

FOODSTORY

Wo Tradition, Geschmack und Geschichte aufeinandertreffen



Sardinien – die zweitgrößte Insel im Mittelmeer – ist viel mehr als ein sonniges Urlaubsziel mit traumhaften Stränden. Wer sich die Zeit nimmt, die Insel wirklich kennenzulernen, entdeckt eine einzigartige Kultur, jahrtausendealte Traditionen, herzliche Menschen und eine der faszinierendsten Küchen Italiens. Sardinien hat eine starke Identität – stolz, eigenständig und tief verbunden mit seiner Geschichte.

INSEL DER TRADITIONEN

Sardinien war im Laufe der Jahrhunderte Heimat verschiedenster Völker – von den Nuraghern, Phöniziern und Römern bis zu den Spaniern. All diese Einflüsse haben Spuren hinterlassen, doch die Sarden haben es immer verstanden, ihre eigene Kultur zu bewahren. Noch heute werden viele Traditionen gepflegt, vor allem in den kleinen Dörfern im Landesinneren.

Ein Beispiel ist das Tragen traditioneller Kleidung zu religiösen oder festlichen Anlässen. Besonders bei Prozessionen, wie etwa während der Settimana Santa (Karwoche), kleiden sich Frauen in farbenfrohen, aufwendig verzierten Trachten, während Männer traditionelle Umhänge und Hüte tragen.

Auch die sardische Sprache, das Sardo, wird vielerorts noch gesprochen. Es unterscheidet sich stark vom Italienischen und gilt als eine der ältesten romanischen Sprachen Europas.

DIE SARDISCHE KÜCHE – EINFACH, EHRlich, UNGLAUBLICH LECKER

Die sardische Küche ist schlicht, aber voller Geschmack – geprägt von Hirtenleben, bäuerlichen Wurzeln und mediterraner Vielfalt.

Typische Gerichte und Spezialitäten:

- Pane Carasau – Dünnes, knuspriges Fladenbrot, auch als "Musikantenbrot" bekannt. Es hält sich lange und wurde früher auf langen Reisen mitgenommen.

- Pecorino Sardo – Ein würziger Schafskäse, der in verschiedenen Reifestufen erhältlich ist.
- Culurgiones – Mit Kartoffeln, Minze und Pecorino gefüllte Teigtaschen, ähnlich wie Ravioli, aber mit einem kunstvollen, geflochtenen Rand.
- Porcheddu – Das berühmte sardische Spanferkel, am Spieß langsam über offenem Feuer gegart. Außen knusprig, innen zart – ein Highlight jeder Festtafel.
- Seadas – Süßspeise aus frittiertem Teig, gefüllt mit frischem Pecorino und übergossen mit Honig.

Die sardische Küche ist auch stark saisonal und lokal – vieles wird noch zu Hause oder in kleinen Betrieben hergestellt. Dazu genießt man einen kräftigen Cannonau, einen der ältesten Weine Europas, dem sogar eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt wird.

SARDINIEN - EINE WELT FÜR SICH

Was Sardinien so besonders macht, ist die Mischung aus Natur, Kultur und Authentizität. Die Insel hat es geschafft, viele ihrer Traditionen zu bewahren, ohne in der Vergangenheit stecken zu bleiben. Wer einmal an einem sardischen Fest teilgenommen, bei einer Familie zu Hause gegessen oder die Weite der Landschaften erlebt hat, versteht schnell: Sardinien ist nicht nur ein Ort – Sardinien ist ein Gefühl.

Weitere Stories auf waurig.com/stories

