

Inspirationen für Leib & Seele.

# Herzstück

Alles, was glücklich macht!

EXTRA  
**ACHTSAMKEITS-  
WINDSPIEL**

Peace-Zeichen zum  
R austrennen, Aufhängen  
& Freuen!

## Finde deinen inneren Frieden

Mit einfachen Übungen zu mehr Gelassenheit.  
Denn in der Ruhe liegt die Kraft

**Lach-Yoga:** Schneller Energie-Booster für trübe Tage

Die Rad-Revolution: **Fahrrad fahren & frei sein**

**Für immer:** Wie Freundschaften ein Leben lang halten

Nachhaltig kochen: **Lecker essen für den Planeten**





*Erst als Erntehelferin  
wurde unserer Autorin  
bewusst, wie viel  
Arbeit und Know-how  
in jeder Flasche  
Olivenöl stecken*

OLIVENERNTE IN DER TOSKANA

# Zwei Handvoll Glück

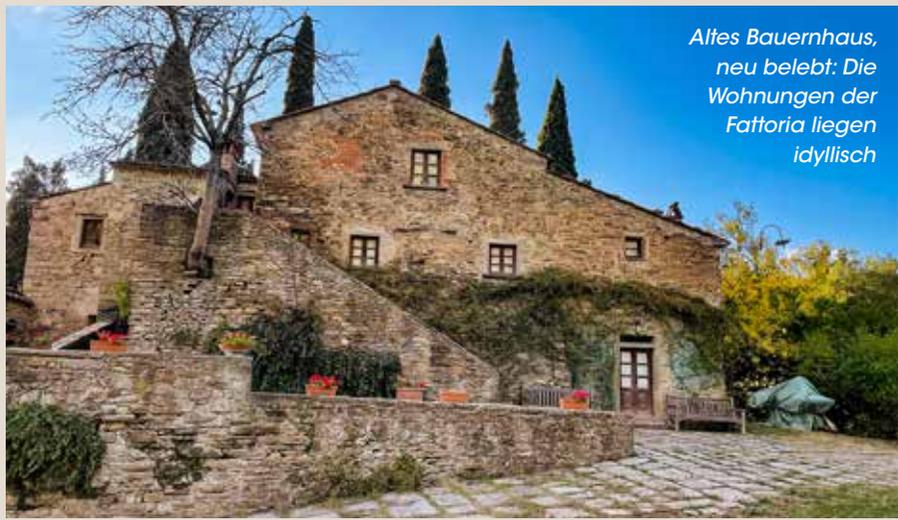
Ab in den Süden! Eine wunderbare Idee, rechtzeitig vor unseren düsteren Herbststürmen in die goldene, lichtdurchflutete Toskana zu entfliehen. Doch diesmal genießt unsere Autorin nicht einfach nur ihren Urlaub in Bella Italia, sondern macht sich nützlich: Auf der Fattoria La Vialla hilft sie bei der Olivenernte mit. Eine ganz besondere Erfahrung – echt, intensiv und köstlich ...



# Eine Kostprobe Bella Italia kam per Post zu mir!

Seit Ende der 80er-Jahre herrscht in unserer Familie eine besondere Tradition: An „hohen“ Feiertagen, wie etwa Hochzeitstagen oder runden Geburtstagen erreicht den Jubilar ein wunderschön verpacktes, kulinarisches Überraschungspaket: goldgelber, ungefilterter Sekt oder tiefroter, samtweicher Wein, handgemachte Nudeln, Pasta-Soßen, eingelegte Tomaten und Artischocken, ein großes Stück Pecorino-Käse, hausgemachte Orangenmarmelade, eingelegte Oliven und vor allem köstliches Olivenöl. Ein toskani-

sches Festmahl für zu Hause – und alles auch noch in bester Bio-Qualität frisch vom Landgut La Vialla. Klar, dass Freunde und Familie jedes Mal begeistert sind und die Schlemmerei genießen. Irgendwann wollte ich wissen, ob es diesen italienischen Bilderbuch-Hof, wie er im Prospekt vorgestellt wird, tatsächlich gibt – ich war da ziemlich skeptisch. Doch auf Anfrage erfuhr ich, dass man dort sogar Wohnungen buchen und an bestimmten Tagen bei der Oliven-ernte mithelfen kann. Ein Angebot, das ich keinesfalls ablehnen konnte, und 



Altes Bauernhaus, neu belebt: Die Wohnungen der Fattoria liegen idyllisch

### URLAUB MAL GANZ ANDERS

## Wohnen gegen Mitarbeit

Neben Work & Travel, das ja speziell junge Leute anspricht, die gegen Mitarbeit einige Monate im Ausland verbringen wollen, gibt es einige Anbieter, die sich auf kürzere Aufenthalte spezialisiert haben:

### MITHILFE IN HAUS, HOF UND HAIN

Der italienische Hof Podere Usignolo bietet sehr günstige Unterkünfte gegen Mithilfe in Haus, Hof oder Hain. Für alle, die ihren Urlaub nicht allein verbringen wollen und Freude haben, sich gemeinsam zu engagieren.  
[www.usignolo.eu](http://www.usignolo.eu)

### SETTIMANA DEL BARATTO:

Etwas Arbeit für ein kostenloses Zimmer in Italien? Das Portal vermittelt italienische Bed & Breakfasts, die sich auf diesen Tausch spezialisiert haben. Egal ob du bei der Ernte hilfst, den Garten pflegst oder dich in der Küche engagierst, du wirst von Land und Leuten mehr mitbekommen als jeder Tourist.  
([www.settimanadelbaratto.it](http://www.settimanadelbaratto.it). Internationaler Tausch: [www.barterweek.com](http://www.barterweek.com))



Ein voller Korb macht stolz



Oliven werden in  
Netze abgereicht,  
nicht geschüttelt,  
damit die alten  
Bäume geschont  
werden



Anghiari ist  
unbedingt  
einen  
Ausflug wert



Man kann  
von der  
Haustür aus  
loslaufen



Je dunkler die Oliven, desto reifer



Ohne Leiter geht gar nichts: Wer ernten will, braucht Gleichgewichtssinn



Hier entsteht ein feiner Aperitivo



Einfach köstlich: das frisch gepresste Olivenöl

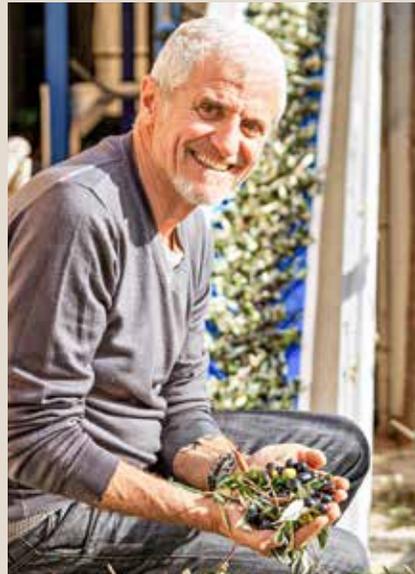
# Alles Gute stammt von Mutter Erde

außerdem eine hervorragende Gelegenheit, zu Hause dem düsteren Herbst zu entgehen und ein paar „goldene“ Tage in der sonnenverwöhnten Toskana zu verbringen.

Der biodynamisch betriebene Hof La Vialla liegt etwa zwölf Kilometer nordöstlich der Stadt Arezzo und ist mit dem Auto einfach zu erreichen. Es gibt ein kleines Zentrum, wo sich auch Rezeption, Hofladen und Restaurant befinden. An den einladenden rot-kariert gedeckten Holztischen kommt kein Besucher vorbei, ohne sich an einem Espresso, einem Glas Wein oder Traubensaft zu erfreuen. Als etwas holperig entpuppte sich der Weg zu meiner Wohnung: Über Feldwege ging es etwa drei Kilometer zu einem Häuschen, das aber mit seiner gemütlich rustikalen Ausstattung jedes Schlagloch sofort vergessen ließ.

## Hier ist Handarbeit gefragt

Am Tag der Ernte treffen wir Erntehelfer uns unter den alten, knorrigen Bäumen, die jede Menge grüne Früchte tragen. Feinmaschige Netze werden darunter ausgelegt, damit keine der wertvollen Früchte verloren geht. Ich wappne mich mit einem Handrechen und klettere auf die Leiter, die an einem Olivenbaum befestigt ist. Jeden erreichbaren Zweig ziehe ich zu mir heran und streiche mit dem Rechen darüber, so dass die Oliven ins Netz fallen. Immer wieder sticht mir ein vorwitziges Olivenblatt ins Gesicht. Sind alle Oliven in Reichweite abgestreift, wird die Leiter umgesetzt. Eine mühselige Arbeit, die nach einige Zeit richtig in die Arme geht. „Wir rechen die Oliven, weil das wesentlich schonender für die Bäume ist als Schütteln“, erklärt Alceo Orsini, Chef-Agronom der Fattoria. Andere Betriebe rütteln mittels Traktoren heftig an den Baumstämmen, sodass sich die Oliven lösen. Das kostet aber nach einigen Ernten auch so manchem Baum das Leben. ☞



Fruchtigkeit, Bitterkeit, Schärfe – Oliven-Experte Alceo nimmt jede Nuance im Geschmack der Früchte wahr

Böden keinesfalls verunreinigt sein. Der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln ist tabu. Unsere rigoros biologisch-biodynamische Anbaumethode der Olivenhaine ist eine elementare Voraussetzung für die Qualität unseres Öls. Dann spielt der Zeitpunkt der Ernte eine Rolle: Je früher man erntet, desto höher ist der wertvolle Polyphenolgehalt. Außerdem werden unsere Oliven ganz schonend nur in kleinen Kisten aufbewahrt und unmittelbar nach der Ernte gepresst.

## Wie viele Bäume habt ihr insgesamt?

In der Toskana haben wir etwa 35000 Bäume, in Apulien etwa 10000. Alle Bäume werden jährlich geerntet. Olivenbäume können steinalt werden. Unsere ältesten Bäume in Apulien sind um die 1000 Jahre alt. Theoretisch könnten sie aber auch 2000 Jahre oder noch älter werden.

## Wie unterscheiden sich die Öle? Welche Rolle spielt die Anbauregion?

Wie beim Wein spielen natürlich auch beim Öl die Sorte und das Anbaug Gebiet beim Geschmack eine entscheidende Rolle. Unser Öl „La Vialla“ stammt aus der Toskana und zeichnet sich durch intensiven Duft und Geschmack von Artischocken, Thymian und Bergminze aus. „La Malva“ kommt aus Apulien, duftet nach Heu, Mandeln sowie Trockenobst und hat eine leichte Schärfe. „L’Etrusco“ ist sehr intensiv in Farbe und Aroma. Und an unserem „La Murice“ (Apulien) wird die Feinheit und das weiche nussige Aroma mit leicht pfeffrigem Abgang gelobt.

## Wie lange hält Olivenöl und wie bewahrt man es am besten auf?

Idealerweise bewahrt man es an einem kühlen, dunklen Ort auf. Olivenöl, dessen Oliven zu einem frühen Reifeprozess geerntet und sofort gepresst wurden, bleibt besonders lange frisch und aromatisch. Ungeöffnet ist es bei richtiger Lagerung zwei Jahre haltbar.

## Zum Weiterlesen:

In „Le Ricette delle Cuoche de La Vialla“ verraten die Köchinnen des Hofes ihre Rezepte. In deutscher Sprache, wird bei Bestellungen mitgeliefert: [www.lavialla.com](http://www.lavialla.com)



Tafeln unter Oliven: Wir Erntehelfer werden mit Wein, Käse, Pasta und frisch gebackenem Brot reich belohnt...



## Bis zu sieben Kilo Oliven braucht es für einen Liter Öl

Einige Oliven an den Ästen sind blau, andere grün. Das überrascht mich. Ich dachte immer, schwarze und grüne Oliven seien verschiedene Sorten. Doch Alceo erklärt, dass es sich um unterschiedliche Reifegrade handelt. Ich probiere eine grüne Olive und spucke sie gleich wieder aus: Bitter und hart. Die blaue ist auch kein Leckerbissen.

### Oliven als Gold des Südens

Unbehandelt schmecken diese Früchte nicht. Erst eingelegt werden sie zur Delikatesse. Für die Öle der Fattoria werden gern leicht unreife Früchte geerntet „das ergibt zwar weniger Öl, dafür aber mit intensiveren Aromen und vor allem mit mehr Polyphenolen“, so der Fachmann. Letztere sind

wertvolle Pflanzenstoffe, die unsere Zellen vor vorzeitiger Alterung schützen. Polyphenole können wir z. B. über hochwertiges Extra-Vergine-Öl aufnehmen, bei La Viaccia werden damit aber auch Nahrungsergänzungsmittel und Natur-Kosmetika produziert. Rund 35000 Olivenbäume gehören in der Toskana zum Besitz der Fattoria. Eine Menge Arbeit, bei der das „Handwerk“ für die Qualität eine entscheidende Rolle spielt. Damit aus den Oliven das kostbare Extra-Vergine-(jungfräuliches)Öl wird, dürfen sie beim Sammeln nicht gequetscht werden und die Pressung muss kalt und ausschließlich mit mechanischen Methoden geschehen. Nach zwei, drei Stunden Ernte bin ich ganz schön erschöpft. Aber die Freude über unsere satte Beute überwiegt.

Ich sammle vorsichtig Olive um Olive vom Boden und befülle meine erste Ernte-Kiste.

### Schlemmen unter Bäumen

In der Zwischenzeit haben einige der Viacchianis, wie sich die etwa 150 Mitarbeiter der Fattoria nennen, alles für ein grandioses Mittagessen vorbereitet: An einem meterlangen Tisch werden hausgemachte Leckereien serviert: Der neue Wein aus eigenem Anbau, Gemüsesuppe, Pasta, Fenchelsalami, Pecorino-Käse, Bruschette mit Tomaten und dazu das frische goldgrüne Olivenöl, das erst am Vortag gepresst wurde. Alles wie im Bilderbuch. So prachtvoll kann das Landleben in Bella Italia also tatsächlich sein. Schön, dass es diesen Ort wirklich gibt!

Christina Radzwill

Rot-weiß gekleidet und immer gut gelaunt, die Mitarbeiter der Fattoria sind leicht zu erkennen

Entdecken!



#### REISETIPPS

### Landurlaub im Paradies

#### ANREISE

Die Fattoria La Vilalla liegt bei Arezzo in der Toskana. Bis Florenz kann man fliegen und dann einen Mietwagen nehmen. Mit der Bahn gelangt man bis Arezzo. Auf der Autobahn A1 nimmt man die Ausfahrt Castiglion Fibocchi.  
[www.lavialla.com](http://www.lavialla.com)

#### WOHNEN UND VERWEILEN

Auf der Fattoria gibt es 17 Gebäude mit 33 Wohneinheiten. Alle sind sehr liebevoll, traditionell, aber trotzdem komfortabel hergerichtet: Feuerstelle im Wohnzimmer, großer Esstisch in der gut ausgestatteten Küche, Vintage-Badewannen, nostalgische Metallbetten, schöne Terrassen etc.

#### EINKAUFEN UND SCHLEMMEN

Man kann selbst kochen – frische Zutaten gibt es auch im Hofladen. Oder man geht im Restaurant der Fattoria essen. Dort wird italienische Hausfrauenkost serviert, immer top-

frisch, vieles aus eigenem Anbau und auch immer köstlich gewürzt.

#### AKTIVITÄTEN UND BESICHTIGUNGEN

Rund um die Fattoria gibt es zahlreiche Wander- und Radwege, auch einen Reitstall sowie einen Badensee. Im Umkreis von etwa 30 Kilometern finden sich tolle Ausflugsziele wie die Stadt Arezzo mit ihrem mittelalterlichen Flair, ihren Palästen, Kirchen und Plätzen, aber auch das Städtchen Cortona oberhalb des Tibertals oder das Bergdorf Anghiari (siehe Foto S. 89).

Als Tagesausflug (60 Kilometer) lassen sich auch die Toskana-Highlights Florenz oder Siena besuchen.

#### Zum Weiterlesen:

„Reiseführer Toskana“ von Michael Müller (Michael Müller Verlag, 26,90 €)



# Urlaub

## mit Krankenkassenzuschuss!

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit präventiv etwas Gutes und verbringen ein Wochenende in Bad Bevensen, dem Mineralheilbad der Lüneburger Heide.

#### Yoga-Wochenende

2 Ü/F, Yogakurs, Klangschalen-entspannung und Eintritt in die Jod-Sole-Therme!

Termine: 07. - 09.10., 14. - 16.10., 28. - 30.10.2022

ab € 285,- p.P. im DZ



#### Nordic-Walking-Wochenende

3 Ü/F, Entspannungskurs und Nordic Walking Kurs, 1 Paar Leihstöcke, Eintritt in die Jod-Sole-Therme, 1 Bad Bevensen Trinkflasche und Handtuch!

Termine: 20. - 23.10.2022

ab € 569,- p.P. im DZ



Anteilige Reisepreiserstattung durch Ihre Krankenkasse möglich!

Reiseveranstalter:  
Bad Bevensen Marketing GmbH  
Tel.: 05821 976830  
[info@bad-bevensen.de](mailto:info@bad-bevensen.de)  
[www.bad-bevensen.de](http://www.bad-bevensen.de)

