

Vegan auf Sizilien

Ein kulinarischer Reisebericht



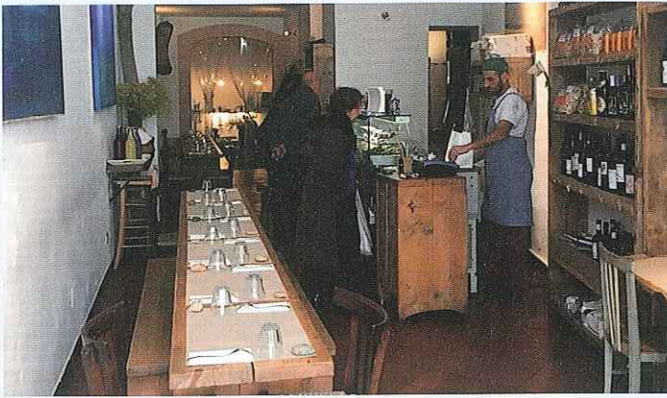
Sizilien war das Ziel einer gemeinsamen Rundreise mit meinen Wiener Freunden Erwin und Min. Wir haben in der Vergangenheit bereits einige Reisen durch Italien unternommen und wie immer wurde zur Vorbereitung die Internetseite happycow.net zu Rate gezogen. Wie wir überrascht wie erfreut feststellten, gab es dort bereits mehrere Einträge. Verhungern würden wir, die wir alle vegan leben, also auf Sizilien sicher nicht.

Vom italienischen Festland bringt uns die Fähre nach Messina. Nach einer weiteren Stunde Fahrzeit erreichen wir Catania, die zweitgrößte Stadt der Insel und, laut Happy Cow, die Stadt mit der größten Dichte an veganen Essensmöglichkeiten. Wir testeten als Erstes das **La Cucina dei Colori** auf der Via San Michele 9, ein inzwischen ausschließlich veganes Restaurant. Wir werden vor die Wahl gestellt, entweder einzelne Gänge aus der reichhaltigen Karte auszuwählen (zu beachten ist, dass in Italien nach der Vorspeise meist zwei Hauptgerichte, „Primi“ und „Secondi“, bestellt werden, deren erste leichter ist und oft aus einem Pastagericht besteht) oder eine große Platte zu bestellen, wobei man sich verschiedene Gerichte aus der Karte herausuchen kann. Wir entscheiden uns für diese Option, aber bemerken bei der Lektüre der Karte bald, dass es mit unseren Sprachkenntnissen nicht zum Besten bestellt ist. Aber kein Problem, die freundliche Bedienung holt uns gleich einzelne Zutaten aus der Küche, die nur ein paar Stufen tiefer liegt. Dazu wählen wir mehrere Biere aus der Region aus. Ja, Italien ist nicht nur das Land fantastischer Weine, auch gute und lokal produzierte Biere sind im Kommen. Unsere Teller werden serviert und die Gerichte sind sehr reichhaltig und lecker. Ein gelungener kulinarischer Einstieg, wie wir feststellen. Zurück im Hotel, fallen wir ermattet, aber gar nicht hungrig in den Schlaf.

Während unseres Aufenthalts in Catania können wir aber noch weitere Restaurants testen. **Das Suribachy** liegt auf der Via Monsignore Ventimiglia 204 und ist ein rein veganes Res-

taurant. Ernesto ist der Koch und betreibt das Restaurant mit seiner Frau Romina. Hier finden sich typisch sizilianische Gerichte, gegebenenfalls vegan abgewandelt, und alle Zutaten sind aus Bioanbau. Ebenfalls auf der Karte ist eine Auswahl an Bio-Weinen und -Bieren. Und wir freuen uns, dass auf Sizilien, wie allgemein in Italien, vegetarisch nicht unbedingt einhergeht mit einem Verzicht auf Alkoholisches. Das Suribachy erweist sich als eines der besten Lokale, die wir auf unserer Rundreise testen werden.

In der gleichen Liga spielt das **Haiku**, das wir an einem anderen Abend besuchen. In der Via Quintino Sella 28 angekommen, stehen wir zunächst vor verschlossenen Türen. Vorsichtig betätigen wir die Türklingel, und schon wird uns geöffnet. Im Restaurant herrscht reger Betrieb, alle Tische sind besetzt und überall wird gegessen, diskutiert und gelacht. Gabriella Puglisi und ihr Mann, Salvo Galvagno, beide leben bereits seit über 20 Jahren vegetarisch, haben hier ihren Lebensraum verwirklicht. Man merkt ihnen an, mit wie viel Herzblut und Freude sie ihre Arbeit ausüben. Und beim Blick auf die Speisekarte können wir es kaum glauben, so umfangreich ist hier das Angebot. Suppen, verschiedene Pasta, Omelette aus Kichererbsen, Couscous, Gerichte mit Tofu und Seitan – da fällt die Auswahl schwer, und „tutto vegan“! Zum Glück sind wir zu dritt, so können wir viel bestellen und kosten gegenseitig von unseren Tellern. Wir sind wunschlos glücklich und hoffen, dass die Beiden ihren Plan, in Palermo ein zweites veganes Restaurant zu eröffnen, bald umsetzen werden. →



La Cucina dei Colori



Moon

→ Palermo ist dann auch das nächste Ziel unserer Rundreise. Nach einer langen Fahrt durch das schöne Landesinnere mit Zwischenstop in Enna, dem bergigen „Nabel Siziliens“, erreichen wir am Abend Palermo und tippen ins Navi die Viale Piemonte 2, Sitz des **É Cotta**, einem vegetarischen Schnellrestaurant. Allerdings sind wir zu spät, wir können zwar noch einen Blick auf einige der dort ausliegenden Gerichte werfen, aber die Küche ist bereits geschlossen. Die Mitarbeiter verweisen aber auf eine Zweigstelle in der Innenstadt und in Fußnähe zu unserem Hotel, das länger geöffnet habe. So machen wir uns vom Hotel auf den Weg zur Piazza Castelnovo 35. Dieses **É Cotta** trägt allerdings den Zusatz „Fish & Green“, es handelt sich also nicht um ein vegetarisches Restaurant. Auch räumlich unterscheidet es sich, es ist erheblich größer und bietet entsprechend viele Sitzplätze. Auf der Karte finden sich recht viele vegetarische Gerichte, die veganen sind nicht extra gekennzeichnet, aber der freundliche Geschäftsführer weist uns auf die passenden Gerichte hin. Auch hier sind wir sehr zufrieden, es gibt genügend Auswahl und es schmeckt uns allen gut. Im Lokal finden aber öfters Konzerte statt und an unserem zweiten Besuch zehrt ein Liederabend mit (verstärkter) Gitarre doch arg an unseren Nerven.

An einem weiteren Abend können wir noch das **Bioeseri** in der Via Giuseppe La Farina 4 testen. Das Restaurant, das tagsüber auch als Bioladen genutzt wird, ist modern und gemütlich eingerichtet und wird von einer Gruppe jüngerer Leute betrieben. Auch hier handelt es sich nicht um ein rein vegetarisches Restaurant, aber auf der Speisekarte sind die einzelnen Speisenfolgen deutlich nach Fleisch – Vegetarisch – Vegan voneinander getrennt. Wir bestellen jeweils verschiedene Gerichte, die uns aber leider nicht überzeugen können. Die Kombination der Zutaten ist recht konventionell und beim Abschmecken war man mit Kräutern und Gewürzen sehr sparsam. Doch die angenehme Atmosphäre und nette Bedienung sorgen trotzdem für einen schönen Abend.

Am Ostersonntag brechen wir früh auf, denn uns erwartet eine längere Fahrt zu unserem letzten Ziel, Ragusa. An dieser Stelle ein Hinweis: Sizilien wartet mit vielen Sehenswürdigkeiten auf. Bei der Tagesplanung sollte man aber darauf achten, dass das Endziel noch bei Tageslicht erreicht werden kann, denn viele Straßen sind oft schlecht oder auch gar nicht beleuchtet, was das Autofahren recht anstrengend werden lässt. Insbeson-

dere tauchen aber immer wieder auch Tiere auf und diese werden oftmals erst zu spät erkannt. Daher nur im Hellen fahren!

Das **Vegania** in der Via Risorgimento 12 in Ragusa ist, wie der Name schon vermuten lässt, komplett vegan. Es gibt zwei Räume mit circa siebzig Plätzen, beide modern und in freundlichen Orangetönen eingerichtet. Marco ist der sehr freundliche und witzige Besitzer und bezeichnet das Vegania selbst als Fastfood-Restaurant, allerdings gibt es hier weit mehr als nur Burger und Falafel, sondern auch wunderbare Salate, Gemüsekuchen, frisch gepresste Säfte und einiges mehr. Fastfood kann also durchaus auch gesund und preiswert sein!

Ein Spaziergang durch den historischen Ortsteil Ragusa Ibla führt uns durch den Giardino Ibleo, eine sehr schöne Parkanlage. Ein historisches Gebäude weckt unser Interesse. Wie wir später erfahren, handelt es sich um ein ehemaliges Kapuzinerkloster. Wir beschließen, es uns etwas näher anzuschauen. Das Kloster wurde zu einem Hotel nebst Restaurant **Cenobio** umfunktioniert, dabei wurde aber die historische Bausubstanz erhalten und behutsam restauriert, so dass die ursprüngliche Klosteratmosphäre erhalten geblieben ist. Beim Blick auf die Speisekarte sind wir überrascht: es wird auch ein komplett veganes Menü angeboten. Spontan entscheiden wir uns, in dem schönen, mit Rundbögen, Fresken und Gemälden geschmückten Speisesaal zu Abend zu essen. Und nicht nur das Ambiente stimmt, das Menü erreicht ein Niveau, das sicher auch verwöhnte Feinschmecker zufriedenstellen dürfte. In dem Gebäude ist übrigens auch noch die Scuola Mediterranea di Enogastronomia – Nosco, eine Schule, in der Köche und Sommeliers ausgebildet werden. Wir bekommen eine Führung durch das Kloster und sehen auch die hochmoderne Lehrküche. Unsere Nase verrät uns, dass hier wohl sicher nicht nur vegetarisch gekocht wird, aber wir sind froh, dass hier der Beweis erbracht wird, dass auch mit einer rein pflanzlichen Küche Spitzenqualität erreicht werden kann. Adresse: Ristorante Cenobio, im Hotel Antico Convento, Viale Margherita 41, Ragusa Ibla.

Modica, nur wenige Kilometer von Ragusa entfernt und bekannt für seine Schokolade, gehört ebenfalls zu den Barockstädten. Hier besuchen wir das **Singola Ristorante Naturale** (Via Risorgimento 88), wieder mit komplett veganem Angebot. Das aus Holz erbaute Restaurant liegt inmitten einer sehr schön- →





Singola Ristorante Naturale

nen, kleinen Gartenanlage, in der auch eigenes Gemüse und Kräuter angebaut werden. Hier wird sehr viel Wert auf saisonales Gemüse gelegt, welches, sofern nicht aus eigenem Anbau, von Kleinproduzenten aus der Region bezogen wird und natürlich angebaut wird. Auch Fairtrade und Angebote der „Libera Terra“ („mafiafreie Produkte“) sind den Betreibern wichtig. Die aktuelle Speisekarte findet sich auf einer Tafel. Wir sind sowohl vom Konzept, als auch den Gerichten so begeistert, dass wir das Singola während unserer Reise ein zweites Mal besuchen, und dabei die ganze Familie kennenlernen dürfen.

Der letzte Tagesausflug, bevor wir die Rückreise antreten müssen, führt uns nach Siracusa, dessen Besichtigung man nicht verpassen sollte. In der Altstadt, auf der Insel Ortigia, besuchen wir das **Moon**, (zusammensetzt aus „Move Ortigia Out of Normality“), was als Leitspruch von den Betreibern erfolgreich umgesetzt wird. Es ist ein cooles, privat betriebenes modernes Kulturzentrum, in dem laufend außergewöhnliche Musikveranstaltungen und Performances präsentiert werden, sowohl mit regionalen, als auch internationale Künstlern. Darüber hinaus bietet es ausschließlich rein vegane Gerichte an, von deren ausgezeichneten Qualität wir uns selbst überzeugen konnten. Zu finden in der Via Roma 112, Ortigia, Siracusa.

Nach zehn Tagen heißt es Abschied nehmen von Sizilien. Wir waren absolut überrascht und überwältigt, sowohl von der Schönheit der Insel als auch der Tatsache, wie großartig und hochwertig man gerade auch vegan hier essen kann. Wahrscheinlich kommen wir im nächsten Jahr wieder.

Oliver Busse



Hilfreiche Infos aus dem Netz

Happy Cow

Die bewährte, laufend aktualisierte Liste (inklusive Nutzer-Bewertungen) mit vegetarischen und veganen Restaurants, Cafés, Hotels und Läden in aller Welt.

► happycow.net

VegCulture.net

Das internationale multidisziplinäre Projekt wurde im Jahr 2000 an der Universität Wien gegründet. Es präsentiert in Zusammenarbeit mit Fachjournalisten und Kulturwissenschaftler zu ausgewählten Städten und Ländern eine Auswahl interessanter Restaurants.

► vegculture.net/sizilien

VeggieHotels

KONSEQUENT VEGETARISCH

MECKLENBURG-VORPOMMERN

GUTSHAUS STELLSHAGEN

23948 Stellshagen

☎ 038825 - 440

www.gutshaus-stellshagen.de



BERLIN - SPREEUFER

ESSENTIS BIOHOTEL

12459 Berlin

☎ 030-53 00 500

www.essentis-biohotel.de



HARZ - BAD GRUND

NATURKOST-HOTEL HARZ

37539 Bad Grund

☎ 05327 - 2072

www.naturkost-hotel.de



ALLGAU - OBERSTAUFEN-STEIBIS

BIO- & KRÄUTERHOTEL SCHRATT

87534 Oberstaufen-Steibis

☎ 08386 - 9 80 10

www.biohotel-schratt.de



BODENSEE - KREUZLINGEN

HOTEL SWISS

CH-8280 Kreuzlingen, Schweiz

☎ +41 (0)71 677 80 40

www.hotelswiss.info



Bei VeggieHotels finden Sie mehr als 500 Häuser in 60 Ländern mit Detailsuche „vegan“ „bio“ etc.

www.veggie-hotels.de

Pure Raw
NATÜRLICH · ROH · VEGAN

Raw!

FOOD & SUPERFOODS · REZEPTE

KÜCHENHelfER · PFLEGEPRODUKTE

eliquid Drink

www.pureraw.de