

Sardinien – ein Fleckchen Karibik im Mittelmeer

Die zweitgrößte Insel im Mittelmeer hat eine knapp 2.000 km lange Küste, vor der wiederum hunderte kleinere Inseln liegen. Auf einer Fläche von über 24.000 qkm gibt es, außer paradiesischen Stränden und glasklarem türkisblauem Wasser, viel zu entdecken. Im Norden ist Korsika mit 12 km Entfernung zum Greifen nah.

Wollen Sie einen Abstecher nach Tunesien oder an das italienische Festland unternehmen, müssen Sie über 150 km im Tyrrhenischen Meer bzw. Richtung Süden im Mittelmeer schwimmen, segeln oder rudern. Menschen, die das Ironman bzw. Ironwoman Niveau noch nicht erreicht haben, empfehle ich die Strecke per Fähre zurückzulegen.

Die Insel ist mit weniger als 69 Einwohner pro km² (Stand 2017) eher dünn besiedelt. Die über 300 Gemeinden teilen sich in die Provinzen Metropolitan City of Cagliari, South Sardegna, Nuoro, Oristano und Sassari auf.

Eine kleine Reise von der Vergangenheit in die Gegenwart:

Sardinien blickt auf eine sehr alte Geschichte zurück und hatte eine strategisch wichtige Position im Mittelmeer.

Phönizier, Karthager, Römer, Vandalen, Byzantiner, Ostgoten, Araber, Spanier, Franzosen, auch die Habsburger, Savoyer, Piemontesen hinterließen in den letzten 3.000 Jahren ihre Spuren. Seit 1861 gehört Sardinien zu Italien und 1946 wurde Sardinien autonom. Was sagten die Sarden zu dieser bewegten Geschichte? Sie zogen sich immer weiter in die unwirtliche Bergregion zurück, deshalb sind ursprüngliche Bergdörfer heute im Landesinneren zu finden. Sardinien ist eine Insel für ein langes Leben. Hier gibt es überdurchschnittlich viele Menschen, die das hundertste Lebensjahr überschritten haben.

Wollen Sie dem Grund auf die Spur gehen, empfehle ich Ihnen [diese](#) Dokumentation von NZZ Format.

Schon gewusst? Erst Ende der neunziger Jahre wurde die sardische Sprache offiziell anerkannt. Je nach Region gibt es unterschiedliche Dialekte. Dabei ist die gemeinsame Wurzel aller Dialekte klar: Sie entwickelten sich alle aus dem Latein, der Sprache der alten Römer. Menschen mit Lateinkenntnissen finden sicher die eine oder andere sprachliche Überraschung.

Die [Nuraghen-Kultur](#) entwickelte sich aus der sardischen Urbevölkerung in der Bronzezeit. Sie wurde nach den typischen Türmen, den Nuraghen, benannt. Tausende dieser aus Stein erbauten prähistorischen Bauten finden Sie in unterschiedlichen Dimensionen über die Insel verstreut. Die Nuraghische Kultur wird in der Ausstellung [NURAGICA](#) in Cagliari, der Hauptstadt Sardinien, erklärt und für die Besucher erlebbar gemacht.

Eine nachdenkliche Reise an die Küste:

Sardinien's Küsten säumen lange Sandstrände und kleine Buchten. Der Nordosten ist zerklüftet und schroff. In Ufernähe befinden sich ökologisch sehr wertvolle Salzseen. Entlang der vielfältigen Küste entstanden sechs Meeresschutzgebiete.

Das Meeresschutzgebiet [Isola dell'Asinara](#) nördlich von Porto Torres beinhaltet auch den gleichnamigen Nationalpark. Die Insel diente bis 1980 als Gefängnis für Schwerverbrecher und sie ist bekannt für ihre weißen Esel. Im [Asinara National Park Recovery Centre](#) werden verletzte Meeresschildkröten wieder aufgepäppelt. Wollen Sie aus der Ferne helfen, besteht die Möglichkeit

eines dieser Tiere zu adoptieren. Sie werden nach der erfolgten Adoption mit Informationen über den Gesundheitszustand Ihrer Pflegeschildkröte und ihrer Freilassung auf dem Laufenden gehalten.

Nähere Infos:

<https://crama.org/page/adotta-una-tartaruga>



Die Küste vor Sardinien ist dank ihrer vielen Schutzgebiete ein Biodiversität-Hotspot, aber leider auch ein Mikroplastik-Hotspot. Erinnern Sie sich noch an das [Pottwal-Weibchen](#) das 2019 vor Porto Cervo mitsamt seinem Jungen 22 kg Plastik im Magen intus hatte?

Europäische Universitäten veröffentlichten gemeinsam im Jahr 2020 in der Zeitschrift [Science](#) eine Studie zum Thema Mikroplastik. Die traurige Bilanz: In den Tiefen des Canyons di Caprera (ein bis zu 1.500 Meter tiefer Unterwassergraben rund 37 km nordöstlich vor Sardinien) wurde eine sehr hohe Dichte an Mikroplastik gemessen.

Diese Gegend ist unter anderem Lebensraum für Finnwale, Schnabelwale, Delfine und Tümmler und gehört zum Walschutzgebiet [Santuario dei Cetacei](#) (Pelagos-Walschutzgebiet).

Ich bin wahrscheinlich die einzige „Reisebloggerinnen“ die in einem Reisebericht, der Lust aufs Reisen machen soll, mit Tatsachen konfrontiert, die eher in das Gegenteil bewirken.

Ich beleuchte Reisen ganzheitlich und Schönreden ist nicht meine Stärke: Das Mittelmeer hat sich zu einem unsichtbaren Plastikmeer entwickelt. Der gesamte Meeresboden ist lt. Studie mal mehr, mal weniger mit Mikroplastik verseucht.

Der [WWF](#) hat im Jahr 2018 vorgerechnet, dass Europa 70.000 bis 130.000 Tonnen Mikroplastik jährlich im Meer „entsorgt“. Ein kleiner Hoffnungsschimmer ist das Verbot von Einwegplastik, welches diesen Sommer beschlossen wurde.

Wege in die richtige Richtung:

Eine Auswahl aus Forschungsreinrichtungen, welche sich auf Sardinien um den Meeres- und Küstenschutz bemühen:

- ❖ Die Forschungseinrichtung [SEA ME Sardinia](#) im Nationalpark [La Maddalena](#) ist eine gemeinnützige Organisation, die Wale im Mittelmeer durch Bildung, Forschung und Naturschutz schützt. Begleiten Sie Meeresbiologen von SEA ME für einen Tag und werden Sie Teil einer wissenschaftlichen Untersuchung über die Großen Tümmler. Schon gewusst? Der Archipel umfasst mehr als 130 Inseln und Felsen und wurde in den 90er Jahren gegründet, um eine der unberührtesten Küstenumwelten des Mittelmeeres zu schützen.

- ❖ Die [One Ocean Foundation](#) setzte mit der Charta Smeralda, einem ethischen Verhaltenskodex, der Prinzipien und Maßnahmen zum Schutz des Ozeans fördert, ein positives Zeichen.
- ❖ [Clean Coast Sardinia](#) ist eine 2018 auf Sardinien gegründete Freiwilligenorganisation. Der Verband organisiert Beach CleanUps, säubert Küsten und unterstützt Menschen dabei, ihren Plastikverbrauch zu senken.
- ❖ [Marevivo](#), hat in Sardinien und in ganz Italien Niederlassungen. Die Organisation setzt sich seit 1985 für den Schutz des Meeres und der Umwelt, gegen Verschmutzung und illegale Fischerei, für die Untersuchung der biologischen Vielfalt, die Förderung und Aufwertung von Meeresschutzgebieten ein.



Unbeschwert in kristallklarem Wasser schwimmen, schnorcheln oder einfach nur plantschen!

Eine anregende Reise in das Landesinnere:

Das Landesinnere von Sardinien ist hügelig und teilweise gebirgig. Mit 1834 m Seehöhe ist die Punta La Marmora der höchste Gipfel des [Gennargentu-Massivs](#). Hier befindet sich der Nationalpark Golf von Orosei und Gennargentu. Der zweithöchste Gebirgszug ist der [Supramonte](#). Die stark zerklüftete Bergwelt beherbergt angeblich den größten zusammenhängenden Steineichenwald der Insel. In diesem Gebirgszug befinden sich auch die meisten der über tausend, teilweise noch unerforschten, Höhlen. Eine davon, die [Grotta di Ispinigoli](#), eine Karsthöhle bei Dorgali, habe ich im Rahmen einer geführten Tour besucht. Dort bewunderte ich eine 38 Meter hohe Kalksteinsäule, angeblich die größte in Europa und eine der höchsten weltweit.

Eine der bedeutendsten natürlichen Sehenswürdigkeiten der Gebirgsregion ist die von dem Fluss Riu Flumineddu gegrabene [Su Gorropu Schlucht](#), eine der tiefsten in Europa. Sardinien ist eine Insel der Superlative mit zahlreichen endemischen Pflanzen- und Tierarten.

Mein Tipp:

Eine hervorragende und informative Auflistung der einzelnen Meeresschutzgebiete, Nationalparks, Naturparks, aber auch der archäologischen Ausgrabungsorte, inklusive Karten finden Sie auf [Sardegna Natura](#). Sehr empfehlenswert!

Eine magische Reise in die Kultur:

Traditionelle Bräuche haben einen festen Platz im Leben der Menschen.

Eines der bekanntesten Feste ist der sardische Karneval (Su Carrasegare). Dieser wird mit einer unglaublichen Vielfalt an Masken gefeiert und hat tausend faszinierende Gesichter.

Er beginnt mit dem Fest der Feuer von Sant'Antonio am 17. Jänner und endet am Aschermittwoch.

In der Region Barbagia, genau genommen in Bergdörfern wie Ottana und Mamoiada haben sich die Riten am eindrucksvollsten erhalten. In der Dokumentation: [Alles Karneval Barbagia, Der Tanz ums Feuer](#) erhalten Sie einen ausgezeichneten Einblick über dieses ursprüngliche Fest.

Ein Karneval mit Pferd und Reiter ist vor allem im Westen der Insel ausgeprägt. Die [Sartiglia](#) ist ein in Oristano am letzten Sonntag und Dienstag des Karnevals stattfindendes Pferderennen mittelalterlichen Ursprungs.

Veranstaltungen und die wichtigsten Orte des traditionellen Karnevals finden Sie auf der Website von [Sardegna Cultura](#).

Sardinien ist voller Geschichten! Egal ob Sie sich auf den Urlaub einstimmen wollen, ob Sie während des Urlaubs die Seele beim Lesen baumeln lassen wollen, oder bereits zu Hause etwas nachlesen wollen. Eine Auflistung empfehlenswerter Bücher quer durch die Bank listet der Blog: [Ganz einfach Sardinien](#).

Eine kulinarische Reise in die sardische Küche:

Sardinien ist eine wahre Schatztruhe für Ihren Gaumen.

So wurden die seltensten Nudeln der Welt, Su Filindeu oder „der Faden Gottes“ ursprünglich den Pilgern beim San Francesco Fest im Mai und Oktober gereicht. Erfahren Sie das Besondere an Su Filindeu Nudeln in einem [Beitrag](#) von Galileo.

Wenn Sie in der Ogliastra, im Osten Sardinien, unterwegs sind, probieren Sie Culurgiones. Das sind Teigtaschen deren Füllung meist aus Kartoffeln, Minze, Käse (z.B. Pecorino) besteht. Je nach Dorf gibt es unterschiedliche Interpretationen für dieses Gericht. Charakteristisch ist der an eine Ähre erinnernde Verschluss der Culurgiones.

Weiters ist die Insel Heimat für viele traditionelle Qualitätsprodukte. Angefangen von Käsesorten wie Pecorino und Fiore Sardo über den Safran bis hin zum Cannonau, dem Wein der Hundertjährigen. Im Vergleich zu anderen italienischen Rotweinen, weist dieser einen dreifachen Gehalt an Antioxidantien auf. Er wird aus einer autochthonen Rebsorte gewonnen, die es bereits vor über dreitausend Jahren gab.

Meine persönlichen Eindrücke:

Ich selbst habe meine Hochzeitsreise vor vielen Jahren auf dieser bezaubernden Insel verbracht. Wir fuhren damals mit meinem ersten Auto, einem Ford Fiesta, noch ohne Klimaanlage, mit der Fähre von Livorno nach Olbia, nächtigten auf einem Agriturismo im Landesinneren, entspannten uns im

Süden bei Villasimius und an der Ostküste, bevor wir schweren Herzens die Heimreise antreten mussten.

Als wäre es gestern gewesen, erinnere ich mich an unsere kleine Panne in Livorno. Ich blieb im Auto und lenkte dieses in den Bauch der Fähre. Mein frischgebackener Ehemann stieg aus, um an Bord zu gehen. Gedanklich schwebte er wohl auf Wolke sieben, denn er vergaß beim Aussteigen ganz auf sein Fährenticket und sein Handy. Dadurch konnte er am Fähreingang keine Ticktes vorweisen und wurde abgelehnt. Mein sonst sehr gesetzestreuer Mann wartete auf eine Ablenkung und im richtigen Moment schlich er sich unbemerkt in die Fähre hinein.

Meine Reisetipps:

Lernen Sie die Insel mit dem nachhaltigen Reiseangebot von Ökotourismus Sardinien - [Sardaigne en liberté](#) auf andere Art und Weise kennen. Jean-Luc Madinier hat das Unternehmen 2016 gegründet und lebt mit seinem Team die Philosophie, dass sich Tourismus auf die Entdeckung der Natur konzentriert und gleichzeitig die Umwelt und die lokale Kultur respektiert.

Streifen Sie mit oder ohne Esel durch die unberührte Natur der Insel oder durch die [Weinberge von Jerzu](#) mit anschließender Weinverkostung bei einem kleinen Bio-Winzer. Besonders für Familien ist Eseltrekking ein besonderes Abenteuer. Christine Wolfangel hat die Vor- und Nachteile in einem Blogbeitrag kompakt für Sie [hier](#) zusammengefasst.

Eine weitere Kombination ist eine [Segel- und Wanderreise](#) auf einem Teilstück des Weitwanderweges „Selvaggio Blu“. Ich selbst wollte diese Reise im Herbst 2020 antreten. Coronabedingt wurde die Tour leider abgesagt. Hoffentlich wird dieser Traum 2022 wahr! **Fühlen Sie sich angesprochen, dann reisen Sie einfach mit.**

Ein Highlight ist die [Transhumanz](#), der saisonale Viehtrieb von Schafen. In einigen Regionen in der Ogliastra wird die Transhumanz über kurze Distanzen noch immer zwei Mal im Jahr praktiziert. Tauchen Sie für einen Tag in den sardischen Hirtenalltag ein.

Sardaigne en liberté bietet außerdem noch E-Bike Reisen, Yogareisen oder Kochworkshops an. Die Agentur stellt Ihnen ebenfalls eine individuelle Sardinien Rundreise zusammen.

Nähere Infos:

<https://sardaignenliberte.com/>

Meine Unterkunftstipps:

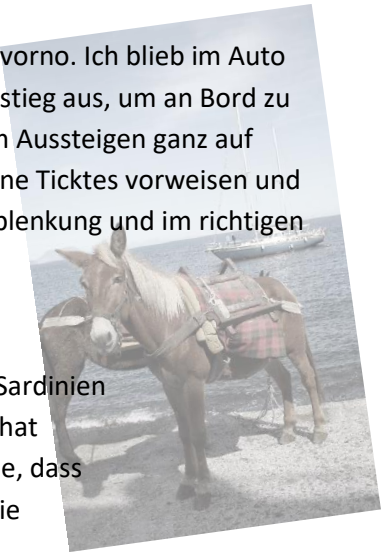
[Sardinna Antiga](#) ist ein 7 ha großes Bio-Umweltdorf auf Sardinien in der Nähe von Santa Lucia, einem kleinen Fischerort. Es wurde auf den Ruinen der urtümlichen Häuser eines kleinen Dorfes, das seit fünfzig Jahren unbewohnt war, nach der nuraghischen Methode (Konzept der Trockenmauer) wieder aufgebaut.

Nächtigen Sie in einer dieser alten Hütten ohne WLAN-Empfang. Handy, Tablet und Co sind hier unerwünscht. Die Bettwäsche ist Handarbeit, aus der Weberei [Su Trobasciu](#) in Mogoro bezogen, und das Frühstück ist selbstverständlich regional und Bio.

Statt einer Kanalisation gibt es eine Phyto-Reinigungsanlage (Pflanzenkläranlage).

In Sardinien haben Sie die Möglichkeit, in einem der [Alberghi Diffusi](#) zu nächtigen.

Ein Albergo Diffuso befindet sich in einem Dorf, welches über ein historisches Ortszentrum verfügt. Die Zimmer, Rezeption und Gastronomie sind in verschiedenen Gebäuden (meist mit historischem



Ambiente), die liebevoll renoviert wurden, untergebracht. Der Gründer, Giancarlo Dall’Ara kam in den 70er Jahren auf die Idee, verlassene Gebäude im Friaul zu renovieren und mit diesem Modell ganze Dörfer wiederzubeleben. Dank der Nutzung bereits vorhandener Gebäude haben Urlauber die Möglichkeit, in traditioneller Architektur zu leben, anstatt sie nur von außen zu bewundern.

Der Agriturismo [Domu Antiga](#) (Altes Haus) wurde im 19. Jahrhundert erbaut und befindet sich in der malerischen Altstadt von Gerrei (ca. 1.300 Einwohner) im Landesinneren. Das Dorf ist rund 10 km vom größten Nuraghenkomplex ([Su Nuraxi de Barùmini](#) – UNESCO Weltkulturerbe) in Sardinien entfernt.

Die vier Doppelzimmer wurden mit viel Liebe zum Detail renoviert. Interessierte Gäste besuchen einen traditionellen Kochkurs, Brotbackkurs oder nehmen an einem dreistündigen Workshop zur Käseherstellung teil. Die Zutaten für die Workshops sind aus der Region und in Bio-Qualität. Erleben Sie bei

Samuel und Arlando eine Zeit außerhalb der Zeit.



Foto: Domu Antiga

Nachhaltige Veranstaltungen und Projekte:

Von 24. September bis 3. Oktober 2021 findet in der Ogliastra erstmalig eine Etappe des italienweiten Festivals für einen nachhaltigen Tourismus "[IT.A.CÀ](#)" statt. In dieser Zeit werden viele naturnahe Aktivitäten vorgestellt, in der Urlauber und die lokale Bevölkerung im gleichen Ausmaß profitieren. Vorträge runden das Programm ab.

Anreise:

Bequem per Nachtzug ([Autoreisezug](#)) von Wien nach Livorno und Weiterreise per Fähre nach Olbia. Entschleunigen Sie die Anreise mit ein paar wunderschönen Tagen in der Toskana.

Fremdenverkehrsamt:

<https://www.sardegnaturismo.it/de>

Zu meinen Oktober Reise-Inspirationen geht's [hier](#) entlang.