karriere ziemlich gleichgültig: Er führte ein ausschweifendes Leben, hielt seine Altersgenossen mit dem Geld des Vaters frei und genoss es, damit im Mittelpunkt zu stehen.

1202 zog Franz mit Assisi in einen Krieg gegen die Nachbarstadt Perugia, die zum Machtbereich der Staufer gehörte. Assisi unterlag, Franz wurde eingekerkert und kam gegen Lösegeld 1204 als kranker und gebrochener Mann wieder frei.

1205 machte er sich auf den Weg nach Apulien, um sich dem papsttreuen Ritter Walter von Brienne anzuschließen und auch dort gegen die Herrschaft der Staufer zu kämpfen. Doch so weit kam es nicht: Der Legende nach hatte Franz von Assisi einen Traum, in dem er dazu aufgefordert wurde, nicht in weltlicher Weise Gott zu dienen, sondern in die Heimat zurückzukehren und auf geistigem Weg dem Herrn zu dienen. Nach einer Romwallfahrt, auf der er mit einem Bettler Kleider getauscht haben soll, um ein Dasein in völliger Armut zu „erleben“, begann er, Waren aus dem elterlichen Geschäft an Bedürftige zu verschenken und 1206 kam es vor dem Dom zur berühmten öffentlichen Gerichtsverhandlung zwischen Vater und Sohn: Ostentativ entkleidete sich Franz vollständig und sagte sich von seinem irdischen Vater und dessen Erbe los. Danach folgten Jahre als Einsiedler und Büsser, er predigte und pflegte Aussätzige. Bald schon schlossen sich ihm ein Adliger und ein Rechtsgelehrter an; 1209 folgten seiner Lebensweise schon zwölf Gefährten und bildeten damit die Grundlage für den Franziskaner-Orden, der sich einem Leben in Armut, Hilfsbereitschaft und Friedfertigkeit verschrieb. 1219 zog Franziskus mit Kreuzfahrern nach Ägypten und predigte Muslimen das Christentum. Diese Reise hatte für ihn schwere gesundheitliche Konsequenzen. 1220 gab er die Leitung des Ordens ab und 1224 zog er sich, fast blind, auf den Berg La Verna in eine Einsiedelei zurück. Zu dieser Zeit sollen die ersten Wundmale bei ihm aufgetreten sein, zumindest gilt das Datum als erster überlieferter Fall einer Stigmatisierung. 1226 legte Franziskus sich in der Portiuncula-Kapelle von Assisi zum Sterben nieder. 1228 sprach Papst Gregor IX. Franziskus heilig. Seitdem liegen Franz' Gebeine in der Grabeskirche von Assisi.

wurde. Im schönen Klosterhof kann man sich so manches Degustations-Menü gönnen, das in sechs oder acht kleinen Gängen einen Streifzug durch die Küche Umbriens bietet: weiße und schwarze Trüffel, Linsen aus Castelluccio, Dinkelnudeln, Lamm, scharfe Würste und Schweinefleisch.

Heute machen wir nur eine Kaffeepause auf der schönen, schattigen Terrasse der Abbazia San Pietro. Es ist mittlerweile sehr heiß geworden, wir kaufen noch einmal Wasser und schlendern dann durch die eindrucksvolle Zypressenallee in Richtung Macenano. Von dort ist es nicht mehr weit nach Colleponate, wo wir die Nera queren und uns auf der anderen Talseite südwärts über Umbriano zurück in Richtung Ferentillo bewegen. Mittlerweile sind wir über vier Stunden unterwegs, es ist Mittag und die



Sonne brennt. Das letzte Wegstück führt auf einem breiten Kiesweg die Flussaue der Nera entlang. Verschwitzt und durstig erreichen wir Ferentillo. Es ist etwa drei Uhr nachmittags, der kleine Ort schläft in der Hitze, außer uns ist niemand auf der Straße. In der Nähe unseres Parkplatzes finden wir eine kleine Bar und lassen uns – natürlich im klimatisierten Hinterraum –



in die Metallstühle fallen. Jetzt zählt nur eins: eine Portion Gelato und ein eiskaltes Lemonsoda. Gut gekühlt können wir uns wieder auf den Rückweg zu Rita im Casale Rosso machen. Wie der Nachmittag auf unserer Azienda ausklingen wird, wissen wir genau: Wie der Heilige Franz von Assisi schätzt nämlich auch Rita das Element Wasser sehr hoch und hat

Die kaum besiedelten Monti Sibillini haben etwas Geheimnis- umwittertes, Raues, Archaisches.



Fotos: Rolf Goetz (2), Parco Nazionale dei Monti Sibillini/Giorgio Tassi, Parco Nazionale dei Monti Sibillini/Michele Sensini, Christina Radzwill



Über die Monti Sibillini läuft die Grenze zwischen Umbrien und den Marken. Das als Nationalpark geschützte Kalksteingebirge erreicht im Hauptkamm mit dem Monte Vettore (u. M.) als höchstem Punkt durchaus alpine Charakterzüge, während die Vorberge mit zumeist sanft gerundeten Hügelkuppen aufwarten.

deshalb einen Pool auf die Azienda bauen lassen ...

Monti Sibillini - sagenumwobener Karst ...

Auch wenn man nicht wirklich an die Geschichte der Zauberin Sybilla glauben mag, die dem Bergmassiv um den Monte Vettore (2476 m) ihren Na-

men gegeben hat, so geht doch von der Region Monti Sibillini etwas Geheimnisvolles aus: Rau und archaisch ist dieses einsame, kaum besiedelte Gebirge. Wir haben Glück, es ist Anfang Mai und die ansonsten spröde Natur steht – jedenfalls im Tal – in Blüte: Kornblumen, leuchtende Mohnblüten, Butterblumen ... Seit zwei Tagen wohnen wir in Norcia. Der kleine Bergort ist idealer Ausgangspunkt für unsere Touren im Nationalpark. Heute, bei bestem T-Shirt-Wetter, wollen wir unserem Guide Jörg über den Monte Patino (1883 m) in den Bergort Castelluccio folgen.

Nach kurzer Fahrt im Minibus beginnt an der Forca d'Ancarano der Aufstieg. Jörg erzählt die unvermeidliche Geschichte der Zauberin Sybilla, die hier in einer Höhle gelebt haben soll, und berichtet von der Einsamkeit und Wildnis der Sibillinischen Berge, eines Landstrichs, in dem der Mensch nur zu Gast und selbst von Wind, Nebel und allerlei Naturwidrigkeiten bedroht sei. Ansonsten sollen hier Wölfe leben, Wildkatzen und Steinadler. Ich höre Jörg zu und überlege, ob irgendein wanderwilliger Mensch dieses Jägerlatein ernst nimmt.

Wir gehen los und reden wenig. Ziemlich steil führt der Weg über dem Tal von Norcia in südöstlicher, später in östlicher Richtung hinauf. Nach knapp einer Stunde machen wir eine Trinkpause vor der Grotta di Patino. Von der Höhle aus sieht man auch

schon das Gipfelkreuz des Monte Patino. Noch schwitzen wir vom Aufstieg, doch schnell wird es kalt. Die Sonne ist hinter den Wolken verschwunden und ich ziehe meinen Anorak aus dem Rucksack. So geht es etwa zweieinhalb Stunden bergauf bis zu einer Mauer. Hier endet der Weg plötzlich und wir finden uns in einer archaischen Urwelt wieder. Ausgedehnte Schneefelder liegen vor uns, dazwischen graue Grashügel. Der Boden zwischen den Schneefeldern ist übersät mit Knochen. Großen Knochen: Schädeln, Rippen, ganzen Skeletten von Säugetieren. Nach Krieg sieht es aus, als hätte hier ein Kampf stattgefunden. Doch wer waren die Gegner? Jörg kennt die Antwort: Es sind die Opfer des langen Winters, Rehe, Hirsche, Füchse. Tiere, die den Winter nicht überlebt haben, die kein Futter mehr fanden. Jetzt stapfen wir durch Schneefelder den Hang entlang, ein Pfad ist nicht zu erkennen.

Norcineria - legendäre Köstlichkeiten

Unser Ausgangspunkt Norcia liegt weit unter uns. Ein mittelalterlicher Mauerring umgibt das Städtchen aus dem 14. Jahrhundert, in dem von touristischem Trubel nichts zu merken ist. Hauptsächlich Wanderer und Mountainbikefahrer halten sich auf der schönen Piazza auf. Dabei gilt Norcia unter den Italienern als ein Schlaraffenland. Der Ort hat eine lange Tradition in der Verarbeitung und im Export von Wild- und Schweineprodukten. „Norcineria“ ist ein fester Begriff im Italienischen, der für Feinkost in Sachen Würste und Schinken steht. In Kombination mit den umbrischen Trüffeln, dem hier angebauten Dinkel und den Linsen, die auf dem Hochplateau Piano Grande vor Castelluccio im Nationalpark Monti Sibillini wachsen, hat die umbrische Küche etwas sehr Bodenständiges. Vielleicht ist es das, was einen so an Umbrien reizt. Denn nicht nur die Küche, auch die gesamte Region strahlt etwas Unverfälschtes aus, etwas nicht Domestizierbares. Eine üppige Bescheidenheit, die wohl da-



Im Frühjahr sprießt frisches, saftiges Grün und bringt die Hochebene vor Castelluccio zum Leuchten.

rauf beruht, dass man sich nicht rausputzen muss für Touristen. Umbrien hat keinen Meerzugang, keine Küste. Wer hier Urlaub macht, liebt die Natur und die Kunstschätze, die Perugia, Assisi und Spoleto zu bieten haben.

Über Kunst denken wir im Moment nicht nach. Wir sind beschäftigt, unseren Weg quer über die Schneefelder zu finden, und erreichen erleichtert nach etwa dreieinhalb Stunden auf 1700 Meter die Kammlinie, den höchsten Punkt unserer heutigen Wanderung. Schon bald haben wir auch wieder „festen Boden“ unter den Füßen und folgen einem Pfad durch einen Eichenwald.

Der Weg über die Schneefelder hat sich gelohnt; auf dem Abstieg nach Osten über das Valle di Canetra genießen wir einen prächtigen Blick auf die Hochebene des Gran Piano (1350



Die Erdspalte des Fosso dei Mergani zieht quer durch den Piano Grande; temperamentvolle Schwestern spazieren durch Assisi; die Stadt Norcia ist bekannt für ihre hochwertigen Schinken und Würste.

Meter) und das Bergdorf Castelluccio. In der Ebene sehen wir Herden von weißen Chianina-Rindern, der ältes-



Umbrien - Wandern und Kultur

Anreise

- Mit der Bahn: Gute Verbindungen (auch Nachtzüge) von Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Florenz, Rom und Perugia. Von dort mit Regionalverbindungen nach Assisi oder Spoleto.
- Mit dem Pkw: Von Süddeutschland und Österreich über den Brenner (via Bozen auf der A22), dann auf der A1 Richtung Süden (Florenz, Rom). Aus dem Nord- und Südwesten Deutschlands über Zürich, St. Gotthard, S. Bernardino nach Mailand; von dort Richtung Rom.
- Flüge von Deutschland nach Rom, Rimini oder Bologna gibt es bei Lufthansa, Air Berlin und Tuifly.

Unterkunft

- Assisi: Hotel Le Silve di Armenzano, Restaurant und Agriturismo (einsam, landschaftlich beeindruckende Anlage am Monte Subasio), Tel.: 0039/075/80 19 00 00, info@lesilve.it, www.lesilve.it
- Norcia: (bester Ausgangspunkt für Touren in den Monti Sibillini) Hotel oder Agriturismo über www.norcia.net, umbrisches Restaurant Grotta Azzurra; berühmt für seine Wurst- und Schinkenspezialitäten.
- Valnerina bei San Felice: Agriturismo Casale Rosso (Zimmer, Frühstück und Abendessen, zum Teil mit eigenen Produkten), Tel.: 0039/0334/121 79 00, info@casalerosso.it, www.casalerosso.it

Klöster

- Convento di Santa Croce: Restaurant und Hotel in einem Kloster aus dem 13. Jahrhundert bei S. Anatolia di Narco; ideale Möglichkeit, die umbrische Küche in allen Variationen zu genießen, gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, Tel.: 0039/0743/61 83 05, info@conventodisantacroce.com, www.conventodisantacroce.com
- Abbazia San Pietro in Valle: Restaurant und Hotel im geschichtsträchtigen Benediktinerkloster über dem Neratal bei Ferentillo Terni, Tel.: 0039/0744/78 01 29, abbazia@sanpietroinvalle.com

Literatur

- Georg Henke, Julia Sander: „Umbrien und die Marken“. Handbuch für Individuelles Entdecken. Verlag Reise Know-How
- Rolf Goetz: „Umbrien - Assisi, Perugia, Nationalpark Monti Sibillini“. Rother Wanderführer. Baedeker Allianz Reiseführer: „Umbrien“

Guides in Umbrien

- Ruggero de Grisogono, deutschsprachiger Führer für Assisi und Umgebung (vermietet auch Ferienwohnungen), Tel.: 0039/075/901 01 62, ruggerodegri@tiscali.it
- Joerg Schaden, deutschsprachiger Wander- und Kunstführer für Latium, Toskana und Umbrien, Tel.: 0039/06/406 27 34, j.schaden@libero.it

Fotos: Christina Radzwill (2), Parco Nazionale dei Monti Sibillini/Franco Paolinelli



ten Rinderrasse Italiens. Berühmt ist diese kleine Region auch für ihre Linsen, eine kleine, dünnschalige und zarte Sorte. Im Juni beginnt die ganze Hochebene vor Castelluccio zu leuchten. Dann blühen Linsen, Mohn, Margeriten und Kornblumen. Noch ist es etwas zu früh für die Farbexplosion,

doch die ersten Blüten zeigen sich schon und wir sind heilfroh, den Winter hinter uns zu lassen. In Castelluccio angekommen, spricht mich in einer Gasse eine Frau an, ob ich ihre Linsen kaufen wolle, beste Qualität, beste Preise! Ich folge ihr verschwörerisch in einen winzigen Verkaufsraum:

ein Tisch, eine Waage mit altmodischen Gewichten und Baumwollsäcke voller Linsen. Ich nehme ein halbes Kilo – vielleicht auch nur, um den Redeschwall der Bäuerin zu unterbrechen – und erstarre: zehn Euro für ein Tütchen Linsen! Dafür ist Fotografieren natürlich verboten: Welche Schwarzlinsenhändlerin möchte sich schon in der Zeitung wiederfinden?

Ich packe meine Köstlichkeiten und suche Jörg. In der Zwischenzeit ist auch unser Busfahrer eingetroffen, der uns nach Norcia zurückbringen wird. Im Bus schwöre ich heimlich Abbitte: Nie wieder werde ich die ausschweifenden Ausführungen eines Wanderführers als Jägerlatein abwerten, nie wieder will ich Märchen anzweifeln. □

Christina Radzwill, Redaktionsbüro Textsache, lebt als freie Journalistin im Berchtesgadener Land. Landschaften und Regionen entdeckt sie am liebsten zu Fuß.