



Noch sind genug frische Sardinen da



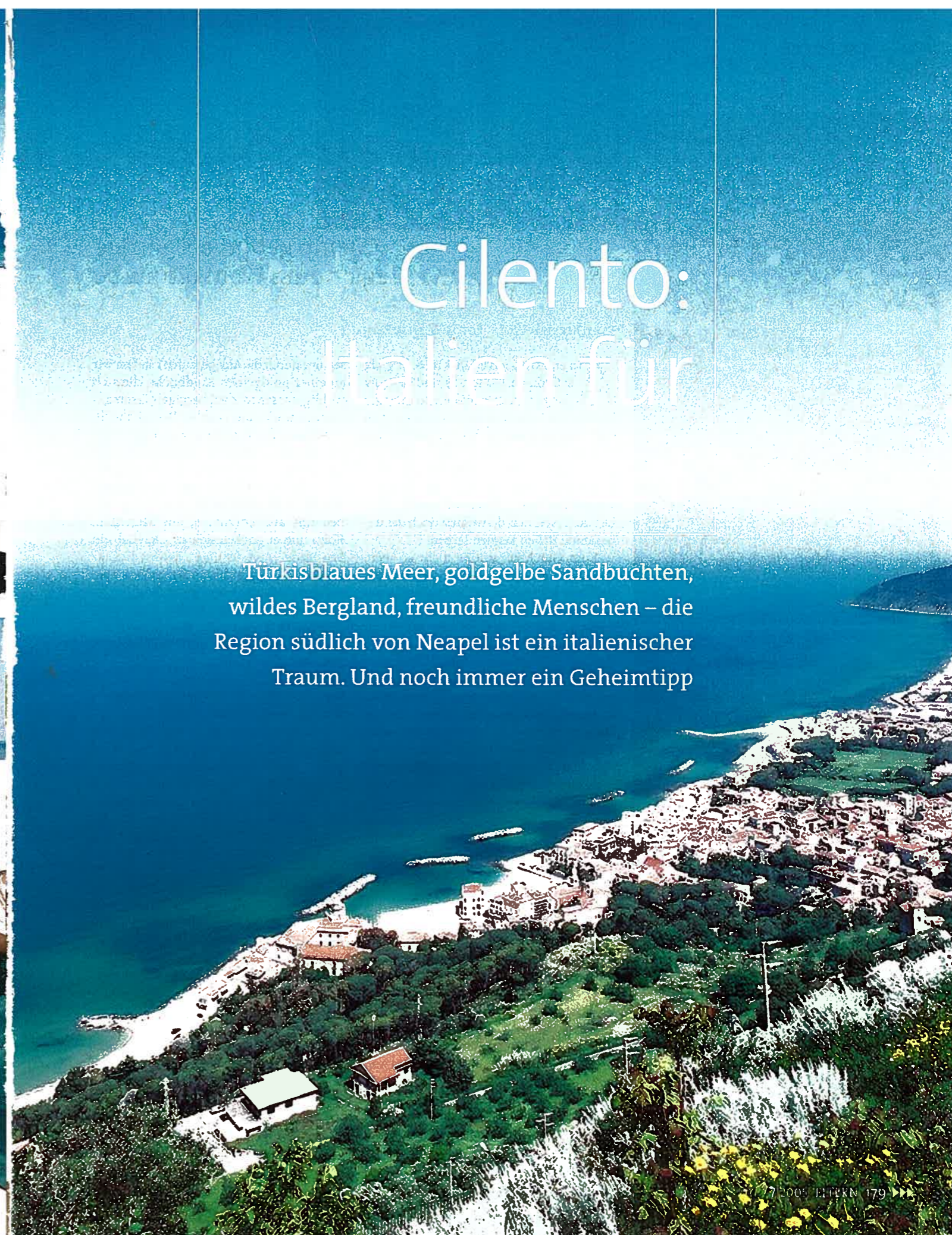
Hier gibt's Platz wie Sand am Meer



Wildwuchs am Strand von Castellabate



Tief schürfend: der Kinderclub beim Buddeln



Cilento: Italien für

Türkisblaues Meer, goldgelbe Sandbuchten, wildes Bergland, freundliche Menschen – die Region südlich von Neapel ist ein italienischer Traum. Und noch immer ein Geheimtipp



- 1 Blühende Aussichten auf Castellabate und die tyrrhenische Küste
- 2 Schuhe aus! Luca will die Wassertemperatur im Calore-Fluss testen
- 3 Kaum Wellengang – ideal zum Plantschen für kleine Wasserfrösche
- 4 Rosa Roller: Mit dieser Vespa wird man im Verkehr nicht übersehen
- 5 Triff den Kindergeschmack: die leckere Pizza im Restaurant „Le Gatte“



Cilento gehört als einzige Mittelmeerregion zum Weltkulturerbe

TEXT: KIRSTEN WULF FOTOS: BETHEL FATH

Am ersten Abend ist alles blöd. Es gießt in Strömen. Die Kinder sind nach der langen Anreise müde und quengelnd. Und das Appartement – angefangen von der winzigen Küche bis zur geblühten Plastiktischdecke – entspricht auch nicht gerade unseren Vorstellungen. Beste Voraussetzung für einen satten Ehekrach. Nach dem Motto: „Ja, wer wollte denn hierher? Ich? Nee, nee, du wolltest doch das unbekannte Italien kennen lernen!“

Zum Glück kommt es nicht so weit. Dank des guten Rotweins, der zur Begrüßung auf uns wartet. So fragen Roman und ich uns beim zweiten Glas nur zerknirscht: „Warum sitzen wir eigentlich hier im Regen und nicht zu Hause auf unserem deutlich gemütlicheren Sofa?“

Weil unser Freund Paolo mit geheimnisvoller Stimme eines Abends vom Cilento erzählt hatte. Von den Bergen, die ins Meer wachsen, dem türkisfarbenen klaren Wasser, den langen Stränden, den mittelalterlichen Dörfern, den dichten Mischwäldern, den geheimnisvollen Grotten. Bellissimo wäre es hier, zwei Stunden südlich von Neapel. Nicht so überlaufen wie die Adria, nicht so herausgeputzt wie die Toskana, nicht so berühmt wie die benachbarte Amalfiküste – aber genauso bezaubernd.

Wie Recht er hat, stellen wir am nächsten Morgen fest. Hübsch ist es vor unserem Ferienhäuschen, das früher die Mini-Dorfschule war. Auf der Terrasse spendet ein knorriger Olivenbaum Schatten. Terracottatöpfe quellen über von roten und weißen Geranien, blühende Büsche wuchern zwischen den weißen Appartementhäusern unserer Residence Trezene.

„Und wo ist das Meer?“, will Kolya, unser fünfjähriger Sohn, wissen. „Mee, Mee“, echot Luca, sein eineinhalbjähriger Bruder. „Suchen wir es doch mal“, schlägt der Vater vor. Fünf Minuten später (wir müs-

sen nur durch die Anlage laufen) stehen wir an einer goldgelben Sandbucht, die sich wohligh zwischen zwei bergigen Landzungen ausstreckt und sanft ins Wasser abfällt.

Schade, dass das Wetter zum Baden ausnahmsweise zu kühl ist. Zum Buddeln und Burgenbauen ist es jedoch ideal. Kaum hat Kolya mit dem Graben und Schaufeln angefangen, da taucht plötzlich ein Junge neben uns auf. Lorenz, 6, aus München. Kolya und er gucken sich an. „Ich hab ein Bey-Blade“, sagt der eine. „Kennst du Dragoonball?“, fragt der andere. Code verstanden, Urlaubsfreund gefunden.

Später nehmen die beiden Jungs auch noch Alisa in ihren Bund auf. Die Vierjährige hatte sie mit ihren Baumkletterkünsten beeindruckt.

Das Kinderprogramm geht jeden Morgen raketenmäßig ab

Ab dem dritten Tag haben wir unsere anfänglichen Fluchtpläne endgültig aufgeben. Der Ferienalltag beginnt sich einzuspielen: Nach dem Frühstück startet – angefeuert von Kinderbetreuerin Mechthild – erst mal die Guten-Morgen-Rakete. „Oooooo hoooo“, schreien die Kinder und lassen ihre Arme hochfliegen. „War das laut?“, fragt Mechthild zweifelnd. Hm, nö, so richtig dolle war das nicht. Also noch mal. Und noch mal. Bis alle Raketen mit einem solchen Getöse abgehen, dass die Schallwellen wahrscheinlich die Fische im Meer in die Flucht schlagen.

Vier Stunden (einmal in der Woche sogar den ganzen Tag) haben die Eltern nun Zeit zum Lesen, Baden, Schnorcheln, Faulenzen – oder auch Besichtigen. Und zu sehen gibt es im Cilento genug. Nicht umsonst ist diese Region wegen ihrer Naturschönheiten zum Nationalpark und wegen ihrer vielen griechischen und römischen Kunstschatze zum Weltkulturerbe erklärt worden. >>>



- 1 Super Schuhablage: So kann nichts im Sand verloren gehen
- 2 Doppelter Genuss: Latte Macchiato trinken mit diesem Ausblick
- 3 Griechisches Erbe: die Tempelruinen der antiken Stadt Paestum
- 4 Gut behütet: Gleich kommt Kinderbetreuerin Mechthild



Einmal am Tag zieht es uns nach Santa Maria di Castellabate – ins Eiscafé

Die monumentalen griechischen Tempel von Paestum zum Beispiel sind nur wenige Kilometer von der Residence Trezene entfernt. Auf dem Weg kann man auch noch bei der Büffel-Farm Vannulo in Cappaccio Scalo vorbeischaun und erleben, wie der Original-Mozzarella gemacht wird.

Castellabate, das 278 Meter hoch über unserer Bucht thront, zu besuchen, lohnt sich gleich doppelt. Das Bergdorf hat einen gut erhaltenen mittelalterlichen Ortskern mit einem weithin sichtbaren Kastell in der Mitte. Dazu eine Aussichtsterrasse mit einem Traumblick über die tyrrhenische Küste, die dunkelgrün bewaldeten Hügelketten und auf das Fischerdorf Santa Maria di Castellabate direkt unterhalb.

In das kommen wir bequem zu Fuß. In maximal zehn Minuten am Strand entlang. Wie gut! Denn mindestens einmal am Tag zieht es uns dorthin. In das Eiscafé „Buffo“ an der palmengesäumten Hafenpromenade, wo es die beste Granita (halbgefrorenes Fruchteis) und das leckerste Gelato weit und breit gibt.

Eis als Lockmittel ist auch die Rettung bei unserer Wanderung im wildromantischen Calore-Flusstal. Wir sind schon ein ganzes Stück weg von der römischen Brücke, an der wir unser Auto geparkt haben, als wir feststellen müssen: Wir haben den falschen Einstieg in den Wanderweg gewählt. Der Trampelpfad, auf dem wir seit einer knappen Dreiviertelstunde unterwegs sind, verliert sich auf einmal im Gestrüpp.

Kolya und Alisa, die mit ihrer Mutter Antje mitgekommen ist, ziehen lange Gesichter. Nur die Aussicht auf Eis lässt sie auf dem Weg, den wir etwas oberhalb entdecken, weitermarschieren. Zum Glück führt er tatsächlich in ein verschlafenes Dorf, wo die Kinder in der Bar „Sport“ auf dem Kirchplatz das versprochene Eis bekommen und die Erwachsenen einen starken Espresso.

Auf dem Rückweg zum Auto haben wir dann noch mal Glück: Kaum sind wir losgelaufen, holt uns ein Bus ein, hält auf unser Winken, öffnet die Türen und nimmt die blonden Bambini und die dazugehörigen Eltern mit.

Das Risiko, uns zu verirren, besteht beim großen Familienausflug tags darauf nicht. Wir fahren im Pulk, geführt von Mechthild. Ein Besuch auf einem Bauernhof mit Pferden und Schafen ist geplant. Dazu eine Stippvisite in der teilweise ausgegrabenen Ruinenstadt Velia. In dem einst reichen griechischen Handelsort hatte Parmenides seine Philosophenschule gegründet. Später hatten die Römer hier Ferienhäuser mit Meerblick gebaut – durchaus verständlich.

Entlang der alten Stadtmauer steigen wir durch hüfthoch blühende Wiesen hinauf zur Porta Rosa, dem Stadttor, wo sich wie durch ein gigantisches Schlüsselloch der Blick auf den 1131 Meter hohen Monte della Stella, den Sternenberg, öffnet.

Mittagessen mit Blick aufs Meer, und alle sind glücklich

Mittags schwappen uns die Wellen fast auf den Teller. Wir sitzen auf der Terrasse eines kleinen Restaurants direkt am Meer und genießen, was uns der freundliche Wirt serviert hat: Muscheln, Gamberoni, Salat und Weißwein für die Erwachsenen, Pizza für die Kinder. Der Wind fächelt sanft, das Meer glitzert kobaltblau, und aus den Lautsprechern trällert es leise: „Volare oh ho, cantare oh ho ho ho. Il blu dipinto di blu ...“ – Glückseligkeit, Blau in Blau gemalt.

Am großen Ausflugstag in der zweiten Ferienwoche gehen Eltern und Kindergruppe getrennte Wege. Mechthild fährt mit ihren Schützlingen in eine kleine Werft, in der Holzboote gebaut werden. Roman und ich besuchen mit Luca Sant'Angelo a Fasanello. Der Ort war früher einmal das religiöse, kulturelle und merkantile Zent- >>>

Spontan zum Frühstück

Fruchtaufstriche
in Sekundenschnelle
selbst gemacht

Ohne Kochen

1, 2, 3...
sofort fertig

gelingt immer!

NEU



Gelier Zauber

für Fruchtaufstrich

Ohne Kochen
1, 2, 3...
sofort fertig

nur
200g Früchte
dazu

200 g Früchte mit 200 g Diamant Gelierzauber
nur 45 Sekunden pürieren. Sofort fertig!

Fruchtig-frische Rezepte, Tipps und vieles mehr finden Sie
unter www.diamant-zucker.de oder bei unserem Verbraucher-Service:
Tel.: 0 18 02/49 80 00 (6 Cent pro Anruf)



Aus Freude am Genuss



rum der Region. Heute leben im Winter nicht mehr als 300 Seelen in dem Dorf, und der Priester Don Donato segnet nur noch selten Hochzeitspaare und tauft nur noch wenige Kinder.

Trotzdem ist Don Donato ein gefragter Mann. Er hat den Schlüssel zur Kirche in der Tropfsteinhöhle am Ortsrand. Wo also ist il prete, der Priester? Vielleicht weiß jemand im Rathaus Bescheid. „Si, si, Don Donato kommt“, sagt der einzige Mann, der im Rathaus trotz Mittagspause noch ausharrt und der den Don für uns auf seinem Handy anruft. Zwei Minuten später steht der Priester in der Tür. Nicht viel älter als 30 Jahre, mit kurzen schwarzen Haaren, in Jeans und Daunenweste.

Als die Glocke läutet, strahlt der Priester wie ein kleiner Junge

Weitere zehn Minuten später dreht Don Donato einen gigantischen Schlüssel in dem massiven Kirchentor in der Felswand und öffnet die Grotta San Michele Arcangelo, eine 75 Meter lange und 35 Meter hohe Felsenhöhle mit weißem Altar, Marienbild, Beichtstuhl und Kirchenbänken, die mit Plastikfolie überzogen sind – zum Schutz vor der Feuchtigkeit.

Die Glocke hängt außerhalb in einem Holzturm. Wir klettern die Stiege hinauf, der Don greift sich das Seil und zieht mit seinem ganzen Gewicht so lange daran, bis es laut und tief „Bong, bong, bong ...“ durch das Tal und über die Bergkuppen hallt. Da strahlt der Don wie ein kleiner Junge.

Am letzten Tag ist alles perfekt. Der Himmel wolkenlos, die Luft warm, das Meer verführerisch blau und glatt. Schade, dass wir morgen schon heimfahren müssen. Dabei wollten wir doch noch mit einem Boot in die „Grotta Azzurra“ nahe Palinuro tuckern (sie soll genauso sehenswert sein wie die blaue Grotte von Capri), Certosa di San Lorenzo, die größte barocke Klosteranlage Italiens, anschauen, die riesigen Tropfsteinhöhlen von Pertosa und das Museumsdorf Roscigno Vecchio besuchen.

Die Raketenkinder sind gestartet. Roman und ich lassen uns in den Sand sacken. Wir müssen wohl wiederkommen. ■■■



- 1 Kleine auf großer Tour: Mit Mechthild geht's zu einer Schiffswerft
- 2 Da könnte auch Rapunzel wohnen: im Turm der Azienda Sant' Andrea
- 3 Den Bogen keineswegs überspannt hat die römische Brücke über dem wildromantischen Fluss Calore

INFOS UND PREISE

Die Residence Trezene liegt am Ortsrand von Santa Maria di Castellabate und bietet Unterkunft in Villen und Ferienwohnungen (36–100 qm) für vier bis sechs Personen. Neu und sehr komfortabel sind die vier Bungalows mit eigenem kleinen Garten in der ersten Reihe am Meer. Wochenpreis pro Appartement: ab 390 Euro. Inklusive Liegestühle und Sonnenschirme für den Strand, neun Stunden pro Woche Kleinkindbetreuung (ab Laufalter) vom 28.5.–9.7. und 10.9.–5.11.05 und rund 25 Stunden Betreuung pro Woche für Drei- bis 13-Jährige während der ganzen Saison. Zur Anlage gehört auch ein kleines Restaurant mit Bar.

Wer lieber etwas ländlich wohnt und abends zusehen will, wie die rote Sonne bei Capri im Meer versinkt, mietet sich in die Azienda Sant'Andrea ein. Viel Platz zum Toben für Kinder. Im Restaurant werden täglich Spezialitäten aus dem Cilento aufgetischt. Zu Fuß sind es 20 bis 30 Minuten ins Ortszentrum von Santa Maria und zum Strand. Preis für eine Woche im Appartement für vier bis fünf Personen und 23 Stunden pro Woche Kinderbetreuung (3–13 Jahre): ab 464 Euro. Die Turmwohnung für sechs Personen kostet ab 571 Euro. Weitere Infos und Buchung bei Vamos Eltern-Kind-Reisen, Tel. 05 11/4 00 79 90, www.vamos-reisen.de.

Die beste Pizza bekommt man im „Le Gatte“ am kleinen Hafen von Santa Maria di Castellabate (Via G. Naso).

„Golf von Neapel, Kampanien, Cilento“ von Peter Amman, Reise Know-how Rump, 19,90 Euro. Interessante Tipps für Ausflüge ins Hinterland bekommt man vor Ort auch von Antonio Casaburi, dem Besitzer eines Weinladens in Santa Maria (Corso Matarazzo, 52).



FORUM GESUND GROSS WERDEN

An dieser Stelle beantwortet das Expertenteam des Nestlé Alete Babyservice regelmäßig Fragen von Eltern. Haben auch Sie eine Frage zur Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes? Schreiben Sie uns, schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Nestlé Alete Babyservice, 60523 Frankfurt am Main, babyservice@nestle-alete.de, gebührenfreie Telefon-Nr. 0800-2 344 944

Mein Baby ist inzwischen 7 Monate alt und verträgt die Beikost gut. Worauf sollte ich jetzt bei seiner Ernährung besonders achten?

Die ganze Entwicklung des Kindes ist in diesem Alter auf neue Entdeckungen ausgerichtet. Das gilt auch für die Mahlzeiten. Wenn die Beikost bisher gut vertragen wurde, sollten Sie allmäh-



lich den Ernährungsplan erweitern. Denn nun ist die Neugierde auf neue Geschmackserlebnisse besonders groß. Jetzt entdeckt es seine persönlichen Lieblingsspeisen, aber auch, welche Mahlzeiten ihm gar nicht schmecken.

Mit den einfach zusammengesetzten Start-Produkten aus der Beikost-Stufe 1 konnte Ihr Baby das Essen mit dem Löffel kennen lernen.

Mit der Nestlé Alete Beikost-Stufe 2 wird nun die Auswahl erweitert, so dass Ihr Baby den natürlichen Geschmack von weiteren Obst- und Gemüsesorten entdecken kann.

Johanna Müller,
Ernährungswissenschaftlerin
Nestlé Alete Babyservice

