

Orvieto, die etruskische Stadt auf dem Tuffsteinfelsen: berühmt für Dom und Weißwein Orvieto classico

Umbrien für Genießer

Genuss hat viele Facetten. Umbrien auch. Auf entspannender Entdeckungs- und Geschmacksreise durch die malerische Mitte Italiens, abseits ausgetretener Touristenpfade.

TEXT CHRISTA GRÜNBERG FOTOS C. GRÜNBERG, SERVIZIO COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE DELLA REGIONE UMBRIA, SHUTTERSTOCK, UMBRIA & TASTES, BEIGESTELLT

Mittelalterliche Piazza del Comune in Montefalco, einem der Zentren der Sagrantino-Weinstraße



Den Tegamaccio, eine köstliche Fischsuppe, genießt man am Lago del Trasimeno

Francesco und Lea streifen fast lautlos durch den bunten Eichenwald. Das rötliche Laub am Waldboden raschelt, von ferne hört man Hundegebell. Plötzlich scharrt Lea mit den Pfoten in der Erde: „Ich hab’ was gerochen!“, sagen die Augen der hübschen, braunmelierten Deutschen Kurzhaar-Hündin, während sie geduldig auf ihr Herrchen wartet.

Francesco bückt sich, tätschelt Lea über den Kopf, raunt ein leises „Brava!“ und schiebt ein Belohnungs-Keks nach. Mit der Vanghetta – eine Art kleiner Spaten mit Holzschachtel – gräbt er vorsichtig eines der kostbarsten Dinge, die die Wälder rund um Gubbio im späten November hergeben, aus der Erde: ein Exemplar der schwarzen Trüffelsorte Scorzone Invernale. „Es ist aber nur eine kleine Trüffel. Der Pilz braucht viel Wasser und im Sommer war es sehr trocken“, erklärt uns Francesco. Die Ausbeute war schon mal besser, Gott sei Dank, denn dieser Scorzone bringt ihm nur etwa 200 bis 300 Euro pro Kilo: „Für einen Tuber Magnatum Pico kann ich heuer rund 4.000 Euro pro Kilo verlangen.“ Diese edle weiße Trüffel, bekannt als Alba-Trüffel oder hierzulande als Bianco Pregiato, findet man zwischen Oktober und Dezember nur im Norden Umbriens, am Fuße des Apennins, im bewaldeten Tal zwischen Città di Castello und Nocera Umbra. „Am ehesten dort, wo es feucht ist, in der Nähe von Flüssen und unter verschiedenen Eichenarten oder Pappeln“, erklärt Ubaldo Consoli, Trüffelkenner aus Gubbio.

Für Gourmets wie Consoli ist das intensive Aroma der Trüffel zu delizios, um wahr zu sein. „Am besten genießt man sie roh und raspelt sie über die noch heißen Umbricelli oder Strangozzi, umbrische Pasta ohne Ei, oder ein Omelette. Einfach, aber köstlich.“ Auch Slow Food Veteran und Trüfflexperte Sergio Consigli empfiehlt, die wertvolle Knolle nur roh zu essen, weil sie so ihr volles Aroma entfaltet. Nicht so die verschiedenen schwarzen Trüffelsorten. „Ein gebratenes Perlhuhn

mit einer Sauce aus schwarzen Trüffeln, mit denen man zuvor das Huhn gefüllt hat, schmeckt wunderbar“, schwärmt er. „Für mich ist Umbrien gerade wegen seiner schwarzen Trüffelsorten einzigartig. Da jede Art zu einer anderen Jahreszeit reift, erhält man so das ganze Jahr über fast überall frische Trüffel.“

Trasimeno-Vielfalt

Der Edelpilz schmeckt nicht jedem – aber auch Trüffel-Muffel können sich auf Geschmackserlebnisse in der Region freuen. Genussreisende brauchen allerdings viel Zeit. Nicht nur weil man hier sowieso alles eher gemächlich angeht, sondern auch weil sich die schon seit Jahrhunderten von Menschenhand kultivierte Landschaft beinahe überall mit einem reich gedeckten Tisch präsentiert. Wahre Schlemmer-Routen gibt es demnach viele. „Man könnte im Nordwesten am Lago Trasimeno beginnen. Dort dreht sich kulinarisch alles um Süßwasserfische, kombiniert mit Leckerbissen von Feld und Wald. Auf der Speisekarte stehen sowohl die Tinca affumicata (geräucherte Schleie) als auch



Fagiolina del Trasimeno: Die Bohne wird gekocht und mit etwas Nativem Olivenöl verfeinert

Tagliatelle mit Wildschweinragout“, erklärt Consigli und erzählt von der Fagiolina del Trasimeno, einer winzigen, gemaserten Bohne mit zartem, kräuter-würzigem Geschmack. Umbriens ältestes Slow Food-Produkt wurde nach dem zweiten Weltkrieg durch Monokulturen fast ausgerottet. Nur einige Samen überlebten und konnten in den 1990er Jahren wieder neu ausgesät werden – von enga-

gierten Landwirten oder Weinbauern wie Simone. Auf seinem Gut Madre vite in den Hügeln westlich des „Meers der Umbrer“ wird nicht nur die Fagiolina kultiviert, sondern auch Oliven und Wein angebaut. „Gleich da drüben ist die Toskana, dort werden Weine unserer Qualität um einige Euro teurer verkauft“, meint der junge Winzer und zeigt auf die in diesem Teil Umbriens ebenfalls typische Landschaft mit Zypressen und sanften Erhebungen.



Dafür steht Umbrien: Trüffel zu fast jeder Jahreszeit, die berühmten Norcini (Metzger) und erlesene Weine (z.B. Sangiovese aus Torgiano)

Landschafts-Highlight Lago Trasimeno, köstliche Strangozzi al Tartufo und die Spezialitäten aus Norcia (hier im Laden der Gebrüder Ansuini) und tolle Musik-Festivals (wie Umbria Jazz in Perugia)



Routen zum Wein

Dass es auch hervorragende Weine aus Umbrien gibt, die den toskanischen in nichts nachstehen, hat sich noch nicht überall herumgesprochen. „Wenn man mich dann ungläubig anschaut, sage ich immer, dass wir der arme Nachbar der Toskana sind, und alle verstehen“, lacht Simone. Immerhin befindet man sich hier an einer der vier bekannten Weinstraßen Umbriens, an der Strada del Vino Colli del Trasimeno, wo Simone aus Rebsorten wie beispielsweise der Gamay del Trasimeno einen Roséwein keltert, der sich durch ein besonders frisches und fruchtiges Bouquet auszeichnet.

Eine der berühmtesten Rebsorten Umbriens ist die aus dem Mittelalter stammende Sagrantino-Traube, die nirgendwo anders in Italien wächst. Wegen ihrer kleinen Trauben und vielen Kerne in Vergessenheit geraten, wurde sie erst Ende der 1980er-Jahre von Quereinsteiger Marco Caprai wiederentdeckt und bekannt gemacht. Auf seine Initiative wurde auch die Sagrantino-Weinroute ins Leben gerufen. Im Herzen Umbriens schlängelt sie sich

rund um zwei der schönsten mittelalterlichen Dörfer Italiens, Bevagna und Montefalco. Während Ersteres mit seinen Enotheken, leuchtenden Sonnenblumenfeldern und alten Handwerkstätten bezaubert, brilliert das auf einem Hügel thronende Montefalco mit großartigem Rundumblick auf die Valle Umbra, das größte Tal Umbriens. Weinterrassen mit flammend roten Rebstöcken in Richtung der Monti Martani und silbern glänzende Olivenhaine geben Aufschluss über die von hier stammenden Gaumenfreuden. Schließlich ist die Fascia Olivata, ein breiter Olivenbaumstreifen zwischen Assisi und Spoleto, ein Landstrich der besten Olivenöle Italiens.

Weinliebhaber sollten sich einen Besuch im Weingut der Familie Bru-

nozzi nicht entgehen lassen. Die holprige Jeep-Safari durch die Weingärten ist ein Abenteuer für sich und öffnet die Augen fürs Wesentliche: „Hier erkennt man wunderbar den Unterschied zwischen den verschiedenen Reben“, meint Jungwinzer Giorgio und zeigt auf die unterschiedlichen Herbstfarben ihrer Blätter: das leuchtende Rot des Sagrantino-Laubs und das satte Gelb des Blattwerks der Sangiovese-Trauben. Bei der Verkostung am Ende der Führung spielen die Weine aber nicht die einzige Hauptrolle. „Da-

zu kredenzen wir lokale Spezialitäten unserer Nachbarn, kleine Produzenten wie wir.“ Während Mama Brunozzi aufischt, gibt Giorgio genussvoll seine Erläuterungen zum Besten: „Hier sind drei eher junge Sorten Pecorino, ein normaler, einer mit Feigenblättern und



Salsicce secche sind luftgetrocknete, fein gewürzte Schweinswürstel aus Norcia

Honig und einer mit Rosmarin. Dazu noch ein besonders reifer und würziger.“ Und dann das Tüpfelchen auf dem i: eine sündig gute Marmelade aus roten Zwiebeln. Schließlich werden zu den drei großen Roten Sagrantino, Sagrantino Passito und Rosso di Montefalco, eine appetitliche Focaccia, zarte Salami-, Schinkenscheiben und pikante Salsicce-Häppchen serviert.

Feinste Metzgerkunst

Wer nun noch immer nicht satt ist, der begibt sich in den Osten Umbriens, nach Norcia. Am nördlichen Ende der Valnerina mit ihren Gletschenseen und steilen Gipfeln ist das wichtige Feinschmeckerzentrum Mittelitaliens ein Muss für Kulinariker mit fleischlichen Gelüsten. Das Pökeln und Trocknen von Schinken sowie das Würsten von gehacktem Fleisch zu Salsicce, Salami und Mortadella wurden bereits im 16. Jahrhundert zum Markenzeichen der umbrischen Norcini (Metzger) und ihre Art des Würstens in Rom und Florenz sogar zum eigenen Berufsstand erhoben. Zum Kosten und Einkaufen lohnt ein Besuch in der Norci-

neria der Gebrüder Ansuini, eine der wenigen vom Erdbeben 2016 verschonten Metzgereien der Stadt. Hier entdeckt man auch viele andere umbrische Spezialitäten, wie etwa die Linsensorte „Lenticchie di Castelluccio“. Das auf über 1.400 Meter höchst gelegene Dorf Umbriens, etwa 20 Kilometer von Norcia entfernt, wurde zwar von Erdstößen arg zerstört, die dortigen Hochebenen haben sich ihr Flair aber bewahrt: Von Frühling bis Anfang Juli verwandelt die Blüte von Veilchen, Narzissen, wilden Tulpen, Ranunkeln und Mohn den Pian Grande, Pian Piccolo und Pian Perduto in ein Farbenspiel aus Blau-, Rot-, Lila- und Gelbtönen. Für Letztere sind auch die Blüten der kleinen, besonders gut schmeckenden Berglinsen verantwortlich, die abgekocht und mit Olivenöl beträufelt, als Beilage gereicht werden.

Eines ist sicher: Am Ende einer so genussvollen Reise ist man vollends zufrieden und dem kulinarischen Himmel ein Stückchen näher. „Das sind die sapori dell'eccellenza“, würde Winzer Giorgio wohl sagen. Was so viel heißt wie „Der Geschmack des Außergewöhnlichen“. Mit anderen Worten: So schmeckt Umbrien. ■





Im Wein- und Käsehimmel der Cantina Brunozzi



Cantine Lungarotti: Alles in weiblicher Hand

Trüffelmärkte: Der edlen weißen Trüffel in Città di Castello (1. bis 3. November 2019) und Gubbio (30. Oktober bis 3. November 2019) oder der edlen schwarzen Trüffel in Norcia (zwei bis drei Tage im Februar und März).

Wein

Umbriens bekanntester Exportwein ist der weiße Orvieto. Zu Spitzenweinen zählen auch die Tropfen aus Torgiano und Montefalco. Ein besonderes Ereignis ist die Cantina aperta, der Tag der offenen Tür der Winzer am letzten Wochenende im Mai. Aber auch sonst kann man in vielen Kellern Weine probieren und kaufen.

Weinkellereien, die Führungen und Verkostungen anbieten (* = ausgezeichnet mit „Tre Bicchieri“ von Gambero Rosso)

Cantina Famiglia Brunozi. Kleiner Familienbetrieb, Giorgio führt durch den Weinberg und lässt auch lokale Wurst- und Käsespezialitäten verkosten, *Loc. Colle Arfuso 2, 06036 Montefalco, (00 39 328) 95 49 774, www.aziendaagricola-brunozi.it*

Cantine Lungarotti*. Wiege der modernen Weinproduktion Umbriens. Tipp: Torgiano Rosso Rubesco V. Moticchio Ris. Jahr 2012, *Viale Giorgio Lungarotti 2, 06089 Torgiano, (00 39 075) 98 86 61, www.lungarotti.it*

Madrevite. Kleiner landwirtschaftlicher Familienbetrieb in dritter Generation. Außer Wein werden Olivenöl und die Bohne Fagiolina del Trasimeno angebaut, *Via Cimbanò 36, 06061 Castiglione del Lago, (00 39 075) 95 27 220, www.madrevite.com*

Olivenöl

Umbrien ist die erste italienische Region, die die Anerkennung DOP (geschützte Ursprungsbezeichnung) für alle ihre fünf Gebiete erhalten hat: Colli Assisi Spoletto, Colli Martani, Colli Amerini, Colli Orvietani, Colli del Trasimeno (www.oliadopumbria.it)

Ölmühlen, die Führungen und Verkostungen anbieten (* = 2018 prämiert mit „Tre Foglie“ von Gambero Rosso)

Frantoio Decimi*. Mehrfach prämierter Top-Produzent. Tipp: Monocultivar Moraiolo, *Via Prigionieri 19, Passaggio di Bettona, (00 39 075) 98 73 04, www.decimi.it*

Frantoio di Spello*. Kooperative seit 1947 mit 400 Genossenschaftlern. Tipp: Dop Umbria Colli Assisi Spoletto, *Via Banche 1/B, 06038 Spello, (00 39 07 42) 65 16 62, www.frantoiadisello.it*

Einkaufen

Wurstwaren & Co. in der Antica Norcineria F.lli Ansuini. *Viale della Stazione snc, 06046 Norcia, (00 39 07 43) 82 86 04, www.ansuininorcina.com*

Keramik bei Ubaldo Grazia. *Via Tiberina 181, 06053 Deruta, (00 39 075) 97 10 201, www.ubaldograzia.com*

Stoffe bei Tessuto Artistico Umbro. *Corso Mameli 6 und 53, 06036 Montefalco, (00 39 07 42) 37 89 77, www.tessutoartisticomontefalco.com*

Aktivitäten

Canyoning und Klettern

Im unteren Neratal. Beliebte Reviere findet man zwischen Arone und Ferentillo.



Lauf der Verrückten: Festa dei Ceri

Geführte Touren und die nötige Ausrüstung bietet Outdoor-Spezialist Umbria outdoor (www.umbriaoutdoor.it).

Drachenfiegen

Parco Monti Sibillini. Umbrien gilt als Mekka für Drachenfieger. Prodelta lehrt Flugbegeisterte das Fliegen (www.prodelta.it).

Radfahren

Lago Trasimeno. Fast 50 km flacher, unfertiger Radweg um den See, 15 km müssen noch auf der Asphaltstraße gefahren werden. (http://www.bikeinumbria.it/in_bicicletta_nel_cuore_verde_d_italia/det/routen/der-rundweg-um-den-trasimenischen-see/etappe_01.htm)

Events

Festa dei Ceri in Gubbio. 15. Mai, drei Gilden schleppen auf ihren Schultern im Wettlauf riesige Kerzenleuchter (ceri) zur Basilika Sant'Ubaldo hinauf, www.ceri.it

Mercato delle Gaitte in Bevagna. Zehn Tage im Juni, Mittelalterliche Kirmes mit prächtigen alten Kostümen, www.ilmercatoellegaitte.it

Festival dei Due Mondi in Spoleto. Ende Juni bis Mitte Juli, hochkarätiges, internationales Kulturfestival, www.festivaldispoleto.com

Umbria Jazz in Perugia. Neun Tage im Juni, weltberühmte Jazzmusiker spielen in Theatern, Parks und auf Plätzen, www.umbriajazz.com

Enologica bei Montefalco. 13. bis 15. September 2019, Weinproben und Veranstaltungen in den Winzereien, www.enologicamontefalco.it

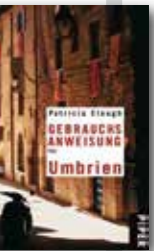
I primi d'Italia in Foligno. 26. bis 29. September 2019, kulinarisches Festival, das dem ersten Gang, der Pasta, gewidmet ist, www.iprimiditalia.it

BUCHTIPPS

Dumont Reiseführer Umbrien. Guide durch die Region mit ungewöhnlichen Entdeckungstouren und persönlichen Lieblingsorten. Separate Reisekarte. 4. Auflage 2016. Verlag: DuMont. Autorin: Julia Reichhart. 296 Seiten. 19,50 Euro



Gebrauchsanweisung für Umbrien. Persönliche Erfahrungen und Eindrücke einer zugereisten Britin. Verlag: Piper. Erschienen 2007. Autorin: Patricia Clough. 176 Seiten. 13,30 Euro



111 Orte in Umbrien, die man gesehen haben muss. Reiseführer der etwas anderen Art mit Orten abseits der Touristenpfade. Verlag: Emons. Erschienen 2017. Autor: Fabrizio Ardito. 240 Seiten. 17,50 Euro



HB1 BERGHOF NASSFELD

Direkt an der Schipiste auf 1.530 m Seehöhe erleben Sie im HB1 Berghof Nassfeld inmitten der herrlichsten Schigebiete der Südalpen - umrahmt vom atemberaubenden Panorama des Skigebietes Nassfeld - einen Schiurlaub von seiner reizvollsten Seite. Genießen Sie 2 Nächte zu zweit im Doppelzimmer Edelweiß inkl. Halbpension um nur € 233,- statt ca. € 400,-.

www.berghof.or.at

Der Gutschein ist bis Ende Wintersaison 2019/2020 gültig. Zimmer auf Anfrage und Verfügbarkeit im Hotel.

Bestellung unter www.alpe-adria-magazin.at. *Solange der Vorrat reicht. Info-Hotline: 0043 (0) 463/47858-0

NUR
€ 233,-*
statt ca. € 400,-

alpe adria magazin
reisen mit genuss
LESERANGEBOT

JETZT 30% RABATT SICHERN

Meine Abovorteile: **30% Rabatt** und pünktliche Lieferung frei Haus – keine Versandkosten.

Jahresabopreis für Österreich **nur € 29,-** Im EU-Raum kostet das Abo € 73,-

Bestellung unter: www.monat.at & Telefon 0463 /47 858 & Email kaerntner@monat.at

KÄRNTNER
MONAT
Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

