



we are
forelsket

TOSKANA

KULTUR, MALERISCHE LANDSCHAFTEN
UND GANZ VIEL PIZZA, PASTA & DOLCI



EIN AUSFLUG IN DIE TOSKANA

MIT ANGIE

Ich liebe Italien und das Gefühl, das es in mir auslöst - und das jedes Mal aufkommt, wenn ich wieder einen Fuß in das Land setze. Mein Onkel hatte ein altes Landhaus in der Toskana und in meiner Kindheit haben wir ganz viele Sommer als Familie dort verbracht, in der brütenden Hitze zwischen den Olivenbäumen. Oft herrschte dort am Berg sogar Wasserknappheit und wir mussten uns die kurzen Abkühlungen unter der Außendusche sparsam aufteilen - und haben trotzdem keine Sekunde lang irgendetwas vermisst. Ausflüge in den italienischen Supermarkt waren immer ein Highlight: so viele Süßigkeiten, die es nur dort gab, jedes Mal aufs Neue aufregend. Ich hab mich in die italienischen Dolci verliebt, *Cannoli*, *Torta della Nonna*, *Sfogliatelle* - und hab mir den Bauch damit vollgeschlagen

Leider ist mein Onkel mittlerweile verstorben, wir „Kinder“ sind inzwischen alle erwachsen und ich war seit vielen, vielen Jahren nicht mehr in diesem einen Landhaus am Berg, an das ich immer wunderschöne Erinnerungen haben werde. Umso besser, dass ich einen neuen Herzensort in der Toskana gefunden habe. Im Sommer 2020 waren Silvester und ich nach langer Zeit wieder in der Toskana, in einem Landhaus der *Fattoria La Violla*, und irgendwie hat sich das sofort wie Nach-Hause-Kommen angefühlt. Seitdem sind wir regelmäßig dort, mal im Frühling, mal im Herbst, und genießen die wunderschönen alten Landhäuser und die Gastfreundschaft dort. Wir machen gerne Ausflüge, haben viele Lieblingsplätze in der Toskana, Restaurants, in die wir gerne gehen und Ausflugsziele, die wir immer weiterempfehlen. Also jetzt: ein bisschen Toskana-Liebe, die dir vielleicht auch etwas Sonne ins Herzen zaubert.

Die Toskana ist eine Region in Mittelitalien mit etwa 3,6 Millionen Einwohner*innen und 22.990 km² Fläche. Die Hauptstadt ist *Florenz*. Kunst und Kultur spielen in der Toskana eine große Rolle, landschaftlich ist sie vor allem für die hügelige Umgebung mit vielen Zypressen, Pinien, Olivenbäumen und Weinreben bekannt. Doch nicht nur Weinberge und Olivenhaine überzeugen, auch 397 km Küste besitzt die Toskana. Und vor ihr gelegen: *Elba*, die drittgrößte Insel Italiens.

Der höchste Berg der Toskana ist der *Monte Prado* (2054 m), bekannte Flüsse sind der *Arno* im Norden und der *Ombrone* im Süden.

In der Toskana befinden sich gleich acht UNESCO-Weltkulturerbestätten:

die historischen Zentren von *Florenz*, *San Gimignano* und *Siena*

die *Piazza del Duomo* in *Pisa*

die Altstadt von *Pienza*

das Tal *Val d'Orcia*

die Thermalbäder der Stadt *Montecatini Terme*

die Medici-Villen und -Gärten in *Florenz*, *Vaglia*, *Fiesole*, *Prato*, *Cerreto Guidi*, *Quarrata*, *Carmignano*, *Barberino in Mugello* und *Lucca*





VON TWILIGHT, TRUBEL UND DEN HÖCHSTEN TÜRME

VOLTERRA

Volterra hat sich in den letzten Jahren zu meiner liebsten Stadt in der Toskana entwickelt, ich liebe die kleinen Gassen, die spektakuläre Aussicht auf das *Val di Cecina* und den urigen Hauptplatz. Das erste Mal besucht haben Silvester und ich *Volterra* ehrlich gesagt nur wegen den Twilight-Filmen (*Volturi* und so), jedes Jahr wiedergekommen sind wir dann aus anderen Gründen, zum Beispiel den vielen guten Restaurants. Eines davon überzeugt sogar mit rein pflanzlicher Speisekarte und ist dabei so innovativ! Auch die Fahrt in die kleine Stadt auf den malerischsten Straßen des Umlandes ist ein Erlebnis für sich und! Ganz in der Nähe von *Volterra* liegt noch eine andere, bekanntere Stadt der Toskana, nämlich ...

RESTAURANTTIPP

In einer kleinen Gasse in *Volterra* und SO GUT:

Life Bistrot, Via Porta all'Arco 11-19, 56048 Volterra

SAN GIMIGNANO

Das historische Zentrum von *San Gimignano* ist UNESCO-Weltkulturerbestätte und das zu Recht - diese Stadt ist einfach SO schön. Schon als Kind war ich von *San Gimignano* begeistert und kein Toskanaurlaub verging ohne einen Besuch in der kleinen, aber so feinen Stadt, die auch „mittelalterliches Manhattan“ oder „Stadt der Türme“ genannt wird. Im Mittelalter gab es architektonisch wenig Prunk, dafür versuchten die Patrizierfamilien sich mit der Höhe ihrer Geschlechtertürme als Statussymbol gegenseitig zu übertreffen. Von den ehemals 72 Türmen gibt es heute noch 15. Den höchsten davon, den 54 Meter großen *Torre Grossa*, kann man sogar über 220 Stufen besteigen. Auch in *San Gimignano* hat man eine wunderbare Aussicht auf ein toskanisches Tal, das *Val d'Elsa*. Einziger Nachteil: Neben *Florenz*, *Siena* und *Pisa* gehört *San Gimignano* zu den meistbesuchtesten Städten der Toskana und ist definitiv kein Geheimtipp. Deshalb empfehle ich auf jeden Fall einen Besuch im Frühling oder Herbst, abseits der touristischen Sommersaison.

RESTAURANTTIPP

Nahe *San Gimignano* mit Aussicht auf die Stadt (unbedingt reservieren!):

Agriturismo Fattoria Poggio Alloro, Via S. Andrea 23, 53037 San Gimignano

AREZZO

Arezzo ist die viertgrößte Stadt der Toskana und vor allem bekannt für ihr Kunsthandwerk und die Schmuckindustrie. Sehr zu empfehlen ist der monatliche Antiquitätenmarkt. Der Markt findet immer am ersten Wochenende des Monats statt und ich habe noch nie einen so tollen Antiquitätenmarkt gesehen, auf dem man stundenlang durch ganz besondere Schätze stöbern kann. Von antiken Möbeln über Analogkameras bis hin zu handgemachter Keramik: Der Markt bietet alles, was das Herz begehrt! Aber auch abseits des Marktes ist *Arezzo* aufgrund seiner vielen Antiquitätengeschäfte ein Paradies für Vintage Lovers. Warum es uns so oft dorthin verschlägt? Es ist die Nähe zur *Fattoria La Vialla*.

RESTAURANTTIPP

Richtig gutes Eis mit vielen pflanzlichen Sorten!

Gelateria Sunflower, Piazza S. Francesco, 11, 52100 Arezzo

20 Minuten von *Arezzo* entfernt, aber wirklich immer einen Ausflug wert. Ein Ort für die traditionelle Brotzeit „Merende“, zum Einkaufen (die besten Produkte im Hofladen!) oder einen Spaziergang im Olivenhain:

Fattoria La Vialla, Via di Meliciano 26, 52029 Castiglion Fibocchi



PAPPA AL POMODORO

Die Tomaten-Brot-Suppe aus der *Fattoria La Violla*

ZUTATEN

für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl

500 g Tomaten, frisch oder
geschält aus der Dose

10 Blätter Basilikum

1 l Gemüsebrühe

300 g altbackenes Brot

Salz, Pfeffer

Olivenöl zum Garnieren

Pflanzenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in dem Olivenöl anbraten. Die Tomaten in Stücke schneiden. Sobald die Knoblauchzehen beginnen, Farbe anzunehmen, die Tomaten und die Hälfte des Basilikums zugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe in einem zweiten Topf aufkochen und zu der Knoblauch-Tomaten-Mischung geben. Erneut aufkochen lassen. Das Brot in feine Scheiben schneiden und hinzugeben. Weitere 10 Minuten kochen lassen, dabei mehrfach umrühren. Ist der Brei zu dickflüssig, noch etwas Brühe hinzugeben, ist er zu flüssig, Brot ergänzen.

Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt eine Stunde lang ruhen lassen. Danach erneut umrühren, damit das Brot vollständig aufgelöst wird. Das restliche Basilikum hinzufügen und nach Belieben nochmal erwärmen. Die Pappa al Pomodoro am besten lauwarm servieren – mit etwas frischem Pfeffer und Olivenöl beträufelt.

EIN GRUSS AUS DER TOSKANA

Pappa al Pomodoro war eines der ersten Gerichte, in das wir uns bei unserem Besuch in der *Fattoria La Violla* verliebt haben. Seitdem ist die dicke Tomatensuppe eines unserer absoluten Wohlfühlgerichte, die uns immer mit einem Lächeln auf den Lippen an sonnige Tage in der Toskana zurückdenken lässt. Ein so einfaches Gericht, das in nur wenigen Schritten zubereitet ist. Ich liebe besonders die Wartezeit, die es mir ermöglicht, das Gericht vor Spieleabenden und Feiern schon vorzubereiten – und dann nur noch frisch anzurichten. Da Pappa al Pomodoro auch nie heiß, sondern immer lauwarm serviert wird, ist es das perfekte Gericht für die warme Jahreszeit. Toskanafeeling garantiert!

IN DER *Fattoria* *La Violla*

In *Castiglion Fibocchi*, 10 Kilometer nordwestlich von *Arezzo*, befindet sich unser Herzensort der Toskana – die *Fattoria La Violla*. 2020 durch eine Empfehlung spontan dort vorbeigekommen, seitdem mehrmals im Jahr zurückgekehrt, veranlasst uns dieser Ort jedes Mal wieder, ein Stück unseres Herzens dort zu lassen. Und jedes Mal nehmen wir ganz viele der unglaublich guten Produkte mit! Die *Fattoria La Violla* stellt nämlich biodynamische Lebensmittel her, eines besser als das andere – die gibt es vor Ort in Italien zu kaufen, in diversen sogenannten „Speisekammern“ in Deutschland (und sehr bald auch Österreich!) oder natürlich ganz easy online. In der Vergangenheit haben wir einige Magazine in den Landhäusern der *Fattoria La Violla* produziert und sind auch abseits der Arbeit immer gerne dort. Mittlerweile haben wir das Glück, nicht nur einen Lieblingsort gefunden, sondern auch zwei gute Freundinnen gewonnen zu haben. Eine von ihnen, Annette, hab ich zum Gespräch gebeten – über Kreislaufwirtschaft, Bodenfruchtbarkeit, Regenwürmer und Artischocken.

LIEBE ANNETTE, SEIT 10 JAHREN ARBEITEST DU BEI DER FATTORIA LA VIALLA UND BESCHÄFTIGST DICH JEDEN TAG INTENSIV MIT BIODYNAMISCHER LANDWIRTSCHAFT. KANNST DU UNS KURZ ERZÄHLEN, WAS EUCH AUSMACHT?

Die *Fattoria La Violla* ist eine eigene Welt: Eine kleine und doch große Realität, ein toskanischer Demeter-Bauernhof und Weingut, auf dem eine Biene genauso viel wert ist wie ein Weinberg, ein Schaf oder ein Mensch. Im Jahr 1978 von Piero und Giuliana Lo Franco in den Hügeln des Chiantis gegründet, wird *La Violla* heute von ihren drei Söhnen Gianni, Antonio und Bandino geführt. Es ist ein Betrieb, der seine eigenen Entscheidungen trifft: Handwerk und Tradition gehen Hand in Hand mit den neuesten Technologien. Wichtig ist dabei die Kreislaufwirtschaft, vor allem das Credo, nichts wegzuworfen. So landen auf dem hofeigenen Kompost alle Überbleibsel der Produktion wie Trester, Schafsmist, Gemüsereste oder Eierschalen und liefern – eben mit biodynamischen Präparaten „geimpft“ – wertvollen Dünger für die Felder. Das Regenwasser wird aufgefangen, um damit bei Bedarf die Felder zu bewässern, der Bodensatz des Olivenöls wird nicht weggeworfen, sondern in die Käseerei gebracht. Dort schützt er die Käserinde vor Austrocknung und Schimmel. Das Olivenwasser, das in der Olivenölherstellung übrigbleibt, wird konzentriert und für die *La Violla* Skincare verwendet. Und die Energie für all das kommt aus der hauseigenen Photovoltaikanlage. *La Violla* ist für mich ein tolles Beispiel einer regenerativen Kreislaufwirtschaft mit dem Ziel, die Bodenfruchtbarkeit zu stärken, die

Biodiversität zu fördern und gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel sowie Kosmetika herzustellen.

WAS IST EIGENTLICH DER UNTERSCHIED ZWISCHEN BIOLOGISCH UND BIODYNAMISCH?

Die biodynamische Landwirtschaft gab es schon lange vor den Bio-Siegeln – sie wird nun tatsächlich 100 Jahre alt! Biodynamisch wirtschaftende Landwirt*innen begreifen ihren Hof als einen Organismus, den du dir als Kreislaufwirtschaft vorstellen kannst. Das Land liefert Nahrung für die Tiere, diese wiederum düngen das Land. Unter Ganzheitlichkeit verstehen wir: Gut ist es, wenn es jedem Teil gut geht. Boden, Pflanze, Tier und Mensch werden als Teil eines großen Kreislaufes gesehen, in dem alle aufeinander angewiesen sind und sich gegenseitig unterstützen. Der biodynamische Gedanke geht damit über den Gedanken der biologischen Landwirtschaft hinaus. Das Ziel ist, möglichst ressourcen-, klima- und umweltschonend zu arbeiten. In diesem Zusammenhang sind zum Beispiel chemische Pestizide und Herbizide und synthetische Düngemittel verboten, Monokulturen sollen vermieden werden und es gibt sehr strenge Vorgaben für eine artgerechte Tierhaltung. Das Hauptaugenmerk liegt auf Bodenfruchtbarkeit und Biodiversität.

GENAU, ÜBER BODENFRUCHTBARKEIT HATTEST DU MIR JA SCHON MAL ETWAS ERZÄHLT ...

Ja, einer Studie der UN-Landwirtschaftsorganisation FAO zufolge ist die Qualität von einem Drittel der weltweit nutzbaren Böden schlecht. Jedes Jahr



verliert die Menschheit etwa zehn Millionen Hektar fruchtbaren Boden. Die Studie sagt: Die Böden der Erde könnten nur noch für etwa 60 Erntejahre ausreichende Erträge liefern.

60 JAHRE. ICH ERINNERE MICH! KAUM ZU GLAUBEN ...

Deshalb ist auch ein grundlegender Wert der biodynamischen Landwirtschaft die Regeneration unseres Bodens. Der Boden ist ein extrem komplexes Ökosystem und eine der wichtigsten Ressourcen, die wir haben. Ein Löffel gesunder Boden enthält mehr Lebewesen als es Menschen auf dem Planeten gibt. Ein gesunder Boden sorgt für gesunde Pflanzen, Tiere und Menschen. Mit anderen Worten: Der Boden und die Frage der Landnutzung sind der Schlüssel, um die großen Probleme unserer Zeit zu lösen. Gerade Pestizide, Herbizide und synthetische Düngemittel sorgen für eine Verarmung des Bodens und letztlich zur Desertifikation. Entscheidend für die Bodenqualität ist der Humus - die Gesamtheit der toten organischen Substanzen im Boden. Humus ist Speicher- und Puffermedium für Wasser, Nähr- und Schadstoffe, wirkt der Bodenverdichtung entgegen, und speichert CO₂. Nur ein gesunder Boden kann Wasser schnell aufnehmen, speichern und wieder zur Verfügung stellen. Dabei geht es nicht um einen verklärten, romantischen Blick auf die Natur, sondern um die reale Chance, Wertschöpfung im ländlichen Raum zu generieren und qualitativ hochwertige Nahrungsmittel zu produzieren.

ALS BIODYNAMISCHER BETRIEB WERDEN BEI DER FATTORIA LA VIALLA JA KEINERLEI PESTIZIDE VERWENDET. GIBT ES DA KEINE PROBLEME MIT SCHÄDLINGEN BZW. WENN DOCH, WIE GEHT IHR DAMIT UM?

Wir können nur Vorsorge betreiben und dann manuell eingreifen. Wir haben aber auch gelernt, dass ein paar Schädlinge auch ein Teil der Biodiversität darstellen und dem System offensichtlich in kleinen Mengen auch nützen. Erst in größeren Mengen sind sie ein Anzeichen dafür, dass irgendetwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

... HABT IHR AUCH GEMERKT, DASS EURE PFLANZEN WIDERSTANDSFÄHIGER GEGENÜBER SCHÄDLINGEN GEWORDEN SIND?

Unsere Kulturen sind definitiv resilienter - weil wir eben nicht nur die Pflanze bearbeiten, sondern versuchen, das ganze Ökosystem im Gleichgewicht zu halten, sodass sich die Pflanzen, die Kulturen, selbst versorgen können. Das ist ähnlich wie beim Menschen: Ein gesundes Immunsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten. Ein toller Nebeneffekt ist, dass die Kulturen mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Polyphenole ausbilden, weil sie sich aktiver gegen Fressfeinde schützen müssen.

IHR HABT GANZ OFT WISSENSCHAFTLER*INNEN AUS ALLER WELT BEI EUCH AUF DEN FELDERN. WARUM BESTEHT DA SO GROSSES INTERESSE?

La Violla ist schon ein Leuchtturmprojekt, von dem Andere lernen können. Aber wir bleiben auch immer neugierig und offen, deswegen initiieren wir auch selbst Forschungsprojekte.

UND AM ENDE NOCH EINE PERSÖNLICHE FRAGE. MEINE LIEBLINGSPRODUKTE DER FATTORIA LA VIALLA, ABSEITS DES ALLERBESTEN OLIVENÖLS NATÜRLICH, SIND „LA ROSMARINA“, DIE ROSMARIN-TOMATENSOSSE, „LA FRAGOLINA“, EINE ERDBEERSOSSE UND „TRIO TOSCANA“, DIE PERFEKTEN EINTÖPFE. WELCHES SIND DEINE LIEBSTEN PRODUKTE?

Oh, das ist eine lange Liste ... Ich bin großer Fan unserer veganen Weine, unseres neuen Olivenöls „Leggero“ und unserer Hautpflegeprodukte. Ich liebe außerdem unsere in Öl eingelegten Artischocken und bei den Sughis wechselt es immer - momentan kann ich nicht ohne die scharfe Soße „Picantissima“ leben.

Grazie - für das schöne Gespräch & bis ganz bald!

MEHR INFOS UND DIE PRODUKTE FINDEST DU AUF:
WWW.LAVIALLA.COM

