

INHALT

Ein Vorwort und eine Gebrauchsanweisung	13
Wie wir Italien wiederentdeckten: Eine kurze, wärmende Geschichte des Dolce Vita	16
I. LEBEN UND GENIESSEN	22
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:</i> <i>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:</i> <i>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

II. FAMILIE UND FREIZEIT	95
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

III. KREATIVITÄT UND KARRIERE	154
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:</i> <i>Martha Mulders 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:</i> <i>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 Geschäftsessen	201
RICAPITOLIAMO – Zusammenfassung des dritten Teils	204

IV. ORTE DES GLÜCKS	205
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