

**DUMONT**

Reise-Taschenbuch

**napel**

**amalfiküste  
cilentto**



# Neapel, Amalfiküste, Cilento

Gabriella Vitiello & Frank Helbert

### Vorort in **Capaccio Paestum: Agriturismo Seliano** - adelige Wohn-Land-Schaft

Das Wort Agriturismo war noch ein Fremdwort, als Familie Bellelli in Paestum den ersten Landgasthof eröffnete. Die Bellellis sind ein altes neapolitanisches Adelsgeschlecht mit einst riesigen Ländereien in Paestum und Umgebung, zu deren Besitz heute noch eine Büffelfarm, der Baronspalazzo und viele ehemalige landwirtschaftliche Nutzgebäude gehören. Die Familie war so bedeutend, dass Edgar Degas sie in einem Gemälde verewigte: das Original „La Famiglia Bellelli“ hängt im Musée Quay D'Orsay, eine Kopie kann man sich im Agriturismo anschauen.

Heute heißt Ettore Bellelli die Gäste auf dem Agriturismo mit Restaurant, Garten und Pool willkommen. Die Zimmer in den umfunktionierten Landwirtschaftsgebäuden sind mit historischen Bildern und Möbeln ausgestattet. Flure, Büro und Aufenthaltsräume zeigen so viele alte Gemälde, Fotos und Objekte, dass sie an ein Museum erinnern. Gastfreundschaft bedeutet für Ettore Geselligkeit und Miteinander. Er nimmt seine Gäste wie Freunde der Familie auf, die Abends alle gemeinsam an einem großen Tisch speisen (auch wenn die Tradition durch Corona etwas ins Stocken geriet). Für Unternehmungslustige stehen stets 5 Fahrräder bereit. Die Tempel von Paestum sind nämlich nur 3,5 km entfernt und über die Via Magna Grecia schnell erreicht. Ettore organisiert auf Wunsch auch Kochkurse und Bootstouren. In der Masseria Eliseo betreiben die Bellellis eine Büffelfarm, die Mozzarella so herstellt, wie es schon vor Jahrzehnten üblich war. Website Agriturismo Seliano <http://www.agriturismoseliano.it/home>

### Sorrentinische Halbinsel: **Le Sirene**

An der Marina del Cantone in Nerano verzichtet Marinella in ihrem Restaurant und Hotel Le Sirene auf Halbpension und bietet ihren Gästen eine flexible Küche mit Essen à la carte und ein DZ für 150 € (Durchschnittspreis) an.

Le Sirene, T 081 808 1771, [www.lesirenehotel.it](http://www.lesirenehotel.it) (vgl. Buch S. 103f).

### Unterwegs im Cilento 1: **Die Quelle der Gastfreundschaft**

Am Fuße der majestätischen Kulisse des Alburni-Gebirges hat die junge Regina Ferrante seit einigen wenigen Monaten einen Agriturismo. Sorgituro bedeutet im cilentanischen Dialekt 'Quelle' – und tatsächlich sprudelt dort die Gastfreundschaft so unaufhaltsam wie der Wasserstrahl am alten Tränkbrunnen gleich in der Nähe. Zur Stille und Abgeschlossenheit kommt ein fantastisches Essen hinzu, das Regina ausschließlich aus selbst angebauten sowie lokalen und regionalen Produkten zubereitet: Gemüse der Saison in schier unendlicher Vielfalt, delikate Hülsenfrüchte, hausgemachte Pasta und seltene Getreidesorten sorgen für kulinarische Abwechslung. Auch originelle Gerichte der traditionellen Arme-Leute-Küche aus Käse, Fisch und Fleisch sind mit dabei. Beim Frühstück mangelt es nie an hausgemachten Marmeladen und Kuchen.

Nachhaltige Rückendeckung bekommt Regina von Ihrem Vater. Michele Ferrante ist Landwirt aus Leidenschaft. Ferrante nannte sich schon vor Jahrzehnten stolz Bauer, als der Begriff noch als Schimpfwort benutzt wurde. Er gehört zu den wenigen Landwirten aus Controne, die eine seltene Bohnensorte (Fagiolo di Controne) noch anbauen und sich für die regionale Artenvielfalt einsetzen. Seine komplette Produktpalette ist auf dem Sorgituro-Landgasthof erhältlich.

Sorgituro: T 0828 971 442 u. 339 723 0155, [www.agriturismosorgituro.it](http://www.agriturismosorgituro.it), Via Sorgituro (S.S. 488, Km 2,400), 84026 Postiglione (SA), Sorgituro ist auch ein Agricampeggio, der auf dem weitläufigen

Gelände Stellplätze für Zelte und Camper anbietet.

### Unterwegs im Cilento 2: **Auf ein langes Leben!**

Unter *dieta mediterranea* (Mittelmeerdiät) versteht man nicht nur eine gesunde Ernährungsweise, sondern auch einen nachhaltigen Lebensstil. Genau das versucht Marco Cortiglia mit seiner Familie in Gli Orti dei Centenari (dt. Die Gärten der Hundertjährigen) erlebbar zu machen. Im Home-Restaurant von Cortiglia und seiner Frau Carolina Ripoli steht der cilentanische *stile di vita* (Lebensstil) im Vordergrund. Hier kann man durch terrassierte Gemüsegärten streifen, eigenhändig ernten, was man zum Abendessen verspeisen möchte, einen Blick in die Küche werfen und schließlich im Garten an Strohballen-Tischen Platz nehmen und sich verwöhnen lassen. Zum Konzept gehört auch, dass man mit anderen Gästen auch mal gemeinsam an einer großen Tafel sitzt und einander kennenlernt. Wen Marco und seine Familie als Gast begrüßen, den möchten sie am liebsten als Freund wieder verabschieden. Verantwortlich für die Zubereitung der Köstlichkeiten ist übrigens Sohn Amabile (dt. 'liebenswert') - und was erwartet man von einem jungen Mann mit einem solchen Namen anderes, als dass er mit Liebe Leckerbissen wie Auberginenauflauf, gefüllte Zuchiniblüten, Kichererbsengemüse, gedämpfter Endivien, Ziegenkäsebällchen, gefüllte Pasta mit Minze oder Sardellenauflauf fertige?

Gli Orti dei Centenari, Via Lombardi, 84068 Pollica, T 331 8482161, facebook: GliOrtideiCentenari, ab Ortsbeginn von Pollica ausgemaltes.

### Unterwegs im Cilento 3: **Pizza bei Marì**

Eine Pizza wie in Neapel – das geht doch auch in Palinuro, dachte sich Ermanno Montuori und stellte sich mit seinem jungen Team der Herausforderung: Dank langer Gehzeiten ist der Teig bekömmlich und leicht, der Belag mal traditionell, mal originell und innovativ. Bistro-Gerichte wie Salate, rustikale Antipasti und Hamburger erweitern die Geschmackspalette. Die Mehrzahl der Zutaten stammt von regionalen Erzeugern, deren Produkte von Montuori sorgfältig für die Marì-Küche ausgewählt wurden. Teller und Becher im Lokal sind übrigens aus Maisstärke, nicht aus Plastik.

Marì Pizza Bistrot, Via Indipendenza 250, Palinuro (SA), T 0974 198 41 37 u. 377 389 67 07, [www.maripalinuro.it](http://www.maripalinuro.it).

### **Archäologie bei Nacht**

Einen Überblick über die sommerlichen Abendveranstaltungen und nächtlichen Führungen in den archäologischen Stätten von Paestum und Ischia gibt die Seite: [www.campaniabynight.it](http://www.campaniabynight.it).

### **Ischia: La Cantina del Mare**

Das Restaurant mit sehr guter Fischküche (Corso A. Rizzoli) in Lacco Ameno hat neue Telefonnummern: 081 199 18 579 oder mobil 333 5852 178 (vgl. Buch S. 117)

### **Cilento: Rodìo, Pisciotta**

L'Angolo del Barone, die kleine Trattoria an der Piazza von Rodìo (Pisciotta). bleibt in der Saison 2019 leider geschlossen (vgl. Buch S. 207f).

### **Wasserwege**

Die Metrò del Mare (Meeresmetro) lichtet ab sofort bis Anfang September täglich die Anker und fährt – zusätzlich zu den bestehenden Fährverbindungen – von Salerno und Neapel zur Amalfiküste und in

den Cilento. Angesteuerte Häfen, Fahrzeiten und -preise [hier](#).

### **Hilfe für Meeresschildkröten**

Ab sofort kann man über eine Hotline Hilfe für verletzte Meeresschildkröten rufen. Das Centro Ricerche Tartarughe Marine hat mit der Region Kampanien und dem Nationalpark Cilento e Vallo di Diano den Telefonnotruf für Meeresschildkröten in Gefahr eingerichtet. Die Hotline ist rund um die Uhr erreichbar: T 334 64 24 670.

## ***Für Ihre Reiseplanung - ein paar Tipps von uns***

### **Eine Frage des Standorts: Rein in den Trubel oder raus in die Ruhe?**

Wenn Sie sich für Neapel als Ausgangspunkt Ihrer Reise entscheiden, erleben Sie Europas größte Altstadt, ihr Konzentrat an Kultur und ihre intensive Lebendigkeit ungefiltert. Von hier aus können Sie zahlreiche Tagesausflüge unternehmen: etwa ins malerische Ischia-Ponte, zum majestätischen Vesuv, nach Pompeji oder zum mondänen Capri. Wer abseits der Millionenstadt Entspannung sucht, findet in Sorrent oder auf der sorrentinischen Halbinsel einen guten Standort. Per Bus und Bahn kommen Sie gut nach Neapel und zu den Ausgrabungsstätten im Golf, auch die Amalfiküste und Salerno sowie Paestum sind gut erreichbar, und bis nach Capri brauchen Sie mit dem Tragflächenboot keine Stunde. Vietri sul Mare an der Costiera Amalfitana liegt ähnlich günstig wie Sorrent. Wer auch den Cilento besuchen möchte, sollte den Aufenthaltsort mindestens einmal wechseln und z. B. in Castellabate, Acciaroli oder Palinuro Quartier beziehen.

### **„Mobil ohne Auto“ – trifft der Trend auch auf Neapel und Umgebung zu?**

Ja, fahren Sie Bus, Bahn, Fähre und in Neapel vor allem Standseilbahn und Metro! Die Metropole am Golf baut seit den 1990er-Jahren das U-Bahn-Netz aus und verwandelt die Linie 1 in die sogenannte Metro dell'Arte mit künstlerisch gestalteten Bahnhöfen. Auch den Vesuv, die Ausgrabungen und Inseln im Golf können Sie ohne Auto gut bereisen. Auf Capri sind Privat-Pkw vom Festland sowieso verboten. Die spektakulären Serpentinaen der SS 163 mit ihren herrlichen Ausblicken auf die Amalfiküste lassen sich entspannt in einem öffentlichen Bus genießen. Nur im Cilento können Sie eine Ausnahme machen. Dort ist ein Mietwagen tatsächlich von Vorteil, wenn Sie die Küste mit ihren Fischerorten und langen Sandstränden sowie das Hinterland mit abgelegenen Dörfern und versteckten Naturschauplätzen erkunden möchten.

### **Zeitreise in die Antike – wie heißen die reizvollsten Etappen?**

Die archäologische Dichte im Golf von Neapel ist extrem hoch. Den besten Einblick in die römische Antike gewähren Pompeji und Herculaneum. Während die konservierte Katastrophe im größeren Pompeji die Stadt als eine Mischung von öffentlichen Räumen und privaten Villen mit Nutzgärten erlebbar macht, ist der antike Wohn- und Handwerksalltag im kleineren Herculaneum besonders anschaulich erhalten. Die besten griechischen Zeugnisse finden sich in Paestum, südlich von Salerno. Der Ort ist für seine gut erhaltenen Tempel weltbekannt. Die gesamte Stadtanlage und einzelne Häuser veranschaulichen das Leben der früheren Griechen sehr gut. Darüber hinaus hütet das Museum in Paestum eines der faszinierendsten Kunstwerke der Antike: das Grab des Tauchers.

### **Architektur mit Paukenschlag – wo bieten verwegene Bauten tollkühne Aussichten?**

An der Costiera Amalfitana stehen spektakuläre Bauwerke hoch über dem Meer oder direkt auf der

Piazza, etwa die Villen Ravellos und der Dom von Amalfi. Konkurrenz bekommen sie von der Kartause in Padula im Cilento und von der riesigen barocken Schlossanlage in Caserta. Gelungenes Miteinander von Bauwerk und Landschaft ist auf Capri zu bewundern: die Villa San Michele des schwedischen Arztes Axel Munthe und die Via Krupp mit ihren eng geschlungen in den Felsen geschlagenen Serpentinaen. Ein Höhepunkt der Landschaftsarchitektur sind die Giardini La Mortella auf Ischia.

### **Bereit für die Genussreise?**

Schier endlos ist Kampaniens Vielfalt an Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst. Käse, Fleisch und Fisch werden nach überlieferten Rezepten zubereitet und konserviert. Wenn Sie sich auf die kulinarische Reichhaltigkeit der Region einlassen, können Sie die kulturelle Leistung der Menschen rings um Neapel schmecken! Genießen Sie eine Büffelmozzarella direkt vom Hersteller – ohne Tomaten, ohne Essig, ohne Basilikum und Öl – einfach herzhaft hineinbeißen. Kaufen und kosten Sie Zitronen aus Sorrent, Thunfisch aus Cetara, Aprikosen und Tomaten vom Vesuv, Artischocken aus Paestum, Bohnen aus Controne, eingelegte Sardellen aus Pisciotta oder probieren Sie Weine heimischer Trauben direkt beim Erzeuger.

### **Sand, Fels oder Kies – wo wage ich den Sprung ins Wasser?**

Die längsten und feinsten Sandstrände, das sauberste Wasser und die einsamsten Buchten bietet der Cilento. In diesem Badeparadies bekommen die meisten Ortschaften Kampaniens die begehrte blaue Flagge für gute Wasserqualität und saubere Strände. An der Costiera Amalfitana und der Halbinsel von Sorrent reihen sich kleine Buchten und Felseinschnitte dicht an dicht. Oft steigt man über Treppen und schmale Pfade zum Meer hinab.

Fast unwiderstehlich ist die Mischung aus Baden und Wellness, die man in den Thermalparks von Ischia erleben kann. Inmitten üppigen Grüns haben Sie die Wahl zwischen mehreren Thermalpools, -duschen und Natursteinbecken, Strandzugang inklusive. Landschaftlich besonders reizvoll liegt der Negombo-Thermalpark.

### **Wandern zwischen Meer und Macchia – wo verlaufen tolle Touren?**

Unvergessen ist uns die Wanderung auf dem Sentiero degli Dei durch die Monti Lattari oberhalb der Amalfiküste. Die bis zu 1400 m hohen Gipfel sind der ideale Ort für ein Rundum-Landschaftserlebnis. Wo sonst erklimmt man bis zu 2000 Stufen beim Aufstieg und schwebt zwischen Himmel und Meer. Ähnlich wie in den Monti Lattari sind auch die Landstriche und Gebirgsmassive des Cilento von uralten Verbindungswegen und Eselspfaden durchzogen. Das Naturschauspiel, das der Cilento zu bieten hat, ist überwältigend: Sie wandern durch enge Schluchten, verlassene Dörfer, zu 1700 m hohen Gipfeln, zu Steilküsten, dichten Wäldern und Flussläufen, die unterirdisch verlaufen, bevor sie rauschend wieder an die Oberfläche sprudeln. Für Kurzwanderungen bieten darüber hinaus Capri und Ischia wunderbare Kulissen zwischen funkelndem Azurblau und sattem Waldgrün.

### **Was tut sich in Neapel und Umgebung Neues?**

Neapel liegt im Trend. Seit Jahren steigen die Besucherzahlen in der Metropole am Golf stetig. An Schön-Wetter-Wochenenden kann es in den Hauptstraßenzügen sogar sehr voll werden. Nicht nur vor dem Archäologischen Nationalmuseum bilden sich dann Schlangen, auch vor den Pizzerien drängt sich die Kundschaft. Wir empfehlen, sich die Stadt unter der Woche anzuschauen, wenn es etwas ruhiger zugeht.

Derzeit liegt Neapels größte Herausforderung sicherlich in der Modernisierung und Ökologisierung

des Verkehrswesens. Immer mehr Bereiche der Altstadt werden verkehrsberuhigt und fast jährlich neue Metro-Stationen eröffnet. Noch 2019 soll die Haltestelle Duomo (Gestaltung Massimiliano Fuksas) in der Altstadt Bahnsteige zugänglich machen, gefolgt von San Pasquale (Linie 6) im Viertel Chiaia im kommenden Jahr. Dadurch sollte auch der Autofluss in dem Stadtteil am Meer sowie im Centro Antico anders geleitet und nochmals deutlich entlastet werden.

Ein weiterer Trend ist die neue Wertschätzung der Natur. Wo einst Felder und Gärten unbestellt blieben, verwilderten und Wege zuwucherten, findet man jetzt Urban Gardening, Renaturierung, und eine behutsam-moderne Landwirtschaft, die um ihre Traditionen und überlieferten Techniken weiß. Auffällig ist zudem, dass es immer mehr Natur- und Wanderführer gibt: Das Klischee vom Südtaliener, der nur im Auto sitzt und keinen Schritt zu Fuß geht, ist längst überholt. An der Amalfiküste lässt sich die Liebe zur Natur mit einem Adrenalinkick verbinden. Anfang Juni nimmt über den Fjord von Furore die erste Zipline (Seilrutsche) der Amalfiküste volle Fahrt auf.

### **Merke ich etwas von der Camorra?**

Höchstens indirekt: Sie werden sicher keinen Camorrista im schwarzen Anzug mit dunklem Hemd und Sonnenbrille zu Gesicht bekommen. Mit der typisch urbanen Kleinkriminalität wie Rolex-Diebstahl und Handtaschenklau hat die Camorra wenig zu tun. Sie mischt lieber im großen Wirtschaftsbusiness mit, verklappt illegal hochgiftigen Müll aus ganz Europa im Norden Neapels, beherrscht das Abfallwesen, kontrolliert den Drogenhandel, Waffengeschäfte und Banken und betätigt sich auch mal als Pharmaunternehmerin. Die Camorra ist immer dort, wo es viel zu verdienen gibt. Während der Wirtschaftskrise etwa ging die Schutzgelderpressung in Neapel zurück. Durch den aufblühenden Tourismus könnte der Druck auf Geschäftsleute wieder steigen, befürchten kritische Beobachter der Szene.

### **Neapel mal anders**

Ein ungewöhnlichen Blick auf die Stadt – das bietet das Napolistreetartour. Bei Führungen durch die Stadt lernen Sie genau hinzuschauen bei Graffitis, Murales und Straßenmalereien, <https://www.facebook.com/napolistreetartour>

### **Zum Schluss noch ein persönlicher Tipp**

Besuchen Sie ein Freiluftkonzert. Im Sommer organisiert jeder noch so kleine Ort ein kostenloses Kulturprogramm auf der Piazza. Meistens treten dort neapolitanische Musiker und Bands auf, die Pop mit traditionellen Elementen spielen – vor einem enthusiastischen lokalen Publikum. Wenn es Ihnen dann noch gelingen sollte, auf ein Konzert unserer Lieblingsband Almamegretta zu gehen, werden Sie einen berausenden Abend erleben, mit Liedern in Dialekt, Englisch oder Italienisch, die garantiert unter die Haut gehen [www.almamegretta.net](http://www.almamegretta.net).

## Gabriella Vitiello & Frank Helbert

### Die Autoren:

Mehrere Monate im Jahr leben Gabriella Vitiello und Frank Helbert in Neapel und arbeiten dort als Journalisten und Buchautoren. So sind die DuMont-direkt-Bände Neapel/Pompeji und dieses Reise-Taschenbuch entstanden. »Den Menschen, denen wir begegnen, die Neapel und Kampanien trotz aller Schwierigkeiten nicht verlassen und dort lieber etwas aufbauen und produzieren wollen, wie etwa Olivenöl oder Wein, diesen Idealisten und unseren süditalienischen Freunden möchten wir dieses Buch widmen.«





# Impressum

© Gabriella Vitiello & Frank Helbert/DuMont Reiseverlag  
[info@dumontreise.de](mailto:info@dumontreise.de)  
[www.dumontreise.de](http://www.dumontreise.de)

vertreten durch die persönlich haftende und geschäftsführende Gesellschafterin:  
MAIRDUMONT Verwaltungs GmbH  
mit Sitz in D-73760 Ostfildern (Kemnat)  
Registergericht Stuttgart HRB 210556,

diese vertreten durch die Geschäftsführer: Dr. Stephanie Mair-Huydts, Markus Schneider