

Inhalt

Wandern auf Sizilien	6
Der rauchende Riese	8
Ein Geschenk der Götter: der Olivenbaum	10
Caponata, Cassata und andere Kleinigkeiten	12
Von Heiden, Heiligen und Hexen	14

1	Zwischen Feuer und Eis – Durch den Kiefernwald von Ragabo zum Monte Nero (5 Std.; mittelschwer)	16
2	Am Fuße des Riesen – Vom Naturlehrpfad »Monte Nero degli Zappini« zum Monte De Fiore (6 Std.; mittelschwer)	21
3	Die Schmiede des Hephaistos – Zu den Gipfelkratern des Ätna (4.30 Std.; anspruchsvoll)	26
4	Wenn der Ätna Feuer spuckt ... – Von der Hochebene Piano dei Grilli zum Monte Arso und Monte Rosso (5 Std.; mittelschwer)	30
5	Wein, Wälder und Lavawüsten – Vom Städtchen Maletto zum Lateralkrater Monte Maletto (4.45 Std.; mittelschwer)	34
6	Der unberechenbare Ätna – Von Randazzo zum Lavastrom von 1981 (4 Std.; mittelschwer)	38
7	Wasserumbrauste Basaltsäulen – Die Schlucht von Alcántara bei Castiglione di Sicilia (1 Std.; einfach)	42

8	Das Matterhorn Siziliens – Ein Aufstieg auf die Rocca di Novara (2.45 Std.; mittelschwer)	44
9	Die Terrasse von Messina – Von Rometta zum Wallfahrtsheiligtum auf dem Dinnammare (6.15 Std.; mittelschwer)	46
10	Kletterkünstlern auf den Fersen – Von Fiumedinisi zum Monte Scuderi (5.30 Std.; anspruchsvoll)	49
11	Wo die Ricotta reift – Entlang des Flusses Alcántara von Floresta nach Randazzo (4 Std.; mittelschwer)	53
12	Goldgelb wiegen die Felder – Der Monte Sambu-ghetti – Aussichtsturm auf Innersizilien (4.45 Std.; mittelschwer)	56
13	Ein Stück Arkadien – Die Wasserfälle von Catafurco bei Galati Mamertino (2.45 Std.; einfach)	59
14	Ein schicksalhaftes Unwetter – Vom mittelalterlichen Cefalù auf die Rocca di Cefalù (2.15 Std.; einfach)	61
15	Eiszeitliche Stechpalmen – In den Bergwäldern oberhalb von Castelbuono (3 Std.; einfach)	65
16	Hoch über dem Himeratal – Von der Portella Colla zum Monte Fanusi (5 Std.; mittelschwer)	69
17	Der höchste Berg der Madonien – Eine Wanderung auf den Pizzo Carbonara (3.30 Std.; mittelschwer)	72
18	Botanische Raritäten – Durch das Vallone Madonna degli Angeli zu den letzten Nébrodi-Tannen (2.30 Std.; mittelschwer)	75
19	Am Fuße der Rocca Busambra – Von der Berghütte Alpe Cucco in das bewaldete Tal des Fanuso (2 Std.; einfach)	78

20	Die Freuden des Königs – Von Godrano zum Gorgo del Drago und Pulpito del Re (3.45 Std.; mittelschwer)	81
21	Der Wald um Ficuzza – Im Bosco del Cappelliero (3 Std.; einfach)	84
22	Zum ›schönen Frauenzimmer‹ – Der alte Pilgerpfad auf den Monte Pellegrino (3 Std.; einfach)	87
23	Die Schneehäuser der Adligen – Von Piana degli Albanesi um den Berg La Pizzuta (3.30 Std.; mittelschwer)	91
24	Auf alten Wegen – Von Giacalone nach S. Giuseppe Iato (3.45 Std.; einfach)	95
25	Eine Oase für Pflanzen und Vögel – Der Monte Bonifato oberhalb von Alcamo (4 Std.; mittelschwer)	99
26	Tempel mit Aussicht – Vorbei an fruchtbaren Anbauflächen zum Monte Pispina (3.15 Std.; mittelschwer)	103
27	Wo der Bürgerwille siegte – Von Scopello in das Naturschutzgebiet Lo Zingaro (3.15 Std.; mittelschwer)	106
28	Zwischen Himmel und Erde – Im nördlichen Teil des Naturschutzgebiets Lo Zingaro (5.30 Std.; anspruchsvoll)	110
29	Almweiden mit Meeresblick – Rund um den Monte Cofano (3 Std.; mittelschwer)	114
30	Der Hausberg von S. Vito lo Capo – Von S. Vito lo Capo auf den Monte Monaco (2.30 Std.; mittelschwer)	117
31	Das Leuchtfeuer der Griechen – Entlang der Kalkfelsen von Eraclea Minoa (2 Std.; mittelschwer)	119

32	Als die Erde bebte – Von Noto nach Noto Antica (3 Std.; einfach)	122
33	Bienenwaben in Stein – Die Hochebene von Pantálica (2.45 Std.; mittelschwer)	125
34	Der Grand Canyon Siziliens – Die Cava Grande von Cassibile (4 Std.; mittelschwer)	129
35	Von Vögeln und Fischen – Unterwegs im Natur- schutzgebiet von Vendicari (5 Std.; einfach)	133
	Kleiner Sprachführer	138
	Hotels	139
	Register	140