



KAL ABR IEN

Schwarzwaldfeeling
an der Stiefelspitze
Erlebnistouren im
Sila-Nationalpark und
im Aspromontegebirge

Mit Fischern aufs
Meer raus
Das Abendessen selbst
fangen

Reisen mit
**Insider
Tipps**

Die wichtigsten MARCO POLO Highlights!

Diese Highlights sind im Reiseatlas, in der Faltkarte und auf dem hinteren Umschlag eingezeichnet



1 GROTTA DEL ROMITO
Graffiti aus der Steinzeit: Vor mehr als 11 000 Jahren ritzte ein Künstler das Bild eines Auerochsen in den Fels vor der Romito-Grotte im Laotal → S. 37

2 CANYON DES RAGANELLO
Abenteuer mit Bergführer: Wanderung über einen überwucherten Felspfad zur tiefen Schlucht in der grandiosen Gebirgslandschaft des Monte Pollino → S. 43

3 MORANO CALABRO
Atemraubendes Panorama: Das malerische Bilderbuchstädtchen zieht sich vor der Bergkulisse des Pollinogebirges wie ein Labyrinth am Hang empor → S. 46

4 CODEX PURPUREUS
Die griechische Bibelhandschrift in silberner Tinte aus dem 6. Jh. kam aus dem Orient nach Rossano → S. 48

5 TAVERNA
Mattia Preti, der beste Barockmaler Kalabriens, hat seiner Heimatstadt in der Sila Piccola ein furioses Œuvre hinterlassen → S. 61

6 CAPO COLONNA
Eine einsame Tempelsäule steht über dem Ionischen Meer bei Crotona → S. 63

7 CASTELLO ARAGONESE
In Le Castella eine Burg im Meer als Bollwerk gegen Piraten, davor ein prima Strand → S. 64

8 SANTA MARIA DELL'ISOLA
Die Wallfahrtskirche von Tropea thront auf einem Felsen überm Meer mit tollen Sandstränden → S. 74

9 CAPO VATICANO
Die Traumstrände zwischen Klippen südlich von Tropea sind am schönsten mit dem Boot zu erreichen → S. 76

10 DUOMO DELL'ASSUNTA
Antike Säulen stützen die größte Kirche Kalabriens, das Gotteshaus von Gerace → S. 79

11 LUNGOMARE ITALO FALCOMATÀ
Vom „schönsten Kilometer der Welt“ in Reggio nach Sizilien schauen und am Lido Comunale baden → S. 83

12 BRONZEKRIEGER VON RIACE
Die beiden berühmten Bronzestatuen in Reggio Archäologischem Museum verkörpern das griechische Schönheitsideal → S. 83

13 ASPROMONTE
Auf abenteuerlichen Straßen durch eine urwüchsige Berglandschaft → S. 84

14 LA CATTOLICA
Das Juwel byzantinischer Baukunst mit seinen markanten fünf Kuppeln erhebt sich über Stilo → S. 88

15 LA TAVERNETTA
Von Slow Food in den Himmel gehobene Sila-Bergküche mit Phantasie → S. 99



KAL ABR IEN



MARCO POLO KOAUTORIN

Nicole Werner

„Wo ist denn bitte Kalabrien?“ fragte sich Nicole Werner, als sie sich entschied, als Reiseleiterin durch die Welt zu tingeln. Doch kurz nach ihrer Ankunft hatte sie sich bereits zweimal verliebt: in ihren heutigen Mann und in die Region. So beschloss sie, Kalabrien mit all seinen Facetten mit ihrem Blog bekannter zu machen. Das Ziel: Keiner soll erst mal googeln müssen beim Stichwort Kalabrien.



DIE TOUREN-APP

zu den Erlebnistouren zeigt, wo's langgeht:
inklusive Tourenverlauf und Offline-Karte



EVENTS & NEWS

Schnell die wichtigsten Infos auf dem Smartphone:
Events, News, neue Insider-Tipps und ggf. aktualisierte
Erlebnistouren als PDF zum Downloaden

HOLEN SIE MEHR AUS IHREM MARCO POLO RAUS!

SO EINFACH GEHT'S!



1

go.marcopolo.de/klb



2

downloaden und entdecken

GO!

OFFLINE!



6 INSIDER-TIPPS
Von allen Insider-Tipps
finden Sie hier die 15 besten

8 BEST OF ...
● Tolle Orte zum Nulltarif
● Typisch Kalabrien
● Schön, auch wenn es regnet
● Entspannt zurücklehnen

12 AUFTAKT
Entdecken Sie Kalabrien!

18 IM TREND
In Kalabrien gibt es viel Neues
zu entdecken

**20 FAKTEN,
MENSCHEN & NEWS**
Hintergrundinformationen zu
Kalabrien

26 ESSEN & TRINKEN
Das Wichtigste zu allen
kulinarischen Themen

30 EINKAUFEN
Shoppingspaß und
Bummelfreuden



32 RIVIERA DEI CEDRI
32 Diamante-Cirella 36 Scalea

38 POLLINO UND SIBARI
38 Altomonte 41 Castrovillari
42 Civita (Çifti) 46 Morano
Calabro 47 Rossano

50 COSENZA UND DIE SILA
50 Cosenza 54 Parco
Nazionale della Sila



**58 CATANZARO UND
CROTONE**
58 Catanzaro 62 Crotone
64 Le Castella 65 Santa
Severina 66 Squillace

SYMBOLLE

INSIDER TIPP Insider-Tipp

★ Highlight

● ● ● Best of ...

☀️ Schöne Aussicht

🌿 Grün & fair: für ökologische oder faire Aspekte

(*) kostenpflichtige
Telefonnummer

PREISKATEGORIEN HOTELS

€€€ über 120 Euro

€€ 70–120 Euro

€ bis 70 Euro

Hauptsaisonpreise für ein DZ
inklusive Frühstück. In der
Nebensaison gibt es z. T.
deutliche Abschläge, Mitte
August dagegen Spitzenzu-
schläge

PREISKATEGORIEN RESTAURANTS

€€€ über 30 Euro

€€ 15–30 Euro

€ bis 15 Euro

Die Preise gelten für eine
für das jeweilige Restaurant
typische Mahlzeit ohne
Getränke

68 TROPEA UND COSTA VIOLA
68 Pizzo 71 Scilla 73 Tropea

78 REGGIO UND ASPROMONTE
78 Gerace 81 Reggio di Calabria 86 Serra San Bruno 88 Stilo



90 ERLEBNISTOUREN
90 Kalabrien perfekt im Überblick 94 Von der Costa dei Cedri in den Parco del Pollino 97 Schwarzwaldfeeling im Parco Nazionale della Sila 100 Zu Fuß ins wilde Herz des Aspromonte

102 SPORT & WELLNESS
Aktivitäten und Verwöhnprogramme zu jeder Jahreszeit

106 MIT KINDERN UNTERWEGS
Die besten Ideen für Kinder

110 EVENTS, FESTE & MEHR
Alle Termine auf einen Blick

112 LINKS, BLOGS, APPS & CO.
Zur Vorbereitung und vor Ort

114 PRAKTISCHE HINWEISE
Von A bis Z

120 SPRACHFÜHRER

124 REISEATLAS



134 REGISTER & IMPRESSUM

136 BLOSS NICHT!

GUT ZU WISSEN

Geschichtstabelle → S. 14
Spezialitäten → S. 28
Kathedralen in der Wüste → S. 45
Lesehunger & Augenfutter → S. 57
Feiertage → S. 111
Was kostet wie viel? → S. 115
Wetter → S. 118

KARTEN IM BAND

(126 A1) Seitenzahlen und Koordinaten verweisen auf den Reiseatlas
(O) Ort/Adresse liegt außerhalb des Kartenausschnitts
Es sind auch die Objekte mit Koordinaten versehen, die nicht im Reiseatlas stehen

(A-B 2-3) verweist auf die herausnehmbare Faltkarte

UMSCHLAG VORN:

Die wichtigsten Highlights

UMSCHLAG HINTEN:

Karten zu Catanzaro, Cosenza, Reggio di Calabria und Tropea

Die besten MARCO POLO Insider-Tipps

Von allen Insider-Tipps finden
Sie hier die 15 besten



INSIDER TIPP → Gelato piccante

Ein Eis, bei dem Ihnen heiß wird: Antonio „Nini“ Belcastro in Diamante peppt sein Eis im *Caffè Nini* mit einer ordentlichen Prise *peperoncino* auf → S. 34

INSIDER TIPP → Sila aktiv

Den Sila-Nationalpark (Foto o.) lernt man am besten zu Fuß kennen. Die besten Tipps und Karten für Wanderungen bekommen Sie bei *Altipiani* in Camigliatello Silano → S. 56

INSIDER TIPP → Pastakino

Im *La Cantina* in Morano Calabro schauen Sie zu, wie die leckere Pasta hergestellt wird, die gleich auf Ihrem Teller landen wird → S. 46

INSIDER TIPP → Kaffee mit Soda

Das gibt es nur im *Lanzo Caffè* in Caltanzaro: *spuma di caffè*. Der leckere Kaffee aus der eigenen Rösterei wird mit Soda aufgespritzt. Anregende Erfrischung ist so garantiert → S. 61

INSIDER TIPP → Schicke Tradition

Die nach alten Mustern bei *Tessilar* handgewebten Seidenschals aus Triolo sorgen zu Hause sicher für Aufsehen → S. 62

INSIDER TIPP → Pilze zum Trinken

Liköre herzustellen ist in Süditalien Volkssport, die häufig angebotene Fabrikware ist jedoch meist zu süß. Ganz anders sind dagegen die in Altomonte handwerklich gefertigten Liköre von *Moliterno*, die Sie sogar mit Steinpilzaroma kaufen können → S. 41

INSIDER TIPP → Bio-Fanta

Im Agriturismo *La Rondinella* in Scalea ist alles bio, alles aus eigener Herstellung, alles zum Reinlegen! → S. 36

INSIDER TIPP → Old Calabria

In *Longobucco* ist die Zeit zwar nicht stehen geblieben, aber Norman Douglas, Autor von „Old Calabria“, würde sich hier immer noch sehr wohl fühlen → S. 56

INSIDER TIPP Gefrorene Däfte

In Gerace gibt es in der *Bar Del Tocco* die beste Jasminblütengranita (Foto u.) → **S. 80**

INSIDER TIPP Den eigenen Fisch fangen

Selbst fangen (wer mag) und dann (natürlich) selbst genießen: Schwertfisch im *Bleu de Toi* in Scillas Fischer- viertel Chianalea → **S. 72**

INSIDER TIPP Die Sixtinische Kapelle des Aspromonte

Moderne Kunst in mittelalterlichen Gemäuern: Das Umwelt-Kunst-Projekt *Parco Museo Santa Barbara* von Nik Spatarì lädt auch zum Studieren und Mitmachen ein → **S. 81**

INSIDER TIPP Wo die Bergamotten blühen

Spartanische Idylle mit unverfälschter Küche im kinderfreundlichen Bio-*agriturismo Il Bergamoto*. Von hier aus können Sie zur Erkundung der wilden Fiumara-Landschaft im Aspromontegebirge aufbrechen → **S. 86**

INSIDER TIPP Weltmusik im

Aspromonte

In den Bergdörfern der *area greca-nica* im Aspromonte, wo sich seit zwei Jahrtausenden Reste griechischer Kultur und Sprache erhalten haben, wird den ganzen August hindurch das hochkarätige Ethnomusikfestival *Paleariza* gefeiert → **S. 111**

INSIDER TIPP Kalabriens kulinarische

Moderne

So wie im Ristorante *Donna Orsola* in Brivadi di Ricadi beim Capo Vaticano schmeckt Kalabrien heute: jung, kreativ, doch dabei fest verwurzelt in der lokalen kulinarischen Tradition → **S. 77**

INSIDER TIPP Wie zu Hause

in Morano Calabro

Das *Albergo Diffuso Il Nibbio* ist ein Musterbeispiel für nachhaltigen Tourismus: die Verwandlung geschmackvoll restaurierter Altstadt- häuser in komfortable Gästebleiben → **S. 46**



BEST OF ...

TOLLE ORTE ZUM NULLTARIF

Neues entdecken und den Geldbeutel schonen

SPAREN

● **Skulpturen auf dem Corso**

Sparen Sie sich den Museumsbesuch: Das *Museo all'Aperto* ist Co-senzas jüngste Kunstattraktion – und sie ist gratis. Flanieren Sie auf dem Corso Mazzini durch die neu gestaltete Fußgängerzone, begleiten Sie überlebensgroße Skulpturen von Giorgio De Chirico, Arnaldo Pomodoro, Salvador Dalí oder Sacha Sosno (Foto) → S. 53

● **Die beste Urlaubsinvestition**

Professor Pasquale Negro aus Tropea hat fast vier Jahrzehnte lang mit Begeisterung an staatlichen Schulen Sprachen unterrichtet. Auch in Pension frönt er weiter seiner Passion und bietet gratis *Italienisch-kurse* an → S. 75

● **Thermen für lau**

In privater Initiative wird die warme Schwefelquelle *Gurna di Caronte* in Lamezia Terme sauber gehalten und ist rund um die Uhr gratis zugänglich – wildromantisch → S. 105

● **Ein Museum für die Kultur der Arbëreshe**

Etwa 41 000 *Arbëreshe*, Angehörige der albanischstämmigen Minderheit, leben in Kalabrien. In Civita ist ihnen ein eigenes kleines *Museum* gewidmet. Ohne Eintritt zu bezahlen, können Sie hier eintauchen in eine fremde, spannende Kultur → S. 43

● **Die letzte griechische Säule**

Am *Capo Colonna* hoch überm Ionischen Meer wartet nicht nur die letzte verbliebene Säule des Heratempels auf Sie, sondern auch ein interessantes Museum mit weiteren Funden – beides gratis anzuschauen → S. 63

● **Kunst im Grünen**

Verirren Sie sich im Heckenlabyrinth, bestaunen Sie die zeitgenössischen Skulpturen im Grünen, genießen Sie den Blick vom Belvedere, erlaufen Sie den 13 ha großen Landschaftspark – das alles gibt es umsonst im *Parco della Biodiversità Mediterranea* von Catanzaro → S. 109



Diese Punkte zeichnen in den folgenden Kapiteln die Best-of-Hinweise aus



TYPISCH KALABRIEN

Das erleben Sie nur hier

● **Höllisch scharfe Wurst**

Der Monte Poro ist Heimat der *'nduja*, einer teuflisch leckeren *peperoncino*-Streichwurst, die Sie unbedingt probieren sollten. Im urigen Lebensmittelädchen *La Casetta del Piccantino* in Tropea hängt der Himmel voll davon → [S. 75](#)

● **Lakritz naschen**

Naschen Sie vom „schwarzen Gold Kalabriens“. Seit 1781 veredelt *Amarelli* aus Rossano den Extrakt der süßen Wurzeln von *Glycyrrhiza Glabra*, einer Mittelmeerstaude aus der Familie der Schmetterlingsblütler, zu Lakritz → [S. 48](#)

● **Schlupflöcher zum Strand**

Die Eisenbahnschienen wurden Ende des 19. Jhs. parallel zur Küste oft nah am Meer verlegt, Übergänge waren kaum vorgesehen. An vielen Stellen können Sie aber *niedrige Unterführungen* als Schlupflöcher zu meist einsamen Stränden nutzen, z. B. gegenüber der *Zona Archeologica* in Locri → [S. 81](#)

● **Schwarzwaldfeeling in Italiens Süden**

Weißtannen- und Panzerkiefernwälder, ausgedehnte Seen und Bäche, in denen Forellen springen: Im *Parco Nazionale della Sila* überrascht Sie Süditalien durch viel Grün → [S. 54](#)

● **Wach werden mit der Kaffeelimo Brasilena**

Lange vor dem Siegeszug von Bionade & Co. kannte Kalabrien das koffeinhaltige Sprudelgetränk namens *Brasilena*, wie Sie es z. B. in der *Antica Rosticceria-Polpetteria Sasà* in Cosenza bestellen können → [S. 54](#)

● **Blaskapellen auf den Festen**

Zu jeder Prozession gibt es auch Blasmusik, z. B. auf der *Festa Madonna del Carmine*, dem Fest zu Ehren der Schutzheiligen der Emigranten → [S. 110](#)

● **Zedrat Zitronen probieren**

Kalabrien, das Land, in dem seltene Zitronen blühen: Lassen Sie sich von den kulinarischen Köstlichkeiten aus Zedrat Zitronen (ital. *cedro*) überraschen, z. B. von naturgefärbten, giftgrünen *gelati* (Foto). Das Hauptanbaugebiet liegt bei Santa Maria del Cedro, wo Sie auch ein *Museum mit Verkaufsausstellung* besuchen können → [S. 36](#)



TYPISCH

BEST OF ...

SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

Aktivitäten, die Laune machen



● **Pilze schlemmen**

Regen ist gut für Pilze. Im *Ritrovo Santa Maria* in Serra San Bruno werden sie besonders frisch serviert: Die Wälder des Naturparks der Serre liegen hier quasi vor der Tür → S. 87

● **Zeit fürs Museum**

Kein Bergwetter? Im *Centro Studi Naturalistici del Pollino – Il Nibbio* in Morano Calabro erfahren Sie einiges über die Lebenswelten des Parco del Pollino → S. 109

● **Im Regen joggen**

Frei nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“: Joggen Sie bei Regen auf dem *Lungomare Italo Falcomatà* in Reggio – so viel Platz haben Sie hier sonst nie! Finden Sie den Ätna zwischen den Regenwolken? → S. 83

● **Mit Norman Douglas auf Grand Tour**

Vertiefen Sie sich in das literarische Werk des Reiseschriftstellers Norman Douglas, der über Kalabrien und die Kalabrier berichtete. Das Gästehaus und die Bibliothek des *Parco Old Calabria* bei Camigliatello Silano sind der beste Platz dafür → S. 55

● **Abtauchen im Meer**

Bei Regen nimmt das Meer auch unter Wasser wunderbare Farben an und fühlt sich vor allem viel wärmer an. Also: Maske auf, Flossen an und abgetaucht, z. B. vor dem Fischerstädtchen *Scilla*. Nur bei Gewitter bleiben Sie besser an Land (Foto) → S. 72

● **Kalabriens Weine**

Ein Regentag? Gute Gelegenheit, einer der *cantine* von Cirò einen Besuch abzustatten und die besten Weine Kalabriens an ihrer Quelle zu studieren, z. B. beim *Gut Dattilo* des Biowinzers Roberto Ceraudo in Marina di Strongoli → S. 29

REGEN

ENTSPANNT ZURÜCKLEHNEN

Durchatmen, genießen und verwöhnen lassen

ENTSPANNT

● **In der Stretto-Stadt chillen**

Die schicke Loungebar *B'Art* am Teatro Comunale Cilea in Reggio ist jeden Tag 24 Stunden geöffnet. Mit einem Drink in der Hand lässt sich das Treiben auf den Theaterstufen entspannt verfolgen → **S. 84**

● **Ein gelato auf der Piazza schlecken**

In der Sonne sitzen und Eis essen: In Pizzo wetteifern auf der *Piazza della Repubblica* mehrere Bars um das beste Tartufo → **S. 70**

● **Kalabrien bittet zu Tisch**

Das Ristorante im *Hotel Barbieri* in Altomonte lädt zur kulinarischen Rundreise durch Kalabrien ein – und das Beste ist: Sie reisen im Sitzen → **S. 40**

● **Küstenschippern zum Capo Colonna**

Von Le Castella aus stechen während der Saison Segelyachten mit Skipper zu *Halbtags- und Tagedörns* in See. Von Bord aus können Sie sich ganz gemütlich die *Riserva Marina di Capo Rizzuto* ansehen → **S. 65**

● **Gipfelglück für Faule**

Die wilde Landschaft des Pollinogebirges erleben und dabei keinen Tropfen Schweiß vergießen: Bergführer Emanuele Pisarra kutschert seine Gäste mit dem Jeep bis in die entlegensten Ecken des *Parco Nazionale* → **S. 44**

● **An frischer Luft kuren**

Badegrotte mit Tradition: Schon vor über 2500 Jahren suchten die genussüchtigen Sybariten die Schwefelwasserquellen (Foto) in der *Grotta delle Ninfe* bei Cerchiara di Calabria auf. Tun Sie es ihnen gleich: ab ins warme Wasser! → **S. 45**

● **Lässiger Lido**

Südtalientesches Strandtreiben auf die entspannte Art genießen Sie im *Da Lucio* an Cirellas schönster Bucht: unterm Sonnenschirm liegen, abtauchen ins Meer und den Hunger lecker in der Fischtrattoria stillen ... → **S. 34**



AUFTAKT





ENTDECKEN SIE KALABRIEN!

„Kalabrien ist eine Insel“ – auf den ersten Blick in den Atlas erscheint dieser Satz widersinnig. Die südlichste Festlandsregion Italiens (15 000 km², knapp 2 Mio. Ew.) gleicht mit ihrer rund 800 km langen Küste jedoch tatsächlich in vielerlei Hinsicht einem Eiland. Kalabrien, durch das hohe Kalksteinmassiv des Pollinogebirges gegen Norden abgeschirmt, ist eine fremdartige, in sich geschlossene Welt. Jahrtausende lange griechische Besiedlung, sarazenische Piratenüberfälle und albanische Einwanderung haben eine ganz eigene Kultur mit fast balkanischem Einschlag geschaffen. An den meist **sandigen Küsten**, die so blumige Namen wie Costa dei Gelsomini (Jasminküste) oder Costa Viola (Violette Küste) tragen, hat die Moderne Einzug gehalten, nicht immer zum Vorteil der Landschaft. Wer nach Kalabrien zum Baden reist, sollte sich seinen Küstenabschnitt gut aussuchen oder sich an planlos wuchernden Neubauten nicht stören. Ein Paradox ist die Uferseisenbahn aus dem 19. Jh., die groteskerweise gerade dadurch, dass sie das Land von seinem Meer trennt, heute weite Küstenstriche vor Zersiedelung schützt. Besonders charmant ist die reich gegliederte tyrrhenische Steilküste bei Tropea mit den **spektakulären Buchten** am Capo Vaticano. Nachts herrscht hier fast Caprifischeridylle, wenn die Laternen der Fischerboote vor