

4 LEBENSMITTEL VON DER QUELLE



ALESSIO ORRU/SHUTTERSTOCK ©

VALERY ROKHIN/SHUTTERSTOCK ©

„Bio“ und „Slow Food“ sind moderne Schlagworte für das, was auf Sardinien schon seit Jahrhunderten praktiziert wird. Tipp: eine Tour zu einem rustikalen *agriturismo* (Bauernhöfen) unternehmen, der hausgemachte Salami, Pecorino und vollmundige Cannonau-Rotweine verkauft, die man vor Ort auch verkosten kann, in den Bäckereien und Konditoreien von Cagliari und Nuoro kunstvolle Brote und Mandelkonfekt kaufen und jede Menge Meeresfrüchte schlemmen.

Käse, Käse und nochmals Käse

Ricotta, Pecorino und Ziegenkäse aus lokaler Produktion kaufen, z. B. vom Bauernhof Formaggi Gruthas. [S. 202](#)

Oben: Sardische Würste

Lokale Weine trinken

Sardischen Wein genießen in Cantine Surrau an der Costa Smeralda, eines der Weingüter, die für ihre spritzigen Vermentino-Weißweine und vollmundigen Cannonau-Rotweine bekannt sind. [S. 154](#)

Sardische Spezialitäten

Im Su Gologone *culurgiones* (sardische Ravioli), *porcetto* (Spanferkel) und wundervolle *seadas al miele* (Gebäck mit Ricotta und Bitterhonig) probieren. [S. 208](#)

ELISA LOCCI/SHUTTERSTOCK ©

5 KULTUR ERLEBEN

Karthager, Römer, Aragonier und Pisaner – sie alle haben bleibende Spuren auf Sardinien hinterlassen. Bei einem Spaziergang entlang der Stadtmauern und beim Besuch der Werkstätten und Kirchenplätze erlebt man, wie sich ihre Einflüsse mit der modernen sardischen Kreativität vermischen. Nicht zu vergessen die Kunst- und Gourmetfeste, bei denen man Kunsthandwerk kaufen und Kastanien, Seigel und vieles mehr schlemmen kann.



EMMANUELE CONTINI/SHUTTERSTOCK ©



TELLU/SHUTTERSTOCK ©



Festliches Sardinien

Ob Pferderennen in S'Ardua oder *mamuthones* in Mamojada: Die Sarden feiern gern! Tipp: die Sa Sartiglia in Oristano oder die Festa di Sant'Efisio in Cagliari. [S. 20](#)

Oben links: Sa Sartiglia, Oristano

Il Castello Calagiari

Durch die Gassen des Castello schlendern, den Sonnenuntergang über den Türmen bewundern und in einem Spitzenrestaurant schlemmen. [S. 44](#)

Unten links: Blick auf das Castello von Cagliari

Küstenstadt Alghero

Das *centro storico* von Alghero ist ein schattiges, ummauertes Labyrinth mit honigfarbenen *palazzi* und kreativen Geschäften. [S. 114](#)

Oben: Algheros *centro storico*

6 AUF IN DIE GROSSE WEITE



ELISA LOCCI/SHUTTERSTOCK ©

Parco Nazionale dell'Asinara

Der zerklüftete, grüne Parco Nazionale dell'Asinara, der in herrlicher Abgeschiedenheit an der Nordwestspitze der Insel liegt, ist einer der größten Wildparks Sardinien und die Heimat der einzigartigen *asini bianci* (Albinosesel). **S.134**

Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu

Wandern, Rad- und Kajakfahren, Canyoning, Tauchen, Höhlenwandern und Klettern: All das bietet der größte Nationalpark Sardinien. Er ist gesäumt von Meeresklippen und wird im Inland von Hochebenen und Bergen gekrönt. **S.191**

Gola Su Gorropu

Auf in die Wildnis des größten Canyons der Insel, einem Ort von ursprünglicher Schönheit. **S.208**

Oben links: Asino bianco im Parco Nazionale dell'Asinara

Unten links: Parco Nazionale del Golfo di Orosei e del Gennargentu



KONRAD WOTHE/GETTYIMAGES ©

Sardiniens Klippen, Schluchten, Küsten und Buchten laden zu Erkundungen ein. Man kann auf die Klippen klettern oder in den Bergen wandern – Sardinien begeistert mit aufregenden Landschaften und Outdoor-Aktivitäten. Die Insel hat auch eine vielfältige Tierwelt, die von den Wildpferden auf der Hochebene La Giara di Gesturi bis zu den Korallen in der Nereo-Höhle, der größten Unterwassergrotte des Mittelmeeres, reicht.

7 AUF ANS MEER!

Die Natur hat auf Sardinien wahre Wunder vollbracht: Die Küstenlinie ist von Buchten durchzogen, von Grotten übersät und von Granitfelsen durchsetzt. Ob man die Segel setzt, beim Windsurfen über das Meer gleitet oder ein Motorboot mietet – Sardinien bietet viele Möglichkeiten für Meerliebhaber! Auch Tauchanbieter gibt's überall auf der Insel, sodass man wunderbar die Unterwasserwelt erkunden kann.

Windsurfen & Kajakfahren

Mit Cardedu Kayak zu einsamen Orten entlang der roten Granitküste paddeln oder die herrliche Brise an der Nordküste genießen – perfekt für Windsurfer! **S. 215**

Unten: Windsurfer in Porto Pollo



Seehöhlen erkunden

Egal, ob man mit dem Boot hineingleitet oder die schwindelerregende Treppe mit 654 Stufen nimmt: Die Ankunft in der Grotta di Nettuno ist ein unvergessliches Erlebnis. **S. 132**

Oben: Grotta di Nettuno

Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena

Der Archipel lockt mit rosafarbenen Granitinseln, feinen Sandstränden und kristallklarem Wasser. **S. 173**

Rechts: Cala Corsara, Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena



8 LANDEBEN



Entspannung suchen in den *agriturismi* Sardinien! Diese Bauernhöfe sind der ultimative Zufluchtsort, oft eingebettet in Eichenwälder, Olivenhaine und Felder mit Schafherden. Sie sind der perfekte Ort, um die sardische Küche zu genießen, z. B. *fiore sardo*, ein jahrhundertealtes Käse Rezept, und *malloreddus*, muschelförmige, mit Safran gewürzte Grießnudeln.

Agriturismo Guthiddai

Der weiß getünchte Bauernhof liegt am Fuß zerklüfteter Berge, ist umgeben von Oliven- und Feigenbäumen und produziert seine eigenen Wein- und Gemüsesorten. [S. 234](#)

Oben: Agriturismo Guthiddai

Agriturismo La Colti

Auf dem rustikalen Bauernhof oberhalb von Cannigione gibt's Bioprodukte und perfekt zubereitetes Fleisch vom Grill. [S. 164](#)

Agriturismo Sa Mandra

Dieser ruhige Bauernhof bei Alghero ist eine tolle Zuflucht auf dem Land. Er bietet typisch sardische Hausmannskost wie Schweinebraten vom Spieß oder Wildschwein mit Fenchel. [S. 226](#)