



Ein kleines  
Paradies: Die  
schmalen Häuser  
des 800-Seelen-  
Dorfes Manarola  
scheinen an der  
rauen Steilküste  
über dem klei-  
nen Fischerhafen  
zu kleben. Enge  
Gassen und Trep-  
pen laden im  
Licht der Laternen  
zu Streifzügen ein

Heike Byn \* Klausenburgstraße 21 \* 50859 Köln \* Fon 0221.74 88 24 \* Mobil 0171 / 192 19 43  
[www.textart-heikebyn.de](http://www.textart-heikebyn.de) \* [info@textart-heikebyn.de](mailto:info@textart-heikebyn.de)

Seit einer Weile geht's bergab. Der Fels zur Linken stürzt sich steil ins postkartenblaue Meer und die Luft ist berauscht von tausend Düften. Mitten durch ein Pinienwäldchen windet sich der steinige Pfad von Monterosso nach Levanto. Doch die atemberaubenden Blicke aufs Meer entschädigen Harry und mich für die Strapaze. Wir stehen und staunen. Hinter der nächsten Biegung tauchen terrassenförmige Weinfelder auf, typisch für die Cinque Terre. „Eigener Wein im Ausschank“ lockt uns ein Zettel an einer Winzerhof-Wand. Eine Katze dämmert in der Hitze und aus dem Radio dröhnen italienische Canzoni. Wir grölen mit und der Winzer will nicht aufhören zu lachen. Viva Cinque Terre!

Eingeschachtelt in felsige Steilküsten und Weinterrassen, die direkt ins Meer abfallen, sehen die fünf mittelalterlichen Cinque Terre-Dörfer nahe Genua an der ligurischen Riviera aus wie Relikte der Vergangenheit. Traumhafte Pfade und steile Steintreppen verbinden Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore miteinander. Zwölf Kilometer lang und in vielen Windungen führt der berühmte Wanderweg durch eine Bilderbuch-Welt. Treppauf, treppab. Hoch und runter. Sportskanonen schaffen das an einem Tag, sagt der wanderbegeisterte Harry. Mich locken da eher die wohltönenden Vokabeln der ligurischen Küche. Verheißungsvoll wie ein Schmachtfetzen von Eros Ramazotti: Trenette, Sciacchetra, Sfogliate. Hmm!

Das einwöchige Urlaubs-Abenteuer beginnt für uns in Monterosso al Mare. Unsere Basis-Station, wo das Auto acht Tage lang von der anstrengenden Fahrt ausruhen darf. Samt Gepäck schlendern wir am spektakulären Bahnhof mit Meeresbrandung und blühendem Oleander vorbei in Richtung Städtchen und laufen geradewegs in die erste Schmankerl-Falle mit Namen „Giuliana“: Vier Tische unter Mimosenbäumen, ein winziger Laden mit Cinque Terre-Weinen, Gläsern mit

Sardellen in Limonensaft, selbst gebackenem Walnusskuchen und zwei ältere Damen, Giuliana mit Schwester, die alle Gäste wie Freunde begrüßen.

Im Ort ist Pfarrfest. Die Kirchentüren von San Giovanni Battista, der ältesten Pfarrkirche der Cinque Terre, sind weit geöffnet. Die Pauken und Trompeten blasen ein bisschen schräg, aber mit Hingabe. Anschließend krabbeln wir zur 465 Meter hoch gelegenen Madonna di Soviore. Wie alle Cinque-Terre-Dörfer hat auch Monterosso sein eigenes Wallfahrtsziel. Später dann: Ein Balkon im Hotel Porto Roca, hoch über Monterosso. Ein Tisch mit Weingläsern, Knabbereien – und uns. Das Gebirge fällt dunkel ins Meer und die Lichter der Dörfer funkeln wie Sterne. Für dieses Zimmer mit Aussicht liebe ich das Porto Roca auf ewig. Trotz des steilen Aufstiegs vom Dorf zum Hotel. Zuvor haben wir oft hervorragend gegessen. Gerne im „La Lampara“ auf der Straßenterrasse direkt neben der Kirche. Gleich am ersten Abend gab’s Fischsuppe, Gnocchi, Kalbfleisch mit Limonen-Marsala-Soße und schwarze Tintenfischnudeln.

Am Morgen danach wird es ernst. Wir starten zur Wanderung nach Vernazza: Fassaden von frischem Terracotta bis hin zu müdem Lavendel, verwinkelte Gassen, Treppentritten, Torbögen, Dachterrassen, Durchblicke – abenteuerlich, wie sich der Ort in den Berg verschachtelt hat. Zwei Stunden wandern wir von Monterosso aus durch die Weinberge. Dann ein steiler Anstieg über Steintreppen. „Come on, don’t give up“ ruft mir ein sportlicher Amerikaner zu, als ich keuchend raste und er mich locker überholt. Der könnte glatt mein Großvater sein. Zum Trost sehe ich den Wellen zu, die sich an den Felsen brechen. Tief unter mir braust der Zug mit gellendem Tuten in den Tunnel. Endlich die Treppe abwärts ins Dorf. Vor der malerischen Hafenterrasse liegen bunte Fischerboote, hoch über den Häusern ragt ein genuesischer Rundturm empor. Meine Lebensgeister erwachen auf der Hafen-Piazzetta mit ihren gelben Sonnenschirmen. Ich nehme Witterung auf – bei so einem

Duft kann das Essen nicht mehr weit sein. Erst mal ein Aqua minerale grande bei „Gianni Franzi“ schlürfen. Die marinierten Anchovis sind vorzüglich, die Fische perfekt gegrillt, die Preise moderat. Erst als das Boot aus Monterosso anlegt und ein Pulk von Wanderern durch die kleinen Straßen strömt, brechen wir auf.

„Puh! Ist das super-heiß heute. Ich glaub‘ ich bleib‘ im Hotel“. Mein Aktions-Boycott ist mit weiblichem Geschick vorbereitet. Die Taktik geht auf: Harry schlägt einen Badetag vor und hält das für seine Idee. Klasse! Gemütlich wackeln wir durch das vor Hitze dampfende Städtchen in Richtung Strand. Aufrechten Hauptes und mit Besitzerstolz in die erste Reihe, wo die Porto-Roca-Bewohner brutzeln und vorbei an all den Sonnenanbetern in den hinteren Rängen. Es riecht nach Sonnenöl, Salz und den Blumen, mit denen die Monterossini ihre wunderschöne Uferpromenade schmücken. Wir tauchen ab ins aquamarine Meer. Kleine Fischchen begleiten unsere Planscherei. „Hmm, die in Öl ausgebacken!“, denke ich laut. Frauen wollen halt immer nur das Eine. Dank seiner malerischen Kiesbuchten gleich auf Ortshöhe ist Monterosso al Mare schon lange der beliebteste Badeort der Cinque Terre. Nichtstun ist anstrengend und so reicht die Energie am Abend gerade noch dazu, die aufgeregten Balz-Rituale der Latin Lover auf der in rot-goldenes Licht getauchten Promenade zu kommentieren. Lautes Lachen, Vespa-Geknatter und die neueste Sommer-Mode - all inclusive.

Corniglia heißt das dritte Dorf im Bunde der wie an einer Perlenschnur aufgereihten Cinque-Terre-Orte. Wieder ein steiler Anstieg, aber dieser Blick zurück, auf die Gassen, Kirche, Turm und das Meer --was ist das gegen das Ziehen in den Waden? Corniglia thront wie ein Adlerhorst auf dem Felsen, hundert Meter über dem Meer. Die Eingangsgasse führt vorbei an der gotischen Pfarrkirche San Pietro mit den typischen eleganten Marmor-Zebrastreifen in Schwarz-Weiß und mündet auf ein Plätzchen wie aus einer anderen Welt. „Endlich Schatten“, schnauft mein Begleiter. Wuchtige Platanen umrunden ein



Kriegerdenkmal. Daneben die kleine Kirche treppaufwärts, eine Mauer mit überhängendem Feigenbaum. Alte Männer, die plaudernd auf den Bänken sitzen, ein paar Tische, Gläserklappern auf der einladenden Terrasse von „Cantina de Mananan“ auf dem Dorfplatz. Trotz Italienisch büffeln in der Heimat: Ich krieg‘ den Vokabel-Code der Speisekarte nicht geknackt. Und Geduld ist nicht gerade die Stärke unseres Kellners. Wer weiß was murmelnd zieht er ab – bis der Küchenchef persönlich auftaucht. Klein, stämmig, rotwangig und mit fest gemeißeltem Grinsen im Gesicht. Ein Mann, dem wir Frauen vertrauen. Im Gepäck hat er ein kleines Album und zeigt auf Farbfotos von den Gerichten. So landen auf unserem Teller lange, flache Trenette-Nudeln mit hausgemachtem Pesto - eine sämige Soße aus fein gestampftem Basilikum, Salz, Knoblauch, gehackten Pinienkernen, Parmesankäse und Olivenöl. Zuvor gibt’s Minestrone, die reichhaltige Gemüsesuppe soll angeblich aus Ligurien stammen. Dazu süffeln wir den bekanntesten ligurischen Weißwein, den Cinque Terre; goldgelb in der Farbe und eher herb im Geschmack. Den berühmten süßen Sciacchetra empfiehlt uns der Koch zum Dessert.

In Manarola stapeln sich die bunten, mehrstöckigen Fischerhäuser auf zwei Felsenklippen bis hinunter zum Meer, als hätte sie ein großes Kind dort mit Bedacht platziert. Die verwinkelten Treppengässchen, die zu den Schachtel-Häuschen führen, ergeben ein prima Labyrinth, das uns magisch anzieht. Eher per Zufall landen wir später auf der Terrasse des beliebten Fischrestaurants „Marina Piccola“. Hier gibt’s ganz umsonst einen fantastischen Blick auf den Hafen von Manarola.

In Monterosso nehmen wir ein paar Tage drauf den Zug wieder in Richtung Manarola und schlagen uns wandernd ins Gelände. Ich bin überrascht. Endlich hab‘ ich den Bogen mit der Atmung raus, halte meinen Mund, gehe gleichmäßig und erfreue mich an der tollen Landschaft. Unser Ziel: Volastra oberhalb von Manarola. Hier wartet das „Gli Ulivi“ auf uns. Ein bezauberndes Restaurant, umgeben von Olivenbäumen. Nur noch ein einziger, kleiner Tisch ist frei – ein gutes Zeichen.

„Antipasti?“ fragt Franco Cartaldi, der Wirt, und erklärt das Angebot kurz und bündig: „Solamente Frutti die mare!“ Und dann tischt er auf. Wir bestaunen sechs verschiedene Platten und Teller mit Antipasti: frische und eingelegte Sardellen; gebackene Fischchen, Salate und gekochten Tintenfisch. Danach Spaghetti mit Pesto, gefolgt von gegrillten Scampi. Nach Espresso und doppelter Grappa wanken wir angenehm benebelt weiter.

Unser letzter Ausflug geht nach Riomaggiore. Auch hier prägen steile Gassen und Treppen das Ortsbild des wohl ältesten Dorfes der Cinque Terre. Die planlos durcheinander gewürfelten Häuser mit ihren gelben, rosa, ocker und blauen Fassaden sehen aus wie gemalt. Von hier aus führt ein in den Fels geschlagener Uferweg, der den poetischen Namen Via dell'amore trägt, in einer Viertelstunde zurück nach Manarola. „Von wegen romantische Stimmung“, motzt Harry: Der gut ausgebaute Pfad ist als einer der beliebtesten Spazierwege Italiens an diesem lauen Sommerabend überfüllt. Früher war er ein heimlicher Treffpunkt der Liebespaare. Heute gibt es schönere Plätze: Auf einem einsamen Felsen am Wasser, auf einem Bergpfad hoch über dem Meer oder in einer Enoteca bei Pavarotti-Arien und Limonenlikör. Hier – in der Enoteca Internazionale in Monterosso – zelebrieren wir unser Abschiedsritual unter den lauten Beileidsbekundungen ihres Besitzers Francesco Giusti. Für uns die einzige Chance, ein Stück Ligurien mit nach Hause zu retten: Den Cinque-Terre-Wein im Kasten; einige Gläser köstlichen Pestos und ligurische „pomodori secchi“ – eingelegte Tomaten in Olivenöl. Dazu „ligurisches Gold“ gleich im Holzfässchen: sehr mildes Olivenöl „extra vergine“, von dem nicht nur die Einheimischen behaupten, es sei das beste der Welt. Ciao Cinque Terre – oder besser arrividerci, denn wir sehen uns bestimmt wieder!

## INFO

**Cinque Terre** heißt schlicht „Fünf-Land“ und meint die Dörfer Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore an Italiens ligurischer Küste. **Flüge:** Von Deutschland aus nur Linienflüge bis Genua. Z.B. Air Dolomiti von München nach Genua oder Alitalia über Rom oder Neapel nach Genua. Beide ab 650 Mark. **Autoanreise:** In einem Tag machbar. Von Frankfurt/M. sind's zum Beispiel rund 870 Kilometer. **Pauschal:** Mit „Unterwegs“-Busreisen (Hotline: 030/44738070) für 10 Tage inklusive Ü/F, Wanderungen und Tagesausflüge mit der Bahn, pro Person 995 Mark. **Hotels:** Wunderschön das Porto Roca in Monterosso al Mare; es gehört zu den besten Herbergen der Cinque Terre, Via Corone, 1, Fon: 0039-0187-817502, Fax 0187-817692, DZ/Ü/F ab 350 Mark. **Unterwegs:** Am besten schlägt man sich per Bahn oder Bus durch die Landschaft. Beide fahren alle Dörfer regelmäßig an. Sehr schön auch eine Fahrt mit den an der Küste vorbei schippernden Ausflugsbooten. **Leihwagen:** Kleinwagen für eine Woche ab 500 Mark (Hertz). **Wandern:** Man kann die klassische Cinque-Terre-Wanderung auf dem gut markierten Weg „Sentiero Azzurro“ Nr. 2 in jedem Dorf abbrechen und zurück mit dem Zug fahren. Den zwölf Kilometer langen Wanderweg von Monterosso nach Riomaggiore schaffen Profis an einem Tag. **Restaurant-Tipps:** In Monterosso: „La Lampara“, Piazza Don Minzoni (0187/817014), bodenständige Küche und freundlicher Service. In Vernazza: „Gianni Franzi“, Via Visconti (0187/812228), die Küche hält, was das Ambiente verspricht. In Corniglia: „Cantina de Mananan“, Via Fieschi (0187/821166), stimmungsvolle, bodenständige Osteria. In Manarola: „Marina Piccola“, Via A. Discolovo (0187/920103), beliebtes Fischrestaurant; „Gli Ulivi“, Via Montello, (0187/920158). **Klima:** Sehr mild. Ideale Reisezeit sind Frühjahr und Herbst. Temperaturen ab April um die 20 Grad. Wasser aber erst ab Juni über 20 Grad. **Reiseführer:** Cinque Terre und Ligurien, Merian Live, Gräfe und Unzer Verlag, 128 Seiten, 14,90 Mark. HB Bildatlas Italienische Riviera, 114 Seiten, 16,80 Mark. **Fremdenverkehrsamt:** ENIT, Frankfurt, Fon 069/237434.