

Gold über grünen Hügeln

Umbrien hat alles: Wein, Olivenöl,
Geschichte... Und wenn die Tage
kürzer werden, verwandelt sich das
Herz Italiens in ein Märchenland

Fotos: Guido Cozzi / Text: Annette Rübesamen

Der Herbst gibt den
Rebstöcken Farbe.
Die Blätter weißer
Weinsorten prunken
dann meist
mit sattem Gelb

**RE
IS
EN**

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

E

Es ist halb sieben, als ich aus dem Bett springe. Als ahnte ich, dass es keine Sekunde zu verpassen gilt. Im Badeanzug schlüpfte ich in den Garten, tapse durchs taunasse Gras zum Pool, der im frühen Licht schimmert wie ein Opal. Ich schwimme ein paar Runden, dann lehne ich mich an den Beckenrand und schaue ins Val di Chiana hinunter. Über mir ist pudrig blauer Morgenhimmel, doch unter mir füllt ein Meer aus Wolken das Tal. Es hat die Welt verschluckt. Als wären nur wir hier im „Calitardo“ übrig geblieben, auf einer grünen Insel voller Zypressen und Schirmpinien, in denen sich zarte Nebelschwaden verfangen wie Spinnweben. Ende Oktober in Umbrien – und ich fühle mich wie in einem Märchenland.

Das Hotel „Calitardo“ ist meine neueste Entdeckung. Ein alter Wachturm, den ein Münchner Architekt ökologisch modernisiert und mit Bio-Materialien von Holz bis Leinen, mit Design-Möbeln und viel Geschmack in hinreißende Urlaubssuiten verwandelt hat. Er liegt bei Città della Pieve, einem mittelalterlichen Städtchen hoch über dem Tal.

Gestern bin ich an den Backsteinfassaden vorbeispaziert, die in der Abendsonne glühten, und habe durch offene Fenster auf prächtig ausgemalte Zimmerdecken geschaut. In einer kleinen Kirche habe ich ein verblasstes Fresko von Perugino entdeckt, dem großen umbrischen Renaissance-Maler, und danach in eine Landschaft hinuntergeblickt, die genauso aussieht wie auf seinen Bildern. In den Gassen roch es nach Holzheizung. Doch vor dem „Café Matucci“ saßen die Leute noch unter der alten Linde beim Wein.

Nach Umbrien muss man im Herbst fahren, der steht dem grünen, mittelitalienischen Hügelland am besten. Dann

bekommen die Laubwälder und Weinberge diesen feinen Goldton, es sind kaum Reisende unterwegs – und bei gutem Wetter gibt es morgens zuverlässig die große Nebelschau: oben klare Herbstluft, unten weiße Wattewolken, die sich erst langsam auflösen. Ein Anblick, von dem ich nicht genug bekommen kann.

Fast jeder interessante Ort in Umbrien sitzt glücklicherweise bereits auf einer aussichtsreichen Erhöhung: das fromme Assisi mit seiner Franziskus-Basilika, Perugia, quirlige Metropole der Region samt seiner renommierten Universität, und natürlich Orvieto, das wie eine überirdische Erscheinung auf einem massigen Tuffsteinplateau thront – ein Anblick, bei dem ich jedes Mal Herzklopfen bekomme.

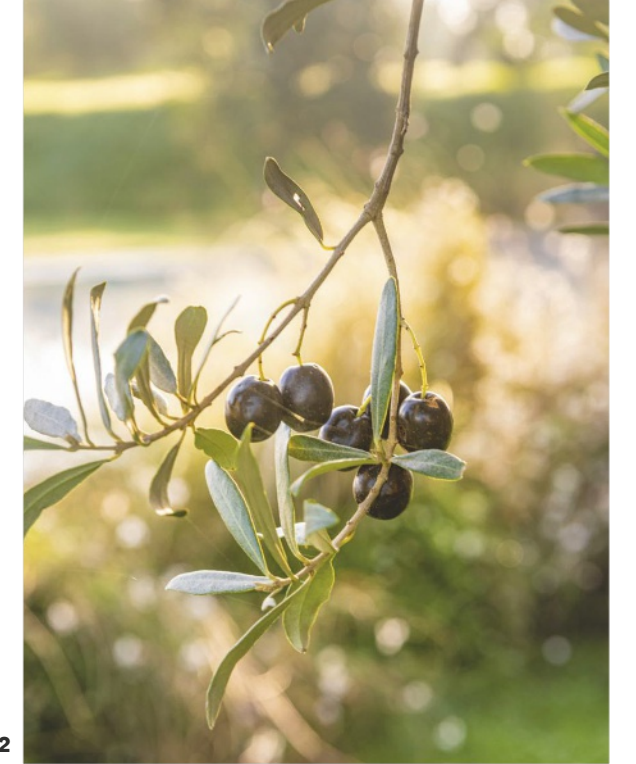
An den Hängen kleben kleinere Städte wie die Gipsdörfer in einer italienischen Weihnachtskrippe: Spello, Trevi, Gubbio, Spoleto. Durchs herbstliche Umbrien reise ich, als säße ich in einer Schiffschaukel. ➤

Nach Umbrien muss man im Herbst fahren. Der steht dieser sanft geschwungenen, üppigen Landschaft am besten

- 1_Morgengruß** Pool mit Blick im Hotel „Calitardo“
- 2_Erntezeit** Umbrien ist berühmt für seine Oliven
- 3_Genussmoment** im Restaurant „Silvana“ in Città della Pieve
- 4_Kleinod** Die mittelalterliche Stadt Città della Pieve thront auf einem Hügel



1



2



3



4

Nehme Anlauf in breiten, zersiedelten Talgründen und schwinde dann juchzend hinauf zu Schönheit, Endlos-Aussicht und altem Gemäuer.

Heute geht es weiter nach Südosten, in Richtung Todi. Die Straße mäandert einsam und holprig durch Kastanienwälder, über Hänge und Taleinschnitte. Nur selten spitzt ein Kirchturm aus dem Grün, schläft ein verlassenes Herrenhaus am Straßenrand. Auf halben Weg zwischen Orvieto und Todi, in der „Fattoria Ma’ Falda“, einem Ferienbauernhof, der sich unter gewaltigen Eichen duckt, mache ich halt und beziehe ein schnuckeliges Apartment mit Vintage-Möbeln und Terrasse.

Zwei norwegische Schwestern betreiben das Anwesen. Anne Line, die ältere, deckt den Kaffeetisch im Garten. Weil sie sich ein Leben auf dem Land wünschte, ist die Theologin vor knapp 20 Jahren mit ihrem Lebensgefährten in die umbrischen Wälder gezogen. Kurz darauf stieß ihre Schwester Åste dazu, die fünf Ziegen mitbrachte und die Idee, aus der Milch Käse zu machen. Heute leben 50 Bergziegen hier, gepflegte Tiere mit braunem Fell, die im Stroh ruhen und zufrieden aussehen. Es duftet nach Heu im Stall, und aus versteckten Boxen erklingt Klaviermusik. Ich bin kurz versucht, mich dazuzulegen.

Åste trägt Nickelbrille und Kurzhaarschnitt und sieht eher nach Hörsaal als nach Milchkammer aus. Doch dann lässt sie mich an ihren Rohmilchkreationen schnuppern, kräftig-blauschimmeligen, und es wird klar, dass Forscherinnengeist sie antreibt. „Mich fasziniert das unsichtbare Leben im Käse“, sagt sie. „All diese Entwicklungsmöglichkeiten! Ein grenzenloses Universum, das ich studieren will.“

Ich selbst erkunde das Universum am nächsten Morgen, als Anne Line ein Tablett mit Ziegenkäse, Kaffee, frischem Brot und Marmelade vorbeibringt. Ich frühstücke auf der Terrasse, unter einer Weinlaube, von der ich die letzten Trauben pflücke. In den Bäumen hängen aufgeplatzte Granatäpfel. Aus der Ferne sind dumpf Gewehrschüsse zu vernehmen. Der Herbst ist Jagdzeit in Umbrien, und die Wälder sind voller Wildschweine.

„Grünes Herz Italiens“ nennt sich Umbrien, aber mir gefällt die Region auch, weil sie so still ist. So mystisch.

1_Stadtflair Die Piazza del Popolo in Todi **2_Aussteigerin** Die Norwegerin Anne Line auf ihrem Ferienhof „Fattoria Ma’ Falda“ **3_Glücksfrucht** Auch Granatäpfel werden im Herbst geerntet **4_Nebelzauber** Ein Pferd graszt im Olivenhain

Voller Heiliger, Klöster und Einsiedeleien. Demütig und bescheiden gibt sie sich, ganz anders als die glanzvoll aufgebrezelte Nachbarin Toskana. Dabei könnte sie lässig mithalten. Man nehme nur das entzückend verwinkelte Todi, mit seiner leicht schiefen Piazza, hinter der eine gewaltige Freitreppe zum Dom hinaufführt. Beim Blick über die uralten, graubraunen Ziegeldächer werde ich wehmütig. Weil dieses beruhigende Gefühl von Beständigkeit so selten geworden ist in unserer Welt.

In Todi steht der Palazzo Pongelli schon seit dem frühen 16. Jahrhundert fest im Stadtzentrum. Die Pongellis selbst sind Nachfahren von Jacopone da Todi, einem adeligen Franziskanermönch aus dem 13. Jahrhundert, der Armut predigte und deshalb vom Papst exkommuniziert wurde. Jacopone verfasste auch religiöse Lyrik, „als erster Dichter in italienischer Volkssprache. Noch vor Dante!“, wie am nächsten Tag Riccardo Pongelli seinen berühmten Urahn preisen wird.

Da reiten wir gerade durch die Ländereien der Pongellis, 220 Hektar zwischen Todi und Montefalco. Olivenhaine, Wälder, Weinberge. Conte Riccardo ist ein blendend aussehender Mittsechziger und verbindet das Selbstverständnis mittelitalienischer Adelsfamilien, deren Stammbaum sich in der Prähistorie verliert, mit der lässigen Sattelpose des ehemaligen Polospielers. Während wir an den ➤



**Heilige, Klöster, Einsiedeleien:
Still und bescheiden gibt sich
die Region. Dabei kann sie locker
mit der Toskana mithalten**



1

Edelstahlmäulern der Maschinen endlich zu fließen beginnt – schwer, sämig, mit grüngoldenem Glanz. „L'olio nuovo“, das neue Öl! Umbrien ist Olivenland, Ende Oktober Erntezeit.

Vormittags bin ich noch gewandert, vom Städtchen Trevi einen Hügelkamm entlang, und konnte kaum glauben, wie endlos sich das Meer aus Olivenbäumen unter mir ausdehnte, silbrig schimmernd und heiter. Jetzt geht es in der hypermodernen Ölmühle von Chiara Brancato und Leo Silvestri zur Sache. Die 35-Jährige und ihr Lebensgefährte bewirtschaften selbst 25 Hektar Olivenhaine. Doch sie pressen auch die Früchte für Nebenerwerbs-Betriebe, für jene, die abends mit der Ernte von ein paar Bäumen vorbeikommen.

Chiara saust in Cargohose und mit halb aufgelöstem Pferdeschwanz zwischen den Pressen herum, prüft Einstellungen, drückt Knöpfe, umarmt die Kundschaft und findet zwischendrin Zeit, im offenen Kamin Bruschetta zu rösten. „Die traditionellen Steinmühlen waren natürlich schöner anzusehen“, gibt sie zu. „Aber unser System kühlt die Oliven beim Pressen, und das ist viel besser für die Qualität. Probier mal!“ Sie beträufelt eine knusprige Brotscheibe mit neuem Öl. Ich beiße hinein. Ein grüner, wunderbar grasiger Duft steigt mir in die Nase, ich schmecke Tomaten und eine leicht bittere Schärfe. Davon einen Kanister, bitte!

Als ich ins Freie trete, ist es dunkel geworden. Immer noch kommen Traktoren mit ihrer kostbaren Fracht auf den Hof gerumpelt. Die Scheinwerfer malen verschwommene Lichtflecken in die Nacht. Denn die Ölmühle liegt nicht romantisch auf einer Bergkuppe, sondern im Talgrund. Und da liegt im Herbst dicker Nebel. ➤

●



Annette Rübesamen ist Journalistin und Autorin vieler Reisebücher, Italien ihre Wahlheimat. Neu

erschienen ist ihr Guide fürs Piemont (144 S., 17,95 Euro, Marco Polo).

1_Panorama Blick aufs Städtchen Todi **2_Hightech** Chiara Brancato an der modernen Ölpresse **3_Refugium** Terrasse mit Aussicht im „La Ghirlanda Resort“ der Familie Pongelli



2

bereits abgeernteten Rebstöcken vorbreitern, erzählt Riccardo von „Sagrantino“ und „Montefalco Rosso“, kräftigen umbrischen Rotweinen, die er keltert. Und vom Nonno, dem Großvater, der die neun Kilometer von Todi zum Landgut gern zu Fuß zurücklegte. Dort hatte er eine gewisse Carlotta einquartiert, eine mondäne Sängerin, während seine Familie mehr oder weniger ahnungslos in Todi weilte.

Das Gutshaus betreiben die Pongellis heute als kleines, feines Landhotel, weinumrankt, mit knarzendem Parkett und voll mit liebevoll polierten Familienantiquitäten. Ich schlafe in Carlottas Zimmer. Durchs offene Fenster weht kühle Herbstluft hinein, und als ich am nächsten Morgen die Vorhänge öffne, liegt wieder dichter, wattiger Nebel im Tal. Zwischen den Olivenbäumen grast einsam ein Schimmel. Wie gern würde ich noch bleiben!

Stattdessen sehe ich mich später am Tag im Neonlicht zwischen dröhnenden Maschinen, Fließbändern und Stahlkanistern um. Es herrscht ein Höhlennärr. Ein paar Männer im Rentenalter warten gespannt, dass es aus den



3



Sparpreise ab
17⁹⁹ €

Schnell und günstig im ICE nach Köln



*Gilt im DB Fernverkehr (ICE/IC/EC). Solange der Vorrat reicht.

Unsere Tipps für Umbrien

HINKOMMEN & RUMKOMMEN

Zum Beispiel mit dem Flugzeug nach Florenz (Lufthansa ab Frankfurt z.B. 170 Euro) oder mit dem Zug nach Perugia (ab München ab 123 Euro). Weiter dann per Leihwagen.

ÜBERNACHTEN

La Ghirlanda. Das Wein-Resort zwischen Montefalco und Spoleto bietet die Atmosphäre eines englischen Landhauses, Pool, Barockgarten, Ausritte, Trüffelsuche... DZ/F ab 195 Euro (Gualdo Cattaneo, Loc. Saragano, Tel. 036 69 76 38 01, laghirlanda.it).

San Lorenzo 3. Das B&B mit behaglichen Zimmern und polierten Antiquitäten liegt im zweiten Stock eines historischen Palazzo in Todi. DZ/F ab 115 Euro (Via San Lorenzo 3, Tel. 07 58 94 45 55, sanlorenzo3.it).

GENIESSEN

Enoteca Oberdan. An Tischen zwischen Weinregalen serviert Elsa Arci Rigatoni mit Speck und Brokkoli und knusprig gebratene Hackbällchen (Todi, Via Ciuffelli 22, Tel. 07 58 94 54 09).

Ristorante Silvana. Im offenen Kamin mitten im

Gastraum werden saftige Florentiner Steaks („Bistecca Fiorentina“) gegrillt, dazu gibt's gedünstetes Kraut und weiße Bohnen (Città della Pieve, Vicolo del Gesù, Tel. 05 78 29 83 11, ristorante-silvana.com).

ERLEBEN

Città della Pieve. In seinen Werken „Anbetung der Könige“ (im Oratorio di Santa dei Bianchi, V. Vannucci 40) und der „Taufe Christi“ in der Kathedrale (Piazza Plebiscito) hat der große Maler Pietro



Schöne Landschaft, tolle Suiten, Spa, Garten mit Infinity-pool... Im Hotel »Calitardo« in Città della Pieve will man bleiben. Ab 245 Euro (calitardo.com)



Das liebevoll geführte Agriturismo »Fattoria Ma' Falda« der Schwestern Åste (o.) und Anne Line Redtrøen ist berühmt für seinen Ziegenkäse. DZ/F ab 80 Euro (fattoriamafalda.com)

Vannucci, auch Perugino genannt, die Landschaft seiner umbrischen Heimat verewigt.

Giuditta Brozzetti. Die Atmosphäre: einzigartig! In der säkularisierten Kirche in Perugia werden an historischen Webstühlen fantastische Stoffe mit historischen Motiven gewebt. Dazu gehört ein kleines Museum (Perugia, Via Berardi 5/6, brozzetti.com).

EINKAUFEN

Frantoio Silvestri. Bestes Olivenöl und auch Plätzchen aus Kichererbsenmehl, Schokolade und Umbriens grünem Gold gibt's in der Ölmühle von Chiara und Leo (Gualdo

Cattaneo, Via Palazzari 17, Tel. 33 15 92 02 99 frantoiosilvestri.it).

Anticamente. Auf dem charmanten Antiquitätenmarkt in Todi kann man jeden zweiten Sonntag im Monat durchs Sortiment von Kunst bis Vintage-Möbeln stöbern. Ein Paradies für Trödelfans, von 9 bis 19 Uhr (Todi, Piazzale della Consolazione).

TELEFON

Die Vorwahl von Italien lautet 00 39. Die 0 der Ortsvorwahl wird mitgewählt.

Mehr Infos finden Sie hier umbriatourism.it

Reisen

The Hottest Generation

Warum wir endlich offen über die Wechseljahre sprechen müssen – und was uns wirklich hilft.

Jede vierte Frau reduziert ihre Arbeitszeit wegen Wechseljahresbeschwerden. Jede Fünfte denkt sogar darüber nach, früher in Rente zu gehen. Wir sagen: Schluss damit! Wir sind heiß, wir sind da – und wir holen uns unsere Balance zurück.

Ingrid (55) und Simone (53) sind beide mittendrin. Mitten in den Wechseljahren und damit in einer Zeit, in der sich die Wahrnehmung ihrer Rolle in der Gesellschaft verändert. Die „großen“ Themen wie Karriere und Familiengründung sind angeblich abgehakt und auch die Zeit für Selbstfindung sollen Frauen in den Wechseljahren doch bitte endlich hinter sich haben. Zudem verändert sich der eigene Körper spürbar – ein neuer Lebensabschnitt, der Frauen einiges abverlangt.

Doch eigentlich ist das, was die Gesellschaft uns hier aufdrängt, doch Bullshit. Denn: Wir sind Frauen in den Wechseljahren – und wir wechseln gerade in die beste Zeit unseres Lebens. Wir sind Töchter. Mütter. Macherinnen. Jetzt sind wir vor allem eins: wir selbst. Wir wissen, was uns guttut – und was wir nicht mehr brauchen. Wir sind mitten in den Wechseljahren. Und bereit für alles, was kommt. Deshalb verabschieden wir uns von dem konservativen Umgang mit Tabuthemen.



„Mein Stoffwechsel hat jetzt einfach seinen eigenen Rhythmus – Balance, Bewegung und die richtige Pflege helfen mir, mich dabei wohlfühlen.“

3 von 4 Women's Health
Leserinnen empfehlen Schaebens Meno Balance

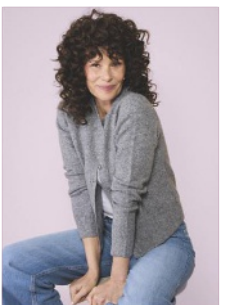
Mehr Informationen

Meno Balance **SOFORT**-Spray: Nahrungsergänzungsmittel mit Salbei-Extrakt, Mönchspfeffer-Extrakt und Vitaminen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Salbei unterstützt das Wohlbefinden in den Wechseljahren. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Produkttest mit 337 Testerinnen, 06/2025. 3 von 4 Leserinnen der Women's Health empfehlen das Schaebens Meno Balance **SOFORT**-Spray weiter. **BEAUTY BALANCE TONER:** „Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 101% (o 46%). Informationen zum Test auf www.schaebens.de/art.2317. **BEAUTY BALANCE SERUM:** „Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Faltentiefe um bis zu 34% (o 17%). Informationen zum Test auf www.schaebens.de/art.2318. **BEAUTY BALANCE TAGESCREME:** „Klinische Anwendungsstudie zeigt eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit nach 30 Minuten bei einmaliger Anwendung um bis zu 161% (o 80%). Informationen zum Test auf www.schaebens.de/art.2319. **BEAUTY BALANCE NACHTCREME:** „Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautelastizität um bis zu 40% (o 11%). Informationen zum Test auf www.schaebens.de/art.2320.

Jetzt im Drogeriemarkt erhältlich.

Schaebens

„Ich hätte nie gedacht, dass Hitzewallungen sogar zwölf Jahre oder länger andauern können – das ist kein Sommerflirt, das ist eine Langzeitbeziehung.“



Wechseljahre? Wir nehmen das Wort wörtlich. Denn wir wechseln – in die beste Version von uns. Wir sind „the hottest generation“. Und wir reden darüber. Über Hitzewallungen, über Stimmungsschwankungen, über alles. Denn wenn wir unsere Geschichten teilen, wird aus einem Tabu ein neues Selbstverständnis.

Das Meno Balance **SOFORT**-Spray und die Beauty Balance Pflegeroutine von Schaebens unterstützen in dieser Zeit – für mehr Wohlbefinden während der Wechseljahre: