

Inhalt

Einführung.....	7
Das Geheimnis der Hundertjährigen – die Küche Sardiniens.....	11
Agnello con gombo – Lamm mit Okraschoten	20
Enklave des Wohlstands – die Costa Smeralda	22
Amaretti sardi – sardische Amaretti	29
Prozessionen und Korallen – Alghero.....	30
Spaghetti neri – schwarze Spaghetti mit Meeresfrüchten	38
Crema bruciata – gebrannte Creme.....	39
In den Tiefen der Vergangenheit – Nekropolen und Nuraghen.....	40
Fregola con zucchini e salsicce – sardische Pasta mit Zucchini und Bratwurst.....	48
Weißer Esel im Hochsicherheitstrakt – die Insel Asinara	49
Pane carasau – sardisches Brot	58
Blut und Farbeimer – im wilden Hinterland.....	60
Zuppa Barbagia – eine Suppe aus der Barbagia	69
Masken, Gemetzel und wilde Jagd – Karneval auf Sardinien.....	70
Pistiddu – süße Festtagspastetchen.....	77
Mit breiten Schwingen – die Herrscher der Lüfte	79
Pane Frattau – ein Gericht der Hirten	86
Ein sardischer Traum – die Entdeckung der Costa Rei.....	87
Malloreddus con sugo – sardische Nudeln mit Sauce	95
Wie Gespenster im Licht – Geisterdörfer und Ruinen.....	96
Culurgionis d'Ogliastra – Teigtaschen nach Art der Ogliastra	104
Verborgene Offenbarungen – Sardinien von unten	106
Torrone – sardischer Nougat.....	115

Säulen im Feindesland – auf der Suche nach den Römern	117
Seadas – süße Ravioli.....	125
Erkundungen an der Ostküste – eine Fahrt in die wilden Berge.....	126
Zucchini ripiene – gefüllte Zucchini.....	134
Wenn der raue Westwind weht – zähe Burschen auf der Halbinsel Sinis.....	135
Merca – gekochte Meeräsche.....	142
Der Narr von der Windrepublik – die Insel Mal di Ventre....	144
Papassini – sardische Rosinenplätzchen	152
Neptungras und Muschelseide – die Schätze von Sant’Antioco	154
Riso cozze e vongole – Reis mit Mies- und Venusmuscheln.....	162
Superlativ aus Licht und Farben – die Costa del Sud	164
Fave e lardo – Saubohnen mit Speck	172
Von Hirschen, Wäldern und Buchten – Villasimius und die Sette Fratelli.....	173
Sa costedda – ein Tomatenbrot aus Villasimius	181
Oh, wie schön ist Cagliari! – Eine letzte Entdeckung.....	183
Melanzane alla sarda – sardische Auberginen nach dem Rezept von Annas Mama	192
Das letzte Wort	194
Danksagung	195
Karte	196
Bilder.....	197