

# INHALT

<b>Ein Vorwort und eine Gebrauchsanweisung</b>	<b>13</b>
<b>Wie wir Italien wiederentdeckten: Eine kurze, wärmende Geschichte des Dolce Vita</b>	<b>16</b>
<b>I. LEBEN UND GENIESSEN</b>	<b>22</b>
Was Giraffen mit dem Wohlbefinden zu tun haben	23
Warum schmeckt es hier eigentlich so gut?	26
Exkurs: Die Nudel – nichts ist italienischer	31
Exkurs: Die düstere Seite der Zitronen und die Tomaten im Ketchup	35
Nur ein kleiner Happen: Die »mediterrane Diät«	37
Culinary Therapy – Psychokur auf Italienisch	39
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe I: Kocht für die Familie!	41
Organisation ist alles: Macht es wie die Köche!	46
Exkurs: Zehn Irrtümer über die italienische Küche	49

Der perfekte Espresso: Die Suche nach dem »God Shot«	52
Exkurs: Warum die ersten Kaffeeköche »Maschinisten« hießen	57
<i>Unsere Heldinnen und Helden: Enrico Maltoni und seine Maschinen</i>	59
Die »Blauen Zonen« der Hundertjährigen	62
<i>Unsere Heldinnen und Helden: Salvatore Aceto und das Geheimnis der Langlebigkeit</i>	66
Italienische Schlager: Mehr als nur Musik	70
Italienische Mode – anziehend ausgehen	73
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe II: Macht euch schick!	78
<i>Unsere Heldinnen und Helden: Maurizio Marinellas Knotenkunde</i>	81
»Wie immer?« – »Wie immer.« Der Rhythmus des italienischen Lebens. (Oder: Vielleicht ist Aberglaube doch nicht so schlecht)	83
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe III: Schafft euch Rituale!	90
RICAPITOLIAMO – Zusammenfassung des ersten Teils	94

<b>II. FAMILIE UND FREIZEIT</b>	<b>95</b>
Familienfrieden mit Pasta	96
Die einende Wirkung des Familienessens	99
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe IV: Schafft euch ein Familienritual!	102
<i>La famiglia</i> : Eigenblut-Networking	105
Hilft eine Großfamilie gegen Krankheiten?	109
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe V: Kreiert eure Großfamilie!	111
Pino: Vom Matrosen zum Dorfkoordinator	114
Exkurs: Italienische Taktik oder wie ihr beim Monopoly gewinnt	116
Eine typisch italienische Erfindung: Die »Social Street«	119
Bar, Trattoria, Restaurant, Pizzeria: Eine kleine Nachtmusik	121
<i>Unsere Heldinnen und Helden:</i> <i>Walter Bolzonella, Barmann</i>	124
Passione: Das perfekte Date auf Italienisch	128
Exkurs: Hier kommt meine Geschichte	131
Exkurs: Kleiner Gesten-Knigge	134
Fußball und das gute Leben	138

Die heilsame Wirkung des Spazierengehens	142
Die Segnungen der Siesta	145
Wie mich eine Rostlaube inspirierte	148
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe VI: Macht euch weniger Sorgen!	151
RICAPITOLIAMO – Zusammenfassung des zweiten Teils	153

<b>III. KREATIVITÄT UND KARRIERE</b>	<b>154</b>
Exkurs: Italienische Genies – gibt es Gemeinsamkeiten?	155
Was wir von italienischen Busfahrern lernen können	164
Weniger Entscheidungen = bessere Entscheidungen	166
Der Garten als Geldanlage: Investieren nach dem Italien-Prinzip	170
<i>Unsere Heldinnen und Helden:             Martha Mulsers Kraut und Rüben</i>	175
Geldanlage: Warum ihr nicht das tun solltet, was euch (fast) alle raten	178
Hört mir doch auf mit FIRE	181
Giro d'Italia und Lob des Handwerks	185
<i>Unsere Heldinnen und Helden:             José Noé und seine Haselnüsse</i>	189
Lob des Handwerks, Teil 2: Sind Friseure die großen Gewinner?	193
Braun gebrannte Avantgarde	195
Schritt für Schritt zum kreativen Kick	198
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe VII: Espresso statt Geschäftssessen	201
RICAPITOLIAMO – Zusammenfassung des dritten Teils	204

<b>IV. ORTE DES GLÜCKS</b>	<b>205</b>
Der Strand, aber auf italienische Art	206
Das süße Leben im Sand – eine Anleitung für uns Ausländer	209
Dahindämmern in der gleichen Liege	212
Mehr <i>Italianità</i> ins Leben, Aufgabe VIII: Urlaubt am selben Ort!	216
Schiebt die Stühle vor die Tür!	218
Das Leben auf der Piazza	221
Warum sind Südländer so gastfreundlich?	223
Erotik im Museum	225
Frisches Obst & Unterhosen im Fünferpack	226
<i>Unsere Heldinnen und Helden:     Aimo Moroni und seine Lebenslektionen</i>	228
RICAPITOLIAMO – Zusammenfassung des vierten Teils	231
 Sprudelnde Quellen, kluge Bücher, hilfreiche Freunde	 232
Verwendete Quellen	241