



NECTAR & PULSE®

Tanja & Christian Roos

Glücklich in der

# Toscana

*Genieße den Nektar,  
spüre den Puls.*

Der Reiseführer für Genießer und Entdecker.

Süddeutsche Zeitung Edition

# Inhalt

## 1. WILLKOMMEN

Karte · Die Toskana in Zahlen

9

## 2. GLÜCKLICHE 24 STUNDEN

Florenz (S. 20) · Arezzo (S. 22) · Pienza (S. 24)

19

## 3. LOCAL SOULMATES

Gespräche mit inspirierenden Menschen aus der Toskana

29

## 4. NORDEN

Florenz (S. 53) · Lucca (S. 81)

51

## 5. CHIANTI

Chianti Classico (S. 91) · Siena (S. 111) · San Gimignano (S. 121)

89

## 6. OSTEN

Arezzo (S. 141) · Cortona (S. 161)

139

## 7. VAL D'ORCIA

165

## 8. MAREMMA

185

## ÜBER NECTAR & PULSE

Die Liebe zum Reisen

197



# Toskana Regionen

## Infos zum Guide:

> Im Buch findest du eine große Karte zum Herausnehmen, in der alle Tipps mit Adressen verzeichnet sind.

> Die einzelnen Kategorien sind farbig markiert, so dass du dich schnell orientieren kannst.

> Die Tipps sind nach Region und Lage geordnet, so dass du in der Nähe deines aktuellen Standortes suchen kannst.

Damit steht einer glücklichen Zeit in der Toskana nichts mehr im Wege.

Schönes Entdecken!





# 8. Maremma

Unberührte Natur, das schönste natürliche Thermalbad Europas, Sandstrände und versteckte Badestellen, Wanderparadiese, Segelausflüge, eindrucksvolle Spuren der etruskischen Hochkultur von vor über 2.000 Jahren, ...

*Interessante Orte:*

Orbetello mit Monte Argentario,  
Castiglione della Pescaia, Capalbio, Pitigliano, Saturnia,  
Sorano, Maremma Nationalpark

EIN BESUCH WERT:

*Das Weingut Monteverro*

Strada Aurelia capalbio, 11, 58011 Capalbio

211  
AA

## 186. CASTIGLIONE DELLA PESCAIA

**AUSFLUG** • *Corso della Libertà 45* •  
Castiglione della Pescaia

Wir haben uns bewusst dazu entschieden, die toskanische Mittelmeerküste nur im hohen Norden bei Lucca und in der wilden Maremma zu empfehlen. Wir lieben Strände ohne Reihen von Schirmen und Liegestühlen, an denen noch ein Stück Freiheit zu finden ist. Die Maremma eignet sich dafür hervorragend, da sie noch vergleichsweise wenig touristisch erschlossen ist. Die Nachbarorte Castiglione della Pescaia und Roccamare sind die Empfehlungen unserer Soulmates Giulia und der Lo-Franco-Brüder, die hier jährlich ihren Urlaub verbringen und Strand, Sonne und La Bella Vita genießen. An dieser Stelle sei unbedingt ein Eis in der grandiosen Gelateria Cremeria Corradini empfohlen. Im benachbarten Naturreservat Diaccia Botrona können im Sommer Flamingos beobachtet werden. Auch Bootstouren in die Lagune werden von Castiglione della Pescaia angeboten. Dafür sind ein Fernglas oder Teleobjektiv von Vorteil.

## 187. MAREMMA NATIONAL-PARK

**AKTIVITÄT** • *Via del Bersagliere 7/9* •  
Alberese • [parco-maremma.it](http://parco-maremma.it)

Die hier wild lebenden Rinderherden werden von den traditionellen berittenen Cowboys der Maremma, den Butteri, betreut. Der 9.000 Hektar große Nationalpark ist berühmt für seine langen (Sand-) Strände, an denen man noch Stille und Abgeschiedenheit erleben kann. Der Park kann am besten mit dem Fahrrad, beim Wandern oder mit dem Kanu erkundet werden. Für Familien gibt es gesondert ausgeschilderte Wanderwege. Es ist kaum zu glauben, dass es in der sonst so touristisch belebten Toskana einen derart unberührten Flecken Natur gibt. Nach einem Ausflug in den Nationalpark geht es zum Lunch oder Dinner in das urige und traumhaft gelegene Ristorante La Locanda di Torquato.

## 188. CASA IRIS

**HOTEL** • *Corso Italia 3* • Orbetello

Wir fahren die Küste weiter in Richtung Süden und gelangen an die Halbinsel Monte Argentario zum entzückenden Boutique-B & B Casa Iris, das hier den perfekten Ausgangspunkt darstellt, um die Maremma zu erkunden.

Wegen Orten wie dem Casa Iris lieben wir unseren Beruf. Es ist uns eine große Freude, diesen charmanten, persönlichen und einzigartig stilvollen Ort des sympathischen Ehepaars Matthew Adam & James Valeri empfehlen zu kön-

nen. Die beiden haben zuvor in New York gelebt und sich hier, in Orbetello, wo James' Familie väterlicherseits ihre Wurzeln hat, nun ihren Traum von einer neuen Lebensweise erfüllt. Das B & B zeichnet sich durch ein modern authentisches Design mit großem Hang zur Romantik aus: goldene Badezimmer, Möbel im Bohemian-Schick, kombiniert mit kunstvollen Wand- und Deckengemälden. Das Frühstück ist eine kleine Sensation. Wir wünschen eine glückliche Zeit an diesem wunderbaren Ort.

## 189. I PESCATORI

**RESTAURANT** • *Via Giacomo Leopardi 9* •  
Orbetello

Unmittelbar neben dem Casa Iris und direkt am Wasser liegt dieses hervorragende Fischrestaurant. Zugegeben, die Atmosphäre und der Service sind nicht besonders liebevoll, der Ausblick und die Küche sind jedoch absolut erlebenswert! Denn frischer kann der Fisch, der von der benachbarten Fischereigenossenschaft gefangen wird, kaum sein. Zudem lassen sich herrliche Sonnenuntergänge beobachten.

## 190. MONTE ARGENTARIO

**AKTIVITÄT** • Orbetello

Wer im traumhaften Casa Iris übernachtet, der kann sich hier die besten Tipps für die Erkundung der Halbinsel mit dem 635 Meter hohen Monte Argentario geben lassen. Die Halbinsel verfügt

über traumhafte Strände und Badestellen, die man bei einer Autofahrt entlang der Strada di Panoramico mit permanentem Blick aufs offene Meer entdecken kann. Eine vollständige Umrundung ist leider (noch) nicht möglich. Viel besser ist es jedoch, die Insel zu Fuß zu erkunden. Bei einer Wanderung zum Torre di Capo d'Uomo beispielsweise kann man atemberaubende Sonnenuntergänge erleben. Die Strecke ist sehr gut beschildert. Mehr Infos zu Wanderungen auf der Insel gibt es auch bei der Gruppo Argentario Trekking auf [trekkingargentario.it](http://trekkingargentario.it) durch Anfrage per Mail. Die Gruppe bietet auch geführte Touren an.

## 191. CAPALBIO

**AUSFLUG**

Die kleine romantische Altstadt von Capalbio eignet sich hervorragend für einen Besuch und Spaziergang auf der Stadtmauer, von der man herrliche Sonnenuntergänge bestaunen kann. Nur wenige Autominuten weiter liegt der inspirierende Skulpturengarten Il Giardino dei Tarocchi, der durch das französisch-amerikanische Künstler-Paar Niki de Saint Phalle und ihrem Mann Jean Tinguely entworfen und 1998 fertiggestellt wurde. Der Garten ist nur in den Sommermonaten geöffnet.

Auch ein Besuch in dem schönen Weingut Monteferro ist bei der Gelegenheit zu empfehlen.



ZAUBERHAFT:

*188. Casa Iris*

Corso Italia 3

*„Essen ist ein  
Bedürfnis,  
genießen ist  
eine Kunst.“*

*– François de La Rochefoucauld*



WEIN

*191. Capalbio*  
Weingut Monteverro,  
Strada Aurelia Capalbio 11

## 192. CASCADE DEL MULINO (SATURNIA)

**AKTIVITÄT** • *Via della Follonata* • Saturnia

Das Baden in den natürlichen, etwa 37 °C warmen und schwefelhaltigen Wasserbecken in Saturnia gehört zu den schönsten Erlebnissen in der Maremma und vielleicht sogar in ganz Italien. Und diese Erfahrung ist sogar kostenfrei. Viele kommen gar nur der heißen Quelle wegen in dieses Gebiet der Toskana. Und tatsächlich ist es wie ein genussvoller Spielplatz für Erwachsene, der entsprechend gut besucht ist. Unter den vielen Thermalquellen machen die hiesigen stufenförmig angeordneten Becken den Ort zu etwas ganz Besonderem. Wer eine warme Quelle mit mehr Intimität wünscht, der geht zur Dämmerung zum Bagni di Petriolo (nicht an der Brücke, sondern etwa 300 Meter weiter nördlich).

## 193. PITIGLIANO

**AUSFLUG**

Die mystische Stadt Pitigliano fand erstmals im Jahre 1061 Erwähnung, jedoch lässt sich hier sogar noch die wesentlich ältere etruskische Kultur von vor mehr als 2.500 Jahren eindrucksvoll erleben. Der Boden der Region wurde durch vulkanische Aktivität geprägt und besteht aus sogenanntem Tuffstein, der zum einen für den Bau der Häuser verwendet wurde (teilweise sind die Häuser in den Tuffstein hineingegraben). Zum anderen benutzten die Etrusker das Gestein, um

ihre Wege und Gräben anzulegen. Diese Gräben sind teilweise bis zu 20 Meter tief. Die Architektur und die malerische Lage machen den Besuch von Pitigliano zu einem atemberaubenden Erlebnis.

## 194. SORANO

**AUSFLUG**

Sorano ist deutlich kleiner als Pitigliano – in seiner Art aber ähnlich. Das Dorf wirkt wie ein einzigartiges Museum, in dem der Spaziergang zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Das Herz des Ortes ist die Piazza del Pretorio mit dem sehenswerten Palazzo dell'Archivio. Wer nach etwa zwei Stunden den ganzen Ort erkundet hat, dem empfehlen wir noch einen Besuch bei den berühmten Tuffsteingräbern Tomba Ildebranda im archäologischen Park Necropoli Etrusca.

## 195. CASEIFICIO IL FIORINO

**SHOP** • *Località Paiolaio* • Roccalbegna

Mitten im Nirgendwo gibt es den besten Pecorino Italiens! Neben einem kleinen Laden für Verkostung und Verkauf befindet sich obendrein die Produktion des Familienunternehmens.

## 196. LA LOCANDA DI TORQUATO

**RESTAURANT** • *Via del Corso 10* • Montorgiali

Die Produkte für die typisch toskanische Küche kommen vollständig von Bauernhöfen aus der Umgebung: Eier, Hühn-

chen, Kaninchen und allerlei Gemüse. Die Pasta ist hausgemacht und das Ambiente ist rustikal und familiär. Von der Terrasse gibt es herrliche Sonnenuntergänge zu erleben.

## 197. ISOLA DEL GIANNUTRI

**AKTIVITÄT** • *giannutri.info* • Giannutri

Die kleine Insel vor Orbetello ist ein toller Tagesausflug mit wunderbaren Badestellen und abgeschiedener Natur. Ausgehend von Porto Santo Stefano führen Fährverbindungen auf die Insel. Die Fahrt dauert etwa eine Stunde. Auf der Insel befinden sich historische Stätten, die unter besonderem Schutz stehen und nur in Begleitung eines Parkführers besucht werden dürfen. Diese sind vorab auf der Webseite des Parks zu buchen und kosten acht Euro pro Person.

## 198. ISOLA DEL GIGLIO

**AUSFLUG** • *giglioinfo.it* • Giglio

Wie auch zur kleinen Schwester Giannutri dauert die Fährfahrt hierher etwa eine Stunde. Auf Giglio gibt es allerdings, auch wegen der größeren Fläche, mehr zu erkunden. Außerdem geht es hier gemeinhin etwas lebendiger zu. Rund um den Hafen befinden sich viele Sandstrände wie beispielsweise der in der Cala delle Cannelle. Dieser kann allerdings im Hochsommer, ganz wie in Italien oft üblich, ziemlich voll werden. Unser Tipp: alternativ besser auf die kleinere Schwesterinsel Giannutri fahren.



*„Der Schöpfer hat  
Italien nach Entwürfen  
von Michelangelo  
gemacht.“*

*– Mark Twain*