

ADESSO

EINFACH BESSER ITALIENISCH

ADESSO

IL MARE

**BELLA
ITALIA!**Urlaubstipps
+
Insel-Guide**Geschichten****Gefühle****Entdeckungen****Ein Magazin für die kleinen Glücksmomente**Deutschland € 11,90
CH sfr 18,90
A-E-F-I-L-SK € 13,50ISBN: 978-3-68987-683-8
2 6 0 0 1
4 193194 811906

L'Italia ha **5 mari** principali: il Tirreno, l'Adriatico, lo Ionio, il Mar Ligure e il Mar di Sardegna.

Il Mar Adriatico è **il più basso** dei mari italiani: le sue acque non superano i 267 metri.

La **spiaggia più lunga** d'Italia è quella di Platamona, nel golfo dell'Asinara, in Sardegna. Si estende per 15 chilometri.

IL MARE... LA FELICITÀ

L'unica **barriera corallina** del Mediterraneo si trova in Puglia, fra Monopoli e Otranto. È lunga 2,5 chilometri.

In Italia ci sono **800 isole**, di cui solo 80 abitate. 6,5 milioni di italiani, pari all'11% della popolazione, vivono su un'isola.

L'Italia ha **7.500 chilometri di coste**. La regione con la maggiore estensione costiera è la Sardegna, con 1.897 chilometri.

La Puglia è la regione con **il mare più pulito**. Seguono il Friuli-Venezia Giulia e la Sardegna.

Care lettrici, cari lettori, gli italiani hanno un rapporto speciale con il mare. E come potrebbe essere altrimenti? Il mare lambisce quasi tutta l'Italia, lungo ben 7.500 km di coste, bagna 15 regioni su 20 e circa 20 milioni di italiani, pari a un terzo dei residenti, vivono "sul mare". Sono numeri che si traducono in un patrimonio multiforme di attività e storie umane che, nel corso dei secoli, hanno contribuito a plasmare l'identità dell'Italia. Ecco perché abbiamo scelto di dedicare questo *Speciale* al mare italiano e di raccontarvelo da diverse prospettive: i tesori nascosti nelle sue acque, i borghi marinari più belli, le isole da scoprire... Contenuti che potrete leggere ascoltando i suoni tipici della spiaggia, dallo sciabordio delle onde allo stridio dei gabbiani. Un modo per richiamare alla mente i piccoli attimi di felicità che il "nostro" mare è capace di regalare. Da parte mia, un grazie di cuore alla redazione per aver ancora una volta navigato insieme: a Giovanna, Isabella e Salvatore, la nostra "gente di mare"; e a Eliana, Isadora e Sara, che il mare lo hanno comunque nel cuore.

Rossella Dimola

ROSSELLA DIMOLA
DIRETTRICE

P.S. L'11 aprile è la Giornata nazionale del mare e della cultura marinara. Seguiteci su *Instagram* per una piccola sorpresa. ([adesso-magazin-official](https://www.adesso-magazin-official.it))

Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
www.adesso-online.de/meer



il rapporto ➤ Beziehung

lambire ➤ umspülen

pari a ➤ also, entsprechend

il patrimonio ➤ Kulturgut, Reichtum

il secolo ➤ Jahrhundert

contribuire ➤ beitragen

plasmare ➤ formen

scegliere ➤ beschließen

dedicare ➤ widmen

il tesoro ➤ Schatz

il borgo

marinaro ➤ Küstenort, Fischerdorf

lo sciabordio ➤ Wellenschlag

lo stridio ➤ Kreischen

il gabbiano ➤ Möwe

richiamare

alla mente ➤ in Erinnerung rufen

l'attimo di felicità ➤ Glücksmoment

navigare ➤ unterwegs sein, zur See fahren

la sorpresa ➤ Überraschung



ADESSO mit maximalem Lerneffekt

Lesen, hören, üben – mit der Kombination aus Magazin, Audiotrainer und Übungsheft trainieren Sie wichtige Sprachfertigkeiten für nachhaltigen Lernerfolg.

Ihr Digital-Upgrade

Als Print-Abonnent erhalten Sie **Audiotrainer und Übungsheft** zum Vorzugspreis von **nur 5 € pro Ausgabe**.



Jetzt bestellen unter
adesso-online.de/digital-upgrade
oder einfach QR-Code scannen.



IN COPERTINA

© Elaborazione grafica
Velvet Firenze

FACILE
A2-B1

MEDIO
B1-B2

DIFFICILE
C1-C2

www.adesso-online.de

Übungen, Hörtexte, Highlights...



www.facebook.com/adesso.magazin



[adesso.magazin_official](https://www.instagram.com/adesso.magazin_official)

Abonnenten-Service

Tel. (0049) 89-12140710

e-mail: abo@zeit-sprachen.de

BAUNEI, SARDEGNA





Foto: glem-sou, unsplash

06 SI SALPA! LEINEN LOS!

Die Reise beginnt 

08 IL MARE DAS MEER

10 Was ist das Meer? 

12 Giovanni Soldini im Gespräch 

16 AL MARE AM MEER

18 Die Italiener am Meer 

20 Neue Urlaubsinspirationen:
die schönsten Dörfer am Meer 

28 Folge dem Wind!

30 Enrico, der „Strandkönig“ 

32 SOTTO IL MARE UNTER WASSER

34 Ein Mythos, aber wahr 

36 Versunkene Geschichte 

40 Außergewöhnliche Begegnungen 

42 Elisa, die Schildkrötenärztin 

44 DAL MARE AUS DEM MEER

46 Wie geht es dem Meer? 

48 Schätze aus dem Meer 

50 Chiara, die „Gold-Weberin“ 

52 IN MEZZO AL MARE MITTEN IM MEER

54 Das Leben der Insulaner 

56 Kleine Inseln, großes Glück 

65 Francesca, die Leuchtturm-
wärterin 

IHRE DIGITALEN EXTRA-INHALTE

SO EINFACH GEHT'S
www.adesso-online.de/specialemare



Sciabordio - Wellenschlag

Il movimento ritmato e il rumore del mare calmo che si infrange sugli scogli o sulla battigia.

Meriggio - Mittagsstunde, Mittagspause

Detto anche controra, indica le ore più calde della giornata, quelle che costringono a fare una lunga pausa al fresco. Il momento perfetto per un pisolino o per la contemplazione.

Battigia - Brandungslinie • La linea di spiaggia su cui si smorzano le onde.

Salsedine - Salzgehalt, salzige Luft

È il sale contenuto nell'acqua del mare. Aggredisce la pelle, è vero, ma vuoi mettere il profumo che ti lascia addosso?

infrangersi ➤ brechen	l'approdo ➤ Anlegestelle	consolidato ➤ bewährt	la battigia ➤ Wasserlinie
lo scoglio ➤ Klippe, Fels	sconfinato ➤ grenzenlos	la libeccia ➤ böiger SW-Wind	travolgere ➤ mitreißen
smorzarsi ➤ auslaufen	semmai ➤ hier: sondern	la rada ➤ Ankerplatz, Reede	il ricciolo dell'onda ➤ Wellenkrone
il pisolino ➤ Nickerchen	la tramontana : kalter N-/NW-Wind	ormeggiare ➤ festmachen	il temerario ➤ mutiger Mensch
aggredire ➤ angreifen	terso ➤ klar	issare ➤ hissen	bucare ➤ hier: durchtauchen
vuoi mettere...? ➤ hier: gibt es Besseres als ...?	il libeccio : Südweststurm	rinunciare ➤ verzichten	il tempismo ➤ Timing
fare caso ➤ auffallen	la mareggiata ➤ Sturmflut	in compenso ➤ dafür	trascinare ➤ ziehen
ampliarsi ➤ größer werden	il grecale, la bora : kühler, kräftiger NO-Wind	il mare grosso ➤ raue See	l'esitazione f. ➤ Zögern
puntuale ➤ präzise	evocare ➤ sich ins Gedächtnis rufen	sferzare ➤ hier: wehen	anzi ➤ oder vielmehr
intercambiabile ➤ austauschbar		il cavallone ➤ große Welle	afoso ➤ schwül

DIE SPRACHE DES MEERES

Ci avete fatto caso?

Più conosciamo qualcosa a fondo,

più il nostro vocabolario si amplia. Le parole si fanno puntuali, smettono di essere intercambiabili e diventano punti fermi a cui tornare come ad approdi sicuri.

Vale per gli ambiti più diversi della vita e, naturalmente, anche per il nostro rapporto con il mare, lo sconfinato elemento terrestre che non smetterà mai di attrarre e ispirare l'essere umano. Se vi è capitato di fare due chiacchiere con **gente di mare**, lo avrete già notato. Tutto quello che riguarda il mare è descritto con parole precise. Prendiamo il vento. Non è semplicemente "il vento", semmai è la **tramontana**, che promette giornate di cielo terso e mare piatto; oppure il **libeccio**, che sul Tirreno alza potenti mareggiate; o ancora il **grecale**, che porta tempo freddo e secco sulle coste adriatiche e può raggiungere i 100 chilometri all'ora nel Friuli-Venezia Giulia, dove si chiama **bora**... Non sono solo nomi: riconoscere ed evocare l'uno o l'altro vento significa richiamarsi a una lunga serie di pratiche consolidate. Nel paesino sul Mar Ligure dove ho radici, per esempio, **libecciate** significa mettere in sicurezza le **imbarcazioni**, toglierle dalla **rada** e **ormeggiarle** in un **porto**, ritirare le prime file di sdraio e ombrelloni dalla **riva**, issare la **bandiera rossa** sulla spiaggia... I bagnanti sanno che in quei giorni dovranno rinunciare alle nuotate, ma, in compenso, potranno ammirare lo spettacolo del **mare grosso**, lasciandosi sferzare il volto dalla **salsedine**. Se il mare lo permette, è anche il tempo di giochi speciali. Quali? Aspettare i **cavalloni** seduti sulla **battigia** e farsi travolgere dalla loro forza, rotolando scomposti nel **ricciolo dell'onda**, coperti di **schiuma**. I più temerari, dalle mie parti, sono capaci di **bucare le onde** con un tempismo perfetto: si immergono sotto la **cresta** e le attraversano, senza essere trascinati sul fondo, senza esitazioni né anticipo. Un gioco sospeso tra il divertimento e l'adrenalina, che si impara già da bambini, osservando i più grandi ed entrando in acqua con loro.

Quasi un rito di iniziazione. Ecco, questo e molto altro può nascondersi dietro una singola parola: tutto un mondo, anzi, tutto un mare.

Brezza marina - Meeresbrise • Vento leggero che arriva dal mare e rinfresca le afose giornate estive.

TESTO DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO



Gassa d'amante - Palstek-Knoten • Un nodo affidabile, che lega senza stringere troppo, come il vero amore.

IL MARE

Das Meer zieht uns an und schreckt uns ab.
Es fasziniert und fesselt uns. Im Meer verlieren
wir uns und finden uns wieder. Neugierig und
abenteuerlustig machen wir uns immer wieder
auf den Weg, um seine Geheimnisse zu entdecken.



Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
QR-Code scannen und zuhören. www.adesso-online.de/meer

STINTINO, SARDEGNA





VASTO E DIVERSO E INSIEME FISSO

TESTO SALVATORE VIOLA

DIFFICILE AUDIO

Entlang Italiens unzähliger Küstenkilometer
bleibt das Meer ständiger Begleiter.
Je nach Jahreszeit, je nach Stimmung zeigt es
stets ein anderes Gesicht. Es ruft vor allem eines
hervor: die Sehnsucht nach neuen Horizonten,
auch ohne Kurs zu setzen.

Per più di metà della mia vita, il mare è stato una presenza costante. Al mare, io, sono nato e cresciuto.

Ricordo come fosse ieri il frastuono del mare in burrasca che mi teneva sveglio la notte quando, ancora bambino, dalle sponde della Sicilia sono approdato a quelle della Liguria. La nostra prima casa era al pianoterra di un villino affacciato sulla spiaggia di Fiumaretta, quell'angolo di costa dove il fiume Magra, una volta sceso dai vicini Appennini e attraversata la valle che prende il suo nome, finisce la sua corsa in mare. Nella mia testa di bambino, d'inverno il mare era un vecchio severo e malmostoso, ma d'estate si trasformava in un ragazzino allegro e spumeggiante, compagno di giochi soprattutto nei giorni di maestrale, quando regalava a me e ai miei fratelli i cavalloni per tuffarsi e lasciarsi trascinare fin sulla battigia. Al rumore del vento e a quello della risacca si mescolava ben presto la voce di nostra madre, che ci gridava di uscire immediatamente dall'acqua, prima di farsi male o peggio. Da ragazzo, il ruolo del mare cambiava a ogni stagione. Nei mesi invernali faceva da sfondo a una malinconia ben coltivata a suoni di romantici tedeschi e di maudits francesi; in quelli estivi, diventava un immenso divano su cui, sdraiato, lasciavo che il sole mi abbronzasse la pelle, al suono di una canzonetta che dal jukebox installato nel bar dello stabilimento balneare arrivava, trasportata dal vento, fino alla battigia. Ero uno spirito "ondivago", oscillavo fra tormento ed estasi, ma senza drammi.

"Onda, su onda, il mare mi porterà, alla deriva, in balia di una sorte bizzarra e cattiva...", cantava Paolo Conte. Nel ritmo allegro e solare di quella canzone



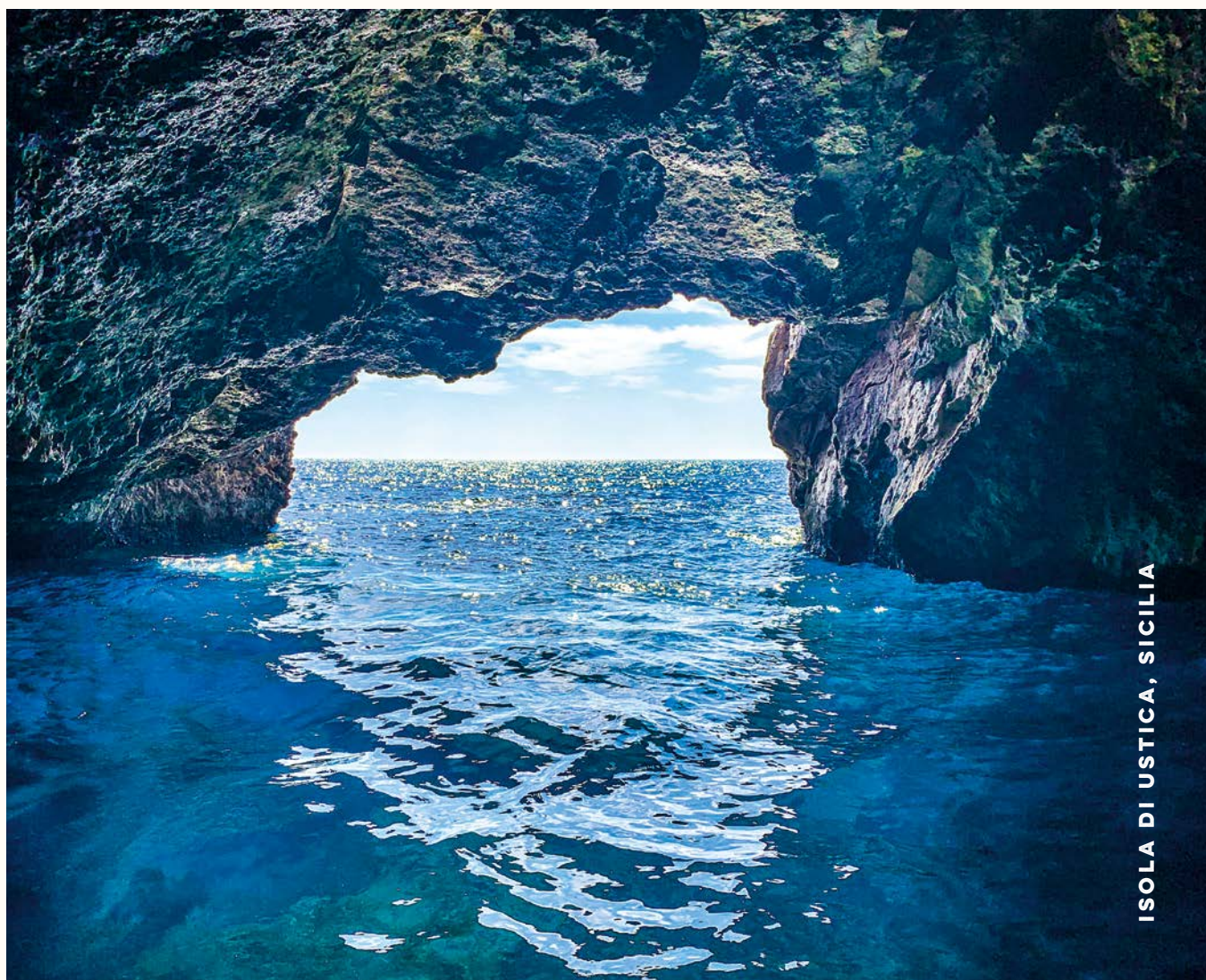
il frastuono ➤ Tosen, Rauschen	malmostoso ➤ griesgrämig	farsi male ➤ sich wehtun, sich verletzen	lo stabilimento balneare ➤ Strandbad
in burrasca ➤ stürmisch	spumeggiante ➤ sprudelnd, spritzig	lo sfondo ➤ Hintergrund	ondivago ➤ schwankend
la sponda ➤ Ufer	il maestrale ➤ Mistral	la malinconia ➤ Melancholie	il tormento ➤ Qual
approdare ➤ landen	il cavallone ➤ große Welle	coltivare ➤ pflegen	portare alla deriva ➤ treiben
il villino ➤ kleines Haus	tuffarsi ➤ eintauchen	a suon di ➤ durch, mit	in balia di ➤ überlassen
affacciato su ➤ an, am	la battigia ➤ Strand, hier: Ufer	sdraiarsi ➤ sich legen	la sorte ➤ Schicksal
la valle ➤ Tal	il rumore ➤ Lärm	il suono ➤ Klang	
la corsa ➤ Lauf	la risacca ➤ Brandung		

si nasconde il carattere di quelli che, il mare, se lo portano dentro. Ondivaghi, sì: per loro la vita è un alternarsi perenne di azzardo e prudenza e a pesare di più è ora l'uno, ora l'altra. C'è chi la vita la cavalca come un'onda e chi, dalla stessa onda, si lascia travolgere, ma c'è anche chi – e forse è la maggioranza – nella vita si barcamena e sa quando è il momento di affidarsi alla corrente, o quando è bene cercare al più presto un porto sicuro in cui fermarsi. Per

tutti costoro, cioè per noi, il mare è modello e misura. Noi ci portiamo dentro la “legge rischiosa” del mare, quel suo “esser vasto e diverso / e insieme fisso”. Parole di Eugenio Montale, il poeta che, come tutti i poeti veri, sapeva racchiudere in pochi versi mondi interi. Mondi che, tra l'altro, spesso si trovano al di là del mare, in quella terra che nei nostri sogni è come quella descritta da Baudelaire nella poesia L'invito al viaggio, dove “tutto non è che ordine e

bellezza, lusso, calma e voluttà”.

Già, il mare è un invito al viaggio. “Esci ch'arrinesci” [esci che riesci, n.d.r.], diceva mio padre in dialetto siciliano. Come a dire: vai, che qualcosa riuscirai a combinare. E così sono partito, all'avventura sì... ma non troppo. Un po' alla Cristoforo Colombo, con l'idea che al limite, mal che vada, ti imbatterai nell'America. Poco importa se morirai convinto che fosse l'India: quel che conta è aver toccato terra.



ISOLA DI USTICA, SICILIA

portare dentro ➤ in sich tragen

alternarsi ➤ Sich-Abwechseln

perenne ➤ ständig

l'azzardo ➤ Wagnis

la prudenza ➤ Vorsicht

cavalcare ➤ reiten

travolgere ➤ mitreißen

barcamenarsi ➤ sich durchlavieren

affidarsi ➤ sich anvertrauen

la corrente ➤ Strömung

la misura ➤ Maßstab

la legge ➤ Gesetz

vasto ➤ weit

racchiudere ➤ einschließen

la voluttà ➤ Wollust

combinare ➤ zustande bringen

l'avventura ➤ Abenteuer

al limite ➤ schlimmstenfalls

mal che vada ➤ im schlimmsten Fall

imbattersi in qc. ➤ auf etw. stoßen



L'UOMO E IL MARE



Giovanni Soldini, Italiens bekanntester Segelsportler, hat auf den Weltmeeren fast alles erlebt. Er hält zahlreiche Rekorde, setzt sich für soziale Projekte und Umweltschutz ein. Im Gespräch verrät der Ausnahme-Segler, warum er die Angst als treuen Begleiter dennoch schätzt.

TESTO SALVATORE VIOLA

MEDIO

l'ambiente m.	► Umgebung
comandare	► das Sagen haben
il marinaio	► Seemann
la vocazione	► Berufung
il navigatore	► Segler, Seefahrer
il giro del mondo	► Weltumsegelung
in solitario	► Einhand-, allein
battere	► hier: brechen
la regata d'altura	► Hochseeregatta
la concezione	► Entwurf
l'imprevisto	► Unvorhergesehenes
la traversata	► Überquerung
il testimone	► Zeuge
la barca a vela	► Segelschiff
il nodo	► Knoten
allargarsi	► sich erweitern
abbracciare	► einschließen
la sfida	► Herausforderung
la cartina di tornasole	► Feuerprobe
il percorso	► Strecke
il gettone	► (Telefon)Münze
essere finito	► aufgebraucht sein
determinato	► entschlossen
l'equipaggio	► Crew
lo stupefacente	► Rauschmittel
il tossicodipendente	► Drogenabhängiger
la barca da corsa	► Rennboot
un sacco di	► viele
in gamba	► tüchtig
dare grande soddisfazione	► viel Freude machen

“Il mare non è il nostro ambiente naturale, ma è una parte fondamentale del pianeta. È lì che nasce la vita, è una riserva enorme di risorse ed è anche una grande autostrada per muoversi da una parte all'altra del mondo. È un luogo dove la natura comanda davvero e dove l'uomo ritrova una dimensione più giusta, più umana”.

Milanese di nascita, marinaio per vocazione, Giovanni Soldini è uno dei più grandi navigatori italiani di tutti i tempi. Non solo ha completato due giri del mondo in solitario, battuto numerosi record oceanici, ottenuto vittorie nelle più importanti regate d'altura, ma segue da vicino lo sviluppo e la progettazione delle sue barche. “Penso sia molto importante partecipare alla costruzione, alla concezione della barca, cercare di dialogare con il progettista, capire come sono fatte le cose, quali possono essere i problemi. Questo ti mette in grado, quando sei in mezzo al mare, di reagire molto meglio, se succede qualche imprevisto”.

Soldini ha fatto le sue prime traversate oceaniche quando il Gps non era ancora disponibile per l'uso civile ed è stato testimone dell'evoluzione, quando non della rivoluzione, tecnologica nel mondo della nautica: “L'evoluzione tecnologica che c'è stata negli ultimi 30 anni è impressionante. Oggi voli sui foils, comunichi via Starlink, ci sono barche [a vela, n.d.r.] che vanno a 40 nodi, velocità impensabili fino a pochi anni fa”.

Negli ultimi tempi, lo sguardo di Giovanni Soldini sul mare si è allargato, arrivando ad abbracciare temi fondamentali come quello dell'ambiente. Perché il mare, per Giovanni, non è solo una sfida, ma una cartina di tornasole del nostro tempo.

Ti ricordi il momento in cui hai capito che per te il mare non era un luogo come gli altri?

Prima di ogni altra cosa, il mare per me è sempre stato un modo per viaggiare. L'idea di fare lunghi percorsi spinto dal vento,

senza dipendere da un motore o da un benzinaio, mi ha affascinato fin da subito. La barca a vela mi è sempre sembrata un modo meraviglioso di muoversi: ti porti dietro la casa, sei autonomo e vivi un'esperienza forte già durante il viaggio.

La tua prima traversata oceanica l'hai fatta a 16 anni.

Sì, esatto, ero molto giovane e l'ho fatta con un vecchio signore americano che aveva fatto il capitano tutta la vita e con un altro ragazzo molto giovane, anche lui greco-americano, ed è stata sicuramente un'esperienza stupenda.

Come hai convinto i tuoi genitori?

Li ho chiamati da Palma di Maiorca con i gettoni. E a un certo punto... sono finiti i gettoni [ride, n.d.r.]. Insomma, ero un ragazzo piuttosto determinato, hanno dovuto accettare il fatto compiuto.

Quanti giri intorno al mondo hai fatto?

Ne ho fatti due in solitario e poi ne ho fatti... boh, quattro o cinque in equipaggio, negli ultimi 15 anni. E sono stati tutti viaggi bellissimi.

Hai fatto il tuo primo giro del mondo su una barca che aveva un nome speciale: Stupefacente.

Ho costruito quella barca all'interno di una comunità di ex tossicodipendenti, la comunità Saman di Latina. È stata un'esperienza di vita incredibile. Sai, io ho sempre riservato molta attenzione ai temi sociali. Quando ho avuto la possibilità di costruire una barca da corsa per fare il giro del mondo, ho pensato che comunque, oltre a costruire una barca si poteva anche fare qualcosa che avesse un senso, come dire, più ampio. In comunità ho trovato un sacco di ragazzi super in gamba e molti di loro hanno poi fatto tante cose nel mondo della nautica.

Oltre a questo, Stupefacente è una barca che ti ha dato grandi soddisfazioni...

Be' sì. Nel 1996 con Stupefacente ho vinto la Ostar [celebre regata transatlantica in solitario, da Plymouth (GB) a Newport (USA), n.d.r.].

Magari è una domanda sciocca, ma per una persona “normale” come me è difficile immaginare cosa significhi fare il giro del mondo in solitario. Sai, spesso si tratta di regate e tu sei sempre al servizio della barca. Sei sempre concentrato, sempre intento a studiare e capire cosa succede intorno e sopra di te. Devi interpretare la meteorologia, il vento... Poi, quando hai un attimo di tempo, dormi. Devi trovare un ritmo che ti permetta di mantenerti lucido e reattivo. Io faccio brevi sonni di 15, 20 minuti al massimo.

Uno sforzo fisico notevole...

Sì, uno sforzo fisico, ma soprattutto mentale. Infatti le donne sono fortissime, malgrado ce ne siano poche. Le donne, quando corrono in solitario, sono fortissime. Sono state le concorrenti più toste che ho incontrato in carriera. Penso a Isabelle Autissier, Florence Arthaud, Karine Fauconnier...

Durante la tua lunga carriera di navigatore ne avrai viste di tutti i colori. Qual è stato il momento più difficile e quale il più bello?

Sicuramente il momento più difficile è stato quando mi è successo l'incidente con Fila, durante il record del Nord Atlantico, dove ho perso Andrea Romanelli, che era uno dei miei migliori amici.

Per i lettori che non lo sanno, era il 1998. Stavate tentando il record di velocità di traversata atlantica, da New York all'Inghilterra. Durante una tempesta, un'onda anomala ha ribaltato la barca.

Sì, perdere un amico in quel modo è stato devastante.

Ma parliamo dei momenti belli...

Momenti belli ce ne sono tanti. Sicuramente uno dei più belli è quando ho vinto la Ostar nel 1996 o quando, nel 2013 con Maserati, abbiamo fatto il record sulla rotta New York-San Francisco passando per Capo Horn [13.225 miglia in 47 giorni, 42 minuti e 29 secondi, n.d.r.].

Cosa sono per te la paura e il coraggio?

Io penso che la paura sia un'ottima com-

pagna di viaggio, nel senso che è quella che ti fa vedere i tuoi limiti, i limiti della barca, che ti mette sul chi va là, che ti fa preoccupare ma nel senso buono, nel senso che ti fa prevenire i disastri.

E il coraggio?

Francamente, forse l'unico coraggio è quello di fare delle scelte. Alcune scelte sono molto difficili da fare perché magari gli altri non le capiscono, perché appartengono solo a te.

Nel 2022, con il trimarano Maserati Multi70, una barca supertecnologica, ma soprattutto a impatto zero, siete partiti per un giro del mondo un po' speciale.

La barca era dotata di un motore elettrico e di un impianto di pannelli solari da quattro-cinque kilowatt. Siamo riusciti a fare un giro del mondo senza avere a bordo idrocarburi di alcun tipo.

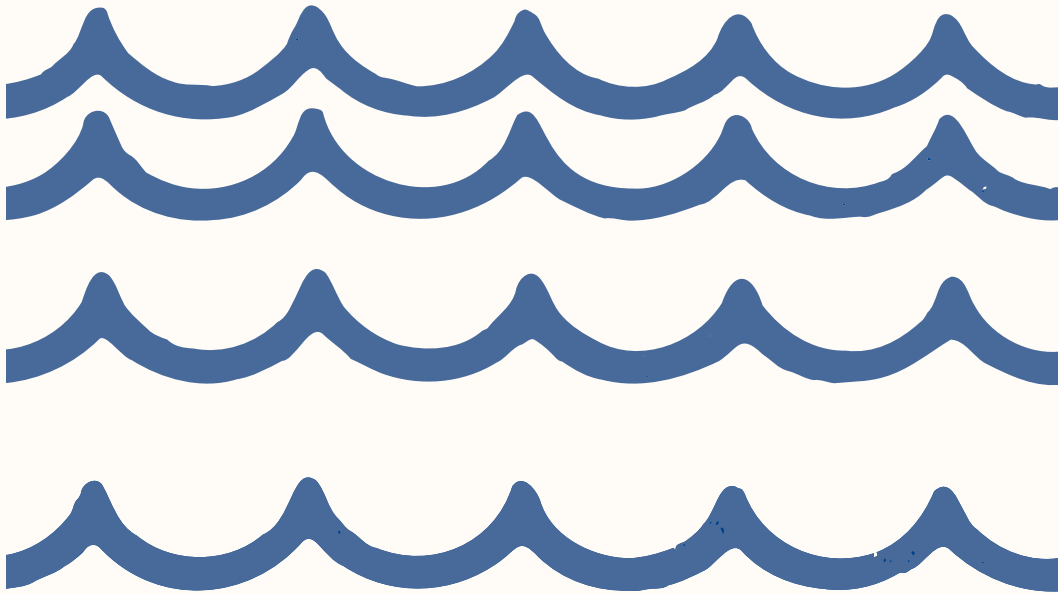
Durante la navigazione avete avuto modo di monitorare lo stato di salute del mare?

Sì. Vedi, è stato un viaggio di conoscenza: abbiamo incontrato scienziati in tutto il mondo e capito meglio cosa sta succedendo al mare, che è un elemento fondamentale per l'equilibrio del pianeta, grazie alla sua capacità di assorbire calore e CO₂. Se non fosse così, il riscaldamento globale sarebbe alle stelle. La situazione è abbastanza preoccupante, soprattutto in certe zone, come il Mar dei Caraibi o il Mediterraneo, che è un mare chiuso, dove c'è molta attività umana, un mare che negli ultimi anni è diventato sempre più caldo.

Fino a poco tempo fa, questi temi riempivano le pagine dei giornali, ma ultimamente si parla molto poco di clima e di ambiente. Non ti sembra?

Oggi le priorità sembrano altre, ma alla fine ci penserà la natura a presentarci il conto. Ci vorrà un po', ma prima o poi la sveglia arriva.

al servizio di	➤ hier: beschäftigt mit
intento a	➤ beschäftigt
lucido	➤ klar
reattivo	➤ reaktionsfähig
lo sforzo	➤ Anstrengung
tosto	➤ taff, resolut
vederne di tutti i colori	➤ alles Mögliche erleben
l'incidente m.	➤ Unfall
la tempesta	➤ Sturm
ribaltare	➤ hier: kentern
perdere	➤ verlieren
devastante	➤ verheerend
la rotta	➤ Strecke
il limite	➤ Grenze
mettere sul chi va là	➤ in Alarmbereitschaft versetzen
prevenire	➤ vermeiden
la scelta	➤ Entscheidung
a impatto zero	➤ klimaneutral
l'idrocarburo	➤ Kohlenwasserstoff
monitorare	➤ beobachten
la conoscenza	➤ Wissen
l'equilibrio	➤ Gleichgewicht
la capacità	➤ Fähigkeit
il riscaldamento	➤ Erwärmung
essere alle stelle	➤ hier: total aus dem Ruder laufen
il conto	➤ Rechnung
la sveglia	➤ Erwachen, Weckruf



Tintarella - Sonnenbräune • Sinonimo colloquiale di "abbronzatura". Gli italiani ne vanno matti.

AL MARE

Salz auf der Haut. Ein letztes Bad in der
Abenddämmerung. Die Pause in der Strandbar, ein Glas
Wein in der Hand, während der Blick sich am Horizont
verliert, begleitet vom Rauschen der Brandung.



Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
QR-Code scannen und zuhören. www. adesso-online.de/meer

ISOLA DI CAPRI,
CAMPANIA





STESSA SPIAGGIA, STESSO MARE

TESTO ISABELLA BERNARDIN

MEDIO

Das Ritual wiederholt sich jedes Mal:
Ob mitten im Getümmel im Hotspot-Strandbad
oder in der einsamen Bucht: Entscheidend für
Italiener ist, den besten Platz direkt
am Wasser zu erobern.

A sei italiani su dieci piace trascorrere le vacanze al mare. E quando dico “al mare” intendo il più vicino possibile alla battigia. Non a caso, negli stabilimenti balneari, la “prima fila” di solito è la più costosa. E, sempre non a caso, nella spiaggia libera sono in molti, d'estate, a praticare la faticosa, e criticata, arte dell'accaparrarsi il posto. Funziona così: il prescelto, spesso il più mattiniero del gruppo, si presenta in spiaggia all'alba, quando la sabbia è ancora umida di rugiada e i gabbiani zampettano indisturbati in cerca di cibo. Carico di borse e altri oggetti assortiti, si dirige svelto verso la riva, calcola la distanza minima dalla battigia stabilita per legge (sarebbe terribile essere costretti a spostarsi nelle retrovie sul più bello) e, dopo aver studiato l'arco che il sole disegnerà durante la giornata, pianta un numero congruo di ombrelloni, in modo da garantire alla sua comitiva ombra sufficiente all'ora di pranzo e, cosa ben più importante, la massima esposizione ai raggi solari nel resto della giornata. Quindi stende i teli, piazza tavolino e sedie, sistema il minifrigo carico di bibite (le borse-frigo colme di ogni bendidio arriveranno dopo, con il resto della truppa) e si accomoda, attendendo fiducioso l'arrivo degli altri. Lo sguardo stanco, ma fiero, è quello dell'esploratore che ha conquistato il suo fazzoletto di terra. Non tutti gli italiani vivono la spiaggia così, è chiaro. C'è anche chi preferisce al “carnaio” la tranquillità di una caletta remota, dove a fare la selezione dei bagnanti è la lunga e spesso faticosa camminata necessaria per raggiungerla. Eppure, per tanti il richiamo della socialità da spiaggia è altissimo e chi può permetterselo (circa tre italiani su quattro) si concede



la battigia ▶ Brandungslinie	zampettare ▶ herumhüpfen	piantare ▶ aufstellen	il fazzoletto di terra ▶ Fleckchen Erde
a caso ▶ zufällig	carico di ▶ beladen mit	congruo ▶ angemessen	il carnaio ▶ Fleischlager, hier: überfüllter Strand
lo stabilimento balneare ▶ Strandbad	assortito ▶ divers	la comitiva ▶ Gruppe	la caletta ▶ kleine Bucht
accaparrarsi ▶ sich sichern/schnappen	per legge ▶ per Gesetz	piazzare ▶ platzieren	remoto ▶ abgelegen
il prescelto ▶ Auserwählter	spostarsi nelle retrovie ▶ nach hinten wandern	colmo di ▶ voll mit	la camminata ▶ Wanderung
(essere) mattiniero ▶ Frühaufsteher sein	sul più bello ▶ wenn es am schönsten ist	il bendidio ▶ alles, was das Herz begehrt	il richiamo ▶ Reiz
la rugiada ▶ Tau	l'arco ▶ Bogen	fiducioso ▶ zuversichtlich	la socialità ▶ Geselligkeit
		conquistare ▶ erobern	concedersi ▶ sich leisten



CEFALÙ, SICILIA

volentieri l'ingresso a uno dei tanti stabilimenti balneari. Se ne contano oltre 7.200 lungo le coste. Santuari temporanei votati alla leggerezza, dove le convenzioni sociali cambiano e le diffidenze cadono, insieme al pudore. Ce n'è per tutte le tasche e per tutti i gusti: da quelli "nazionalpopolari", dove spopolano corsi di acqua gym e tornei di beach volley, a quelli esclusivi, dove conta lo stile e ogni servizio è pensato per rendere il soggiorno al mare

un'esperienza indimenticabile, come i Bagni Fiore a Paraggi, in Liguria, celebri per la "zona Christian Dior", dove ombrelloni e lettini sono realizzati in tessuti della celebre maison; o Cava Regia a Vico Equense, in Campania, dove gli ombrelloni e i gazebo bianchi e azzurri sono firmati dalla storica sartoria napoletana E. Marinella. Alcuni hanno due secoli di storia alle spalle, come il Bagno Dori di Viareggio, località dove è cominciata la storia degli

stabilimenti balneari, agli inizi del 1800. All'epoca si trattava di un lusso riservato ai nobili, oggi è un rito collettivo consolidato: le chiacchiere sotto l'ombrellone, le nuotate fino alla boa, le partite a carte, i castelli di sabbia con secchiello e paletta, le merende a base di gelato o granita, l'aperitivo al tramonto, i baci dei ragazzini dietro le cabine. Ogni anno uguale al precedente. Come diceva la canzone, "stessa spiaggia, stesso mare".



Scannen Sie den QR-Code und hören Sie die Spotify-Playlist „Canzoni al mare“.

il santuario ➤ Pilgerstätte

temporaneo ➤ vorübergehend

votato a ➤ gewidmet

la convenzione ➤ Konvention, Regel

la diffidenza ➤ Misstrauen

cadere ➤ hier: verschwinden

il pudore ➤ Scham

ce n'è per tutte le tasche e per tutti i gusti ➤ für jeden Geldbeutel und jeden Geschmack ist etwas dabei

nazionalpopolare ➤ landesweit (beliebt)

spopolare ➤ beliebt sein

indimenticabile ➤ unvergesslich

il tessuto ➤ Stoff

il gazebo ➤ Pavillon

firmare ➤ hier: entwerfen

la sartoria ➤ Schneiderei

il secolo ➤ Jahrhundert

la località ➤ Ort

il/la nobile ➤ Adelige, -e

consolidato ➤ etabliert

le chiacchiere pl. ➤ Plauderei

la boa ➤ Boje

la merenda ➤ kleiner Snack, Jause

la cabina ➤ (Strand-, Umkleide-)Kabine



BACI DA...

... Sperlonga, Trani, Scilla und anderen Orten, die bei der Urlaubsplanung vielleicht nicht gleich in den Sinn kommen, wo man sich jedoch ganz schnell wie zu Hause fühlt. Charmante Küstendörfer für den perfekten Italienurlaub am Meer und für die kleinen Glücksmomente.

TESTO ISABELLA BERNARDIN, ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO



Foto: jan-tielensunsplash; A. Masnovo/Shutterstock; Alamy Images

SCILLA



CALABRIA

NICHT VERPASSEN

Chianalea è un borgo di pescatori soprannominato “la piccola Venezia” per le vie strette che danno sul mare. Questa località è caratteristica anche per i ristoranti di pesce ricavati su pedane di legno immerse nell’acqua, facilmente accessibili via mare dai pescatori, che li riforniscono continuamente di pesce fresco.

Il **Castello Ruffo** è situato sul promontorio che guarda lo stretto di Messina. Costruito su un’antica fortificazione risalente al V secolo a.C. e poi trasformata nel tempo, diventa dimora baronale della famiglia Ruffo nel XVI secolo. Dall’alto, la vista spazia dai vicoli di Chianalea alle spiagge di Scilla e sembra quasi di toccare la Sicilia con un dito.



IL TIPP

Se visitate Scilla da aprile a ottobre, prenotate una **giornata di pesca in feluca**.

La tradizionale imbarcazione usata per pescare il pesce spada ha un albero di avvistamento molto alto e una lunga passerella, che serve per l’arpionaggio. Vivrete un’esperienza autentica ascoltando, direttamente dalla voce dei pescatori, storie del passato, superstizioni e antiche tecniche di pesca.



TYPISCH

Il **panino con il pesce spada** è lo street food per eccellenza di questa zona. Uno dei più buoni si trova al **Civico 5** di Chianalea, paninoteca aperta in un locale prima adibito alla custodia di reti e attrezzi da pesca. Qui si serve il panino tradizionale, imbottito solo di pesce spada grigliato e salmoriglio, un’emulsione a base di olio extravergine di oliva, limone, aglio ed erbe aromatiche, oppure piccante con la “nduja”, con il pesto al pistacchio e mandorle, o con lattuga e maionese al bergamotto.

STRANDZEIT

La **spiaggia delle Sirene**, tra il Castello Ruffo e Punta Paci, è considerata una delle più belle d’Italia. La sabbia è una distesa dorata e il mare ricco di pesci rende questo luogo ideale per fare snorkeling.

Favazzina ha una spiaggia di sabbia finissima e scogliere artificiali che creano insenature isolate, ideali per chi vuole stare tranquillo. Da Scilla si può arrivare qui con una passeggiata panoramica sul mare. Al tramonto è spettacolare.

<u>stretto</u>	➤ eng
<u>dare</u>	➤ hier: führen
<u>la pedana di legno</u>	➤ Holzpodest
<u>accessibile</u>	➤ erreichbar
<u>rifornire</u>	➤ beliefern
<u>lo stretto</u>	➤ Meerenge, hier: Straße
<u>la fortificazione</u>	➤ Festung
<u>risalente a</u>	➤ aus
<u>la dimora</u>	➤ Sitz
<u>spaziare</u>	➤ reichen
<u>il vicolo</u>	➤ Gasse
la feluca: Feluke, für diese Region typ. Fischerboot	
<u>il pesce spada</u>	➤ Schwertfisch
<u>l’albero di avvistamento</u>	➤ Mast mit Ausguck
<u>la passerella</u>	➤ Steg
<u>l’arpionaggio</u>	➤ Fischfang mit Harpune
<u>la superstizione</u>	➤ Aberglaube
<u>adibito</u>	➤ ausgestattet
<u>la custodia</u>	➤ Aufbewahrung
<u>l’attrezzo da pesca</u>	➤ Fischereigerät
<u>imbottito</u>	➤ gefüllt
la ’nduja: sehr weiche, scharfe kalabr. Gewürzwurst aus Schweinefleisch und Peperoncini	
<u>la lattuga</u>	➤ Blattsalat
<u>la distesa</u>	➤ große Fläche
<u>lo snorkeling</u>	➤ Schnorcheln
<u>artificiale</u>	➤ künstlich
<u>l’insenatura</u>	➤ Bucht

SPERLONGA



NICHT VERPASSEN

Conosciuta come “il borgo bianco del Lazio”, Sperlonga fa parte del circuito dei “Borghi più belli d’Italia”. È formata da una parte più moderna, che si estende alle spalle del litorale, e dal centro storico, arroccato su uno sperone di roccia proteso sul mare, con le tipiche case, piazzette e scalinate bianche.

Il **Parco archeologico della Villa di Tiberio**. La residenza dell’imperatore romano risale al I secolo d.C e ingloba un’ampia grotta marina che conteneva alcuni spettacolari gruppi scultorei dedicati al mito di Ulisse. Scoperti negli anni Cinquanta, sono conservati nel Museo archeologico nazionale di Sperlonga.

La **Torre Truglia**, sul promontorio di Sperlonga, faceva parte di un ampio sistema di difesa costiera realizzato nel 1500. Distrutta e ricostruita più volte, è aperta al pubblico.



IL TIPP

Passeggiando per le stradine del centro storico, guardatevi intorno. Sui muri e sulle scalinate troverete infatti **frasi e coloratissimi murali** che raccontano le storie dell’Odissea. Lo sbarco di Ulisse e il suo incontro con la maga Circe, durante il viaggio di ritorno, è ambientato dal mito in questa zona.

Una storia che potrete conoscere meglio grazie ai QR code che troverete in paese.

STRANDZEIT

A Sperlonga le spiagge sono quasi tutte di sabbia fine e bianchissima. Il tratto di costa compreso tra i resti della Villa di Tiberio e la **spiaggia delle Bambole** è invece più variegato, con spiaggia che si alterna a scoogli, ed è un’area marina protetta: una zona affascinante e ricca di vita, da esplorare con la maschera.

DAS HIGHLIGHT

Il sentiero che va **da Sperlonga a Punta Cetarola** è di circa 12 km. Si snoda nella macchia mediterranea, affacciato sul mare. A Punta Cetarola scoprirete uno dei panorami più belli sull’isola di Ponza.

TYPISCH

La cucina di Sperlonga unisce classici del mare, come le zuppe di pesce, a elementi laziali tipici, come le puntarelle. Da non perdere ci sono anche le olive di Gaeta Dop, di colore violaceo e dal sapore vinoso.

<u>il circuito</u>	➤ Rundstrecke, hier: Reihe
<u>estendersi</u>	➤ sich erstrecken
<u>il litorale</u>	➤ Küste
<u>(essere) arroccato</u>	➤ thronen
<u>lo sperone di roccia</u>	➤ Felsvorsprung
<u>la scalinata</u>	➤ Treppe
<u>risalire a</u>	➤ stammen aus
<u>inglobare</u>	➤ umfassen
<u>contenere</u>	➤ hier: sich befinden
<u>scultoreo</u>	➤ Skulpturen-
<u>Ulisse</u>	➤ Odysseus
<u>ampio</u>	➤ hier: weitläufig
<u>distruggere</u>	➤ zerstören
<u>ricostruire</u>	➤ wiederaufbauen
<u>lo sbarco</u>	➤ Landung
<u>la maga</u>	➤ Zauberin
<u>(essere) ambientato</u>	➤ hier: spielen
<u>variegato</u>	➤ abwechslungsreich
<u>alternarsi</u>	➤ sich abwechseln
<u>lo scoglio</u>	➤ Fels
<u>la maschera</u>	➤ Tauchermaske
<u>il sentiero</u>	➤ Weg
<u>snodarsi</u>	➤ führen, sich schlängeln
<u>unire</u>	➤ verbinden
<u>le puntarelle pl.</u>	➤ Sprösslinge der Blattzichorie
<u>violaceo</u>	➤ violett
<u>il sapore</u>	➤ Geschmack, Aroma

CAMOGLI



LIGURIA

NICHT VERPASSEN

Le casette colorate e strette le une alle altre e i classici carugetti fanno di Camogli il tipico borgo marinaro della Liguria. Il simbolo indiscusso è la **basilica di Santa Maria Assunta**, del XII secolo e più volte rimaneggiata in seguito, affacciata sul mare. Da fuori ha linee semplici, ma all'interno è un'esplosione di oro e stucchi barocchi.

Alle spalle della basilica, **Castel Dragone** è una roccaforte di avvistamento costruita in epoca medievale, oggi sede di mostre ed eventi. Dai suoi bastioni si gode di una vista spettacolare.

Nonostante le dimensioni ridotte, Camogli vanta un delizioso e attivissimo teatro all'italiana, il **Teatro sociale**, fondato nel 1876 grazie alla generosità di 60 famiglie camogliesi che avevano fatto fortuna con il commercio marittimo.

IL TIPP



Al porticciolo, presso la barca della Cooperativa pescatori San Fortunato, è possibile acquistare un **fritto misto da passeggio**: totani, gamberi, acciughe... appena pescati e fritti a bordo al momento.



DIE HIGHLIGHTS

Durante la Sagra del pesce, la **seconda domenica di maggio**, entra in scena una **gigantesca padella in acciaio inossidabile**. Pesa 26 quintali, ha un diametro di 4 metri e permettere di friggere oltre 30 quintali di pesce in 3.000 litri di olio, vale a dire circa 30.000 porzioni. Per farsi un'idea cercate la padella, sempre esposta in largo Luigi Simonetti.

La **Festa della Stella Maris**, in onore della Madonna protettrice dei naviganti, si svolge la **prima domenica di agosto**. Una processione di barche parte dal porticciolo diretta a Punta Chiappa, dove verrà celebrata la messa. In testa c'è U Dragun (Il Dragone), l'imbarcazione simbolo di Camogli costruita nel 1968 dal maestro d'ascia Ido Battistoni, che prende il nome da Castel Dragone.

IM SIEBTEN HIMMEL

Vicino a Camogli si sviluppa il **Parco naturale di Portofino**, con una rete di oltre 80 chilometri di sentieri che, dal monte omonimo, scendono fino al mare. Una delle passeggiate più suggestive è quella che sale da Camogli fino all'abitato di San Rocco e scende poi a Punta Chiappa. Poco dopo la chiesa di San Rocco, il bar Dai Muagetti ha tavolini con vista sul mare aperto e sul golfo. Meglio prenotare: +39 346 512 6655.



stretto	➤ eng, hier: gedrängt
il borgo marinaro	➤ Fischerdorf
indiscusso	➤ unbestritten
rimaneggiare	➤ umbauen
la roccaforte	➤ Festung
medievale	➤ mittelalterlich
il bastione	➤ Bastei
fare fortuna	➤ ein Vermögen machen
il commercio marittimo	➤ Seehandel
la cooperativa	➤ Genossenschaft
da passeggio	➤ zum Mitnehmen
l'acciuga	➤ Sardelle
la sagra	➤ kulinarisches Fest
entrare in scena	➤ hier: zum Einsatz kommen
la padella	➤ Pfanne
l'acciaio inossidabile	➤ Edelstahl
il quintale	➤ Zentner (100 kg)
il diametro	➤ Durchmesser
il navigante	➤ Seefahrer
diretto a	➤ in Richtung
il maestro d'ascia	➤ Schiffsbauer
omonimo	➤ gleichnamig

ROCCA SAN GIOVANNI



p'edificio	► Gebäude
la sala consiliare	► Ratssaal
civico	► Stadt-
distuggere	► zerstören
ricostruire	► wiederaufbauen
la valle	► Tal
curato	► gepflegt
promuovere	► initiieren
la macchina da pesca	► Fischfanganlage
recuperare	► wieder herrichten
risalire	► stammen
l'ingrediente m.	► Zutat
sbriciolare	► zerbröseln
l'alice f.	► Sardelle
circondare	► umgeben
il vigneto	► Weinberg
la ghiaia	► Schotter, Kies
il ciottolo	► Kieselstein, Stein
il faraglione	► aus dem Meer ragender Fels
omonimo	► gleichnamig
l'insenatura	► Bucht



IL TIPP

Mangiate (meglio la sera al tramonto) in un **trabocco**, una delle antiche macchine da pesca in legno che, negli anni, sono state recuperate e trasformate in ristoranti o piccoli musei della pesca. Quelli nel tratto di costa di Rocca San Giovanni sono molto antichi e alcuni risalgono addirittura al 1700.

Trabocco di Punta Punciosa
www.traboccopuntapunciosa.it
Trabocco Sasso della Cajana
www.sassodellacajana.it

Trabocco di Punta Cavalluccio

www.traboccopuntacavalluccio.it

NICHT VERPASSEN

Piazza degli Eroi, dove si concentrano gli edifici più importanti del borgo. Il Palazzo municipale è sede di un'esposizione d'arte con opere collocate nell'atrio, sulla scalinata e nella sala consiliare; la Torre civica, che risale al XII secolo, è l'unica ancora in piedi delle tre originarie; infine c'è la chiesa di San Matteo Apostolo, distutta e ricostruita più volte.

Perdersi fra i **vicoli del borgo**, scoprirne ogni angolo fino ad arrivare alla terrazza panoramica per guardare tutta la valle. Le stradine di Rocca San Giovanni sono particolarmente curate grazie all'iniziativa "**Adotta un vicolo**", promossa dal Comune. I residenti si prendono cura del vicolo in cui abitano e il risultato è che queste viuzze, piene di decorazioni, fiori, piante e oggetti vari, sono veramente uniche.

TYPISCH

Il **pesce**, di ogni tipo e fresco di giornata, è l'ingrediente principale di numerose ricette. Un piatto tipico sono le palazzole, pane sbriciolato e condito con olio extravergine di oliva, aglio e prezzemolo, alici o sardine gratinate. Rocca San Giovanni è circondata da vigneti ed è la zona di produzione del vino Montepulciano d'Abruzzo e del Trebbiano.

STRANDZEIT

Nella zona di Rocca San Giovanni la spiaggia più grande, lunga 600 metri, è la **spiaggia della Foce**, formata da ghiaia e ciottoli. La **spiaggia del Cavallino**, invece, è famosa per un faraglione chiamato lo Scoglione del cavalluccio, per l'omonimo trabocco e il mare Bandiera Blu. E non è ancora finita, perché la costa presenta diverse calette e insenature ideali per chi cerca tranquillità.

FIORENZUOLA DI FOCARA



NICHT VERPASSEN

Tutto il **borgo** merita una visita: le stradine acciottolate dei vicoli, le case in pietra, le mura fortificate e la porta d'accesso, con la targa che riporta alcuni versi della Divina Commedia tratti dal canto XXVIII dell'Inferno: *poi farà sì, ch'al vento di Focara / non sarà lor mestier voto né preco*. È l'annuncio di un tradimento di due nobili di Fano, che annegheranno presso Focara, conosciuta per i suoi venti forti.

Un altro luogo da mettere nella lista delle cose da vedere è la **Torre campanaria** della chiesa di Sant'Andrea. Resta poco della chiesa in sé, distrutta da un terremoto nel 1916 e riedificata altrove, ma il campanile mantiene la sua struttura medievale ed è posizionato in uno dei punti più alti del borgo.

I più romantici non dovrebbero perdere il **Sentiero dell'amore**, ricavato dall'antico camminamento di ronda della cinta muraria, che dal centro porta al belvedere. Ideale al tramonto, garantisce una vista panoramica sul mare e sulla falesia.



IL TIPP

A Fiorenzuola di Focara si arriva comodamente in auto o con i mezzi pubblici, ma un modo originale per raggiungerla è percorrere uno dei bellissimi sentieri del **Parco naturale del Monte San Bartolo**. A piedi o in bicicletta, i sentieri sono panoramici: da un lato ci sono le scogliere a picco sul mare e dall'altro la fitta vegetazione
www.parcosanbartolo.it/sentieri.



TYPISCH

I **quadrucci ceci e vongole**, una zuppa densa a base di ceci, vongole fresche (chiamate qui anche poveracce) e pasta fresca di forma quadrata. Per assaggiare questa specialità, provate l'Osteria Focara o il Ristorante La Rupe, che ha una bellissima vista mare.
 Osteria Focara,
 piazza Dante Alighieri 10
 +39 0721 208396
 Ristorante La Rupe,
 piazza Dante Alighieri 4
 +39 0721 208344

STRANDZEIT

Fiorenzuola di Focara ha una sola **spiaggia**, ma vale davvero la pena di visitarla. Ha un fondale sabbioso e, alle spalle, la fitta vegetazione del Parco naturale del Monte San Bartolo che si spinge quasi fino al mare. Si raggiunge a piedi, in poco più di 20 minuti, percorrendo il Sentiero della marina. Viene definita selvaggia anche perché non ci sono stabilimenti o bar. Se volete passare qui la giornata, ricordatevi di portare con voi un ombrellone, acqua e cibo a sufficienza. Per il ritorno, conviene aspettare il tardo pomeriggio per evitare di rifare il percorso, più impegnativo che all'andata, sotto il sole.



meritare	➤ lohnen
acciottolato	➤ kopfsteingepflastert
fortificato	➤ befestigt
la targa	➤ Schild
il canto	➤ Gesang
il tradimento	➤ Verrat, Betrug
il/la nobile	➤ Adeliger, -e
annegare	➤ ertrinken
distruggere	➤ zerstören
il terremoto	➤ Erdbeben
riedificare	➤ wiederaufbauen
il camminamento di ronda	➤ Wehrgang
la cinta muraria	➤ Stadtmauer
la falesia	➤ Klippe
percorrere	➤ entlanggehen
il sentiero	➤ Weg
a picco su	➤ hoch über
fitto	➤ dicht
il cece	➤ Kichererbse
la vongola	➤ Venusmuschel
il fondale	➤ Meeresgrund
selvaggio	➤ wild
lo stabilimento	➤ Strandbad
a sufficienza	➤ ausreichend
evitare	➤ vermeiden

TRANI



PUGLIA

NICHT VERPASSEN

Conosciuta come **cattedrale di San Nicola Pellegrino**, la basilica cattedrale di Maria Santissima Assunta è il simbolo della città. Si trova sul lungomare e il color crema della pietra di Trani usata nel 1143 per costruirla contrasta con il blu dell'acqua, creando un effetto visivo che raggiunge la massima intensità al tramonto.

Anche il **Castello Svevo** è in riva al mare ed è costruito con la stessa pietra chiara. A pianta quadrilatera e con torri angolari, è sede di mostre ed eventi.

Non lasciate Trani senza aver passeggiato nelle viuzze del suo **centro storico** e aver ammirato i numerosi palazzi aristocratici e monumenti storici, tra cui la **sinagoga Scolanova**, una delle più antiche d'Europa, e la **chiesa di Ognissanti**, un capolavoro di architettura romanica.

IL TIPP



Se volete scattare la foto perfetta, andate alla **Villa Comunale**, un parco che si affaccia direttamente sul mare, e cercate il **Fortino** di Sant'Antonio, uno dei punti panoramici più belli. Per arrivarci bisogna passare sotto un arco attraverso il quale si vede la sagoma della cattedrale. Il luogo ideale per una foto ricordo.



TYPISCH

La cucina di Trani si basa principalmente sul pesce.

Tipiche sono le cozze ripiene, preparate con un impasto di mollica di pane ammorbidito nel brodo, formaggio pecorino grattugiato, prezzemolo tritato finemente e un uovo. Una volta farcite, si lasciano cuocere lentamente nel sugo.

STRANDZEIT

Situata vicino al porto, **Il Braccio** è una spiaggia caratterizzata da grandi scogli piatti e limpide acque blu. Amata dai cittadini, ha un accesso diretto dagli scogli.

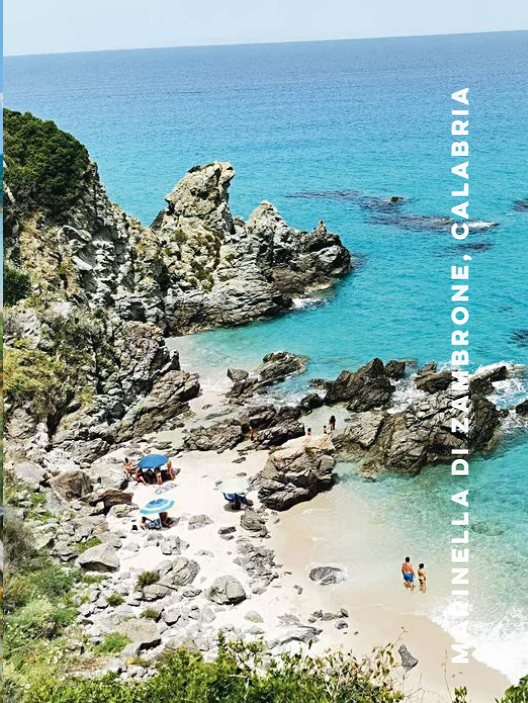
Accanto al monastero di Santa Maria di Colonna si trova la **spiaggia delle Colonne**. Qui gli scogli sono piatti e ci si può sdraiare a prendere il sole. È la spiaggia ideale per chi ama lo snorkeling.

A 4 km dal centro cittadino, **Le Conche** è una spiaggia di rocce immersa nella natura. Non ci sono infrastrutture e, se volete fare il bagno, indossate le scarpe da scoglio.

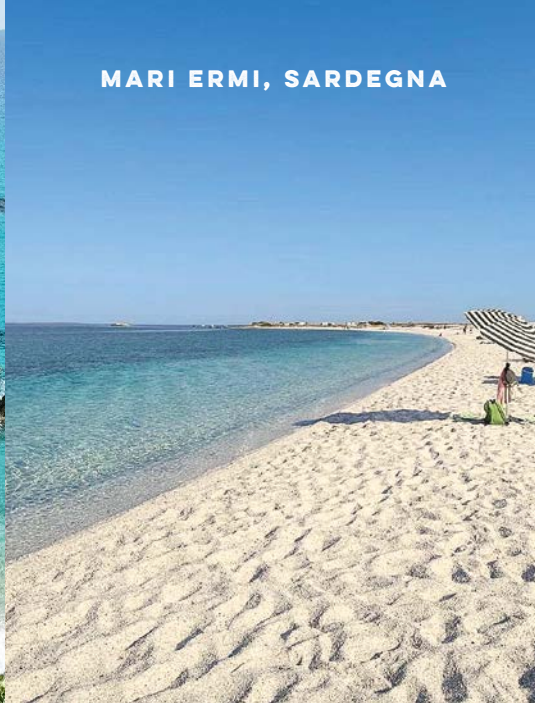
<u>il lungomare</u>	➤ Strandpromenade
<u>la pietra</u>	➤ Stein
<u>costruire</u>	➤ errichten
<u>contrastare</u>	➤ einen starken Kontrast bilden
<u>la pianta</u>	➤ Grundriss
<u>quadrilatero</u>	➤ viereckig
<u>angolare</u>	➤ Eck-, eckig
<u>la mostra</u>	➤ Ausstellung
<u>la viuzza</u>	➤ Gasse
<u>il capolavoro</u>	➤ Meisterwerk
<u>scattare</u>	➤ schießen
<u>affacciarsi su...</u>	➤ am ... liegen
<u>il fortino</u>	➤ kleine Festung
<u>l'arco</u>	➤ Bogen
<u>la sagoma</u>	➤ Umriss
<u>le cozze (pl.) ripiene</u>	➤ gefüllte Miesmuscheln
<u>l'impasto</u>	➤ Mischung
<u>la mollica</u>	➤ Brotkrume
<u>ammorbidire</u>	➤ einweichen
<u>il brodo</u>	➤ Bouillon
<u>farcire</u>	➤ füllen
<u>lo scoglio</u>	➤ Felsen
<u>piatto</u>	➤ flach
<u>limpido</u>	➤ klar
<u>il monastero</u>	➤ Kloster
<u>prendere il sole</u>	➤ sich sonnen
<u>immerso in</u>	➤ inmitten



CALA VIOLINA, TOSCANA



MARINELLA DI ZAMBRONE, CALABRIA



MARI ERMI, SARDEGNA



PUNTA PROSCIUTTO, PUGLIA

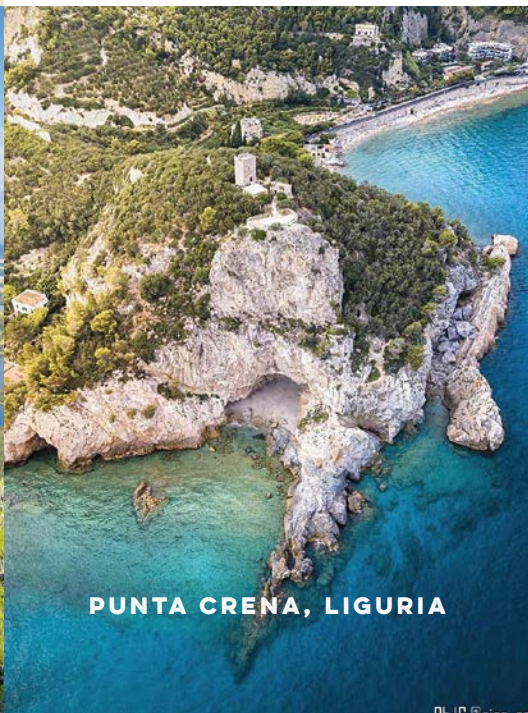
LE SPIAGGE PIÙ BELLE



PORTO PINO, SARDEGNA



SABAUDIA, LAZIO



PUNTA CRENA, LIGURIA



SPIAGGIA DEI FRATI, MARCHE

DOVE FARE...

SURF

LIGURIA

1. Recco (Genova)

La patria del surf in Liguria.
Da maggio a giugno si celebra
il Recco Surfestival

2. Varazze (Savona)

Sulla Riviera di Ponente.
L'inverno è la stagione più adatta,
ma solo per gli esperti.

3. Levanto (Cinque Terre)

Bellissima cornice e onde
fino a quattro metri. Adatta anche
ai principianti.

TOSCANA

4. Forte dei Marmi (Lucca)

Il Pontile di Lido di Camaiore da
maggio a ottobre si riempie di
surfisti esperti e principianti.

5. Marina di Pietrasanta (Lucca)

Ideale per i surfisti meno esperti,
grandi e piccoli.

LAZIO

6. Ostia Lido (Roma)

Le spiagge La Rotonda, La vecchia
Pineta e il Circolo velico sono
ideali per i principianti, mentre
La Spiaggetta o Belsito
sono per i più esperti.

7. Santa Marinella (Roma)

Banzai Beach è una delle
poche spiagge italiane a essere
conosciuta in tutto il mondo.
Si svolgono qui diversi eventi
nazionali e internazionali.

SICILIA

8. Portopalo di Capo Passero (Siracusa)

Ideale per cominciare a praticare
surf. Ha venti costanti tutto l'anno
soprattutto nella zona di Punta
delle Formiche.



SARDEGNA

9. Porto Ferro (Alghero)

Qui potete trovare surfisti
internazionali che vengono ad
allenarsi. Grazie al maestrale
le onde possono arrivare
fino a sette metri.

10. Capo Mannu (Oristano)

In questo luogo ha sede
la prima scuola italiana di surf...
questo la dice tutta.

11. Baia di Chia (Cagliari)

Una delle zone della Sardegna
più note per praticare surf.

PUGLIA

12. Marina di Lizzano (Taranto)

La spiaggia il Curvone è il
paradiso per i surfisti esperti.

13. San Foca (Lecce)

Per i principianti è perfetta
la spiaggia dei Marangi.

14. Palese e Torre Quetta (Bari)

Questi due luoghi sono il punto
di riferimento dei surfisti nella
provincia di Bari.

MARCHE

15. Portonovo, La Torre

Nella Riviera del Conero,
in ogni stagione ci sono le onde
perfette per surfare.

LOMBARDIA

16. Milano

Al Wakeparadise Milano, a sud
del Parco Idroscalo, è possibile
cavalcare onde artificiali
alte fino a 10 metri.

KITESURF

TOSCANA

17. Baia di Talamone (Grosseto)

I fondali bassi e sabbiosi e la presenza del maestrale la rendono una meta ideale.

18. Castiglione della Pescaia (Grosseto)

Lungo la statale che porta da Castiglione a Marina di Grosseto ci sono diversi luoghi in cui poter praticare questo sport. Consigliato soprattutto in inverno.

LAZIO

19. La costa fra Anzio e Marina di Cerveteri (Roma)

Libeccio, grecale, scirocco, maestrale... in questo lungo tratto di costa c'è l'imbarazzo della scelta.

SARDEGNA

20. Porto Pollo (Olbia)

Uno dei luoghi migliori in Italia, dove si ritrovano appassionati da tutto il mondo.

21. Punta Trettu (San Giovanni Suergiu, Sulcis)

La sua posizione la rende esposta a tutti i venti: maestrale, ponente, scirocco, levante e libeccio.



Foto: grigori-shcheglov/unsplash



SICILIA

22. Trapani e Marsala, Lo Stagnone

In questa zona, immersa tra saline e vigneti, il vento soffia 300 giorni all'anno.

CALABRIA

23. Gizzeria Lido (Lamezia Terme)

Ampio tratto di spiaggia con mare piatto e vento costante per tutta la primavera e l'estate.

PUGLIA

24. Lecce, Porto Cesareo

I venti costanti e l'acqua piatta rendono questo tratto di costa un paradiso del kitesurf.

25. Vieste e Peschici

Praticamente ogni lido e spiaggia su questo tratto di costa è ideale per il kitesurf.

WINDSURF

FRIULI VENEZIA GIULIA

26. Barcola (Trieste)

Questo rione affacciato sul mare è riconosciuto a livello internazionale come uno dei migliori per fare windsurf in Italia. Tutto grazie alla bora.

SICILIA

27. Mondello (Palermo)

La baia di Mondello, praticamente in ogni stagione, è il luogo ideale per il windsurf.



Was sind Ihre ersten
Erinnerungen an das Meer?
in ADESSO AUDIO 4/2026.
Hier erhältlich:
adesso-online.de/
einzelangaben

TESTO ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO

Per generazioni, Riccione e l'Adriaküste non sono state solo destinazioni balneari, per i tedeschi, ma la promessa di un'Italia profumata di piadina, bagnini e musica. Un mito collettivo, costruito negli anni del boom economico e alimentato dai racconti di famiglia. Ne abbiamo parlato con Enrico Della Rosa, conosciuto come "Enrico il Bagnino", proprietario della Spiaggia 61 [in trattative per la vendita, nel momento in cui scriviamo, n.d.r.] e collaboratore di Radio DeeJay (www.deejay.it), dove si occupa delle previsioni meteo. La sua è una famiglia di bagnini dalla fine dell'Ottocento.

Riccione... gli italiani almeno una volta nella vita hanno trascorso le vacanze qui.

Verissimo! Riccione rappresenta "la vacanza" per ogni italiano. Spesso è la prima vacanza fatta da soli, quella dei 18 anni, della libertà e del divertimento senza fine.

Non solo per gli italiani...

Sì, in passato Rimini, Riccione e la costa adriatica, in estate, parlavano tedesco. Noi avevamo tantissime famiglie che trascorrevano le vacanze nel nostro stabilimento. Arrivavano superorganizzati con teli, cappelli, cuffie da bagno e creme solari. Ecco, quelle me le ricordo ancora. Quando passavo accanto a qualcuno, capivo subito che era tedesco proprio dal profumo particolarissimo della sua crema solare.

Qual è il più bel ricordo legato al mare?

Noi abitavamo a Riccione e all'inizio della stagione ci trasferivamo in un capanno direttamente ai bagni. Vivevamo lì per tutta l'estate. Come noi, anche tante altre famiglie trascorrevano i tre mesi estivi a Riccione. Nascevano compagnie di bambini e poi di ragazzi; restavamo in spiaggia dalla mattina alla sera.

Tre parole che ti ricordano il mare...

Da buon italiano, direi sole, cuore e amore, come la famosa canzone ["Tre parole" di Valeria Rossi, 2001, n.d.r.]. Da bagnino, però, tutte le parole legate al clima mi ricordano il mare, quindi dico... garbino, un vento di libeccio tipico delle coste che si affacciano sull'Adriatico.

ENRICO DELLA ROSA

RICORDI DI TANTE ESTATI FA

Musik liegt in der Luft, es duftet nach Piadina, nach Sonnencreme, nach Sonne und Meer – mehr braucht es nicht für den perfekten Sommerurlaub an der Adria. Und ein *bagnino* gehört natürlich immer dazu.

il ricordo ➤ Erinnerung	il proprietario ➤ Eigentümer	verissimo! ➤ wie wahr!	il capanno ➤ Hütte, Schuppen
la destinazione balneare ➤ Badeort	la trattativa ➤ Verhandlung	lo stabilimento ➤ Strandbad	la compagnia ➤ Gruppe, Clique
la promessa ➤ Versprechen	la vendita ➤ Verkauf	il telo ➤ Strandtuch	il libeccio ➤ starker SW-Wind
il bagnino ➤ Bademeister	le previsioni (pl.) meteo ➤ Wettervorhersage	la cuffia da bagno ➤ Badehaube	che si affacciano su ➤ an, am
alimentare ➤ versorgen, hier: lebendig erhalten		legato a ➤ im Zusammenhang mit	



EXTRA: AUDIO UND
ÜBUNGEN IN DER APP
WWW.ADESSO-ONLINE.DE/SPECIALEMARE

IN UN MARE DI GUAÏ

IN TEUFELS KÜCHE

A GONFIE VELE

MIT VOLLEN SEGELN

In un mare di guai. Wörtl.: *in einem Meer aus Schwierigkeiten.*



Orecchio di Venere • Venusohr (Muschel) • Un dono della dea al mare, per placare le onde e salvare due innamorati.

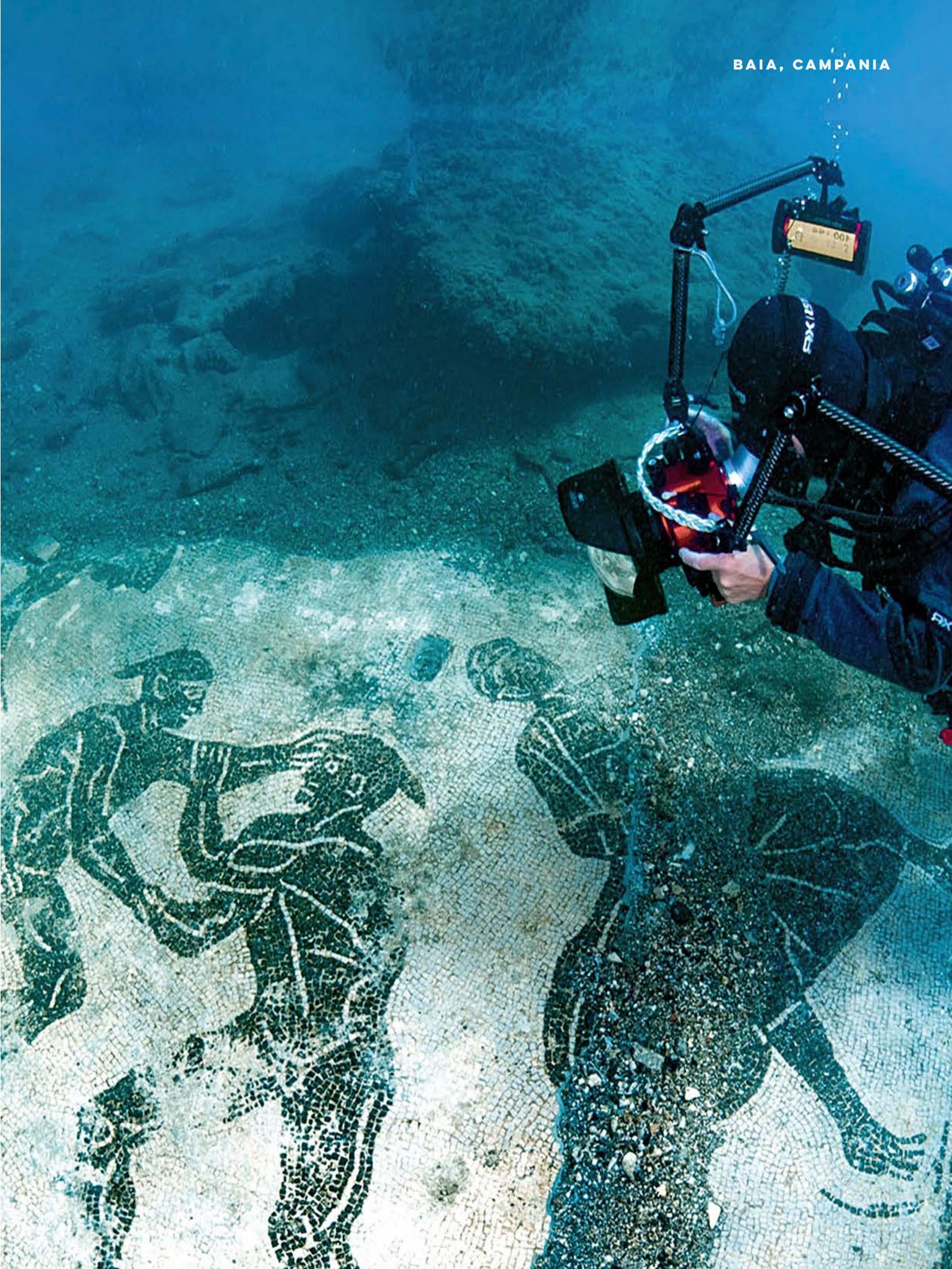
SOTTO IL MARE

Die Unterwasserwelt gleicht einer Parallelwelt, einer anderen Dimension. Stille herrscht, Geräusche klingen gedämpft, Bewegungen verlaufen langsam, Grenzen verschwimmen. In der Tiefe wird das Chaos der Oberfläche zur fernen Erinnerung – ein Lobgesang auf die Entschleunigung.



Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
QR-Code scannen und zuhören. www. adesso-online.de/meer

BAIA, CAMPANIA





GLI UOMINI DELL'ARTIGLIO

TESTO MARINA COLLACI

DIFFICILE AUDIO

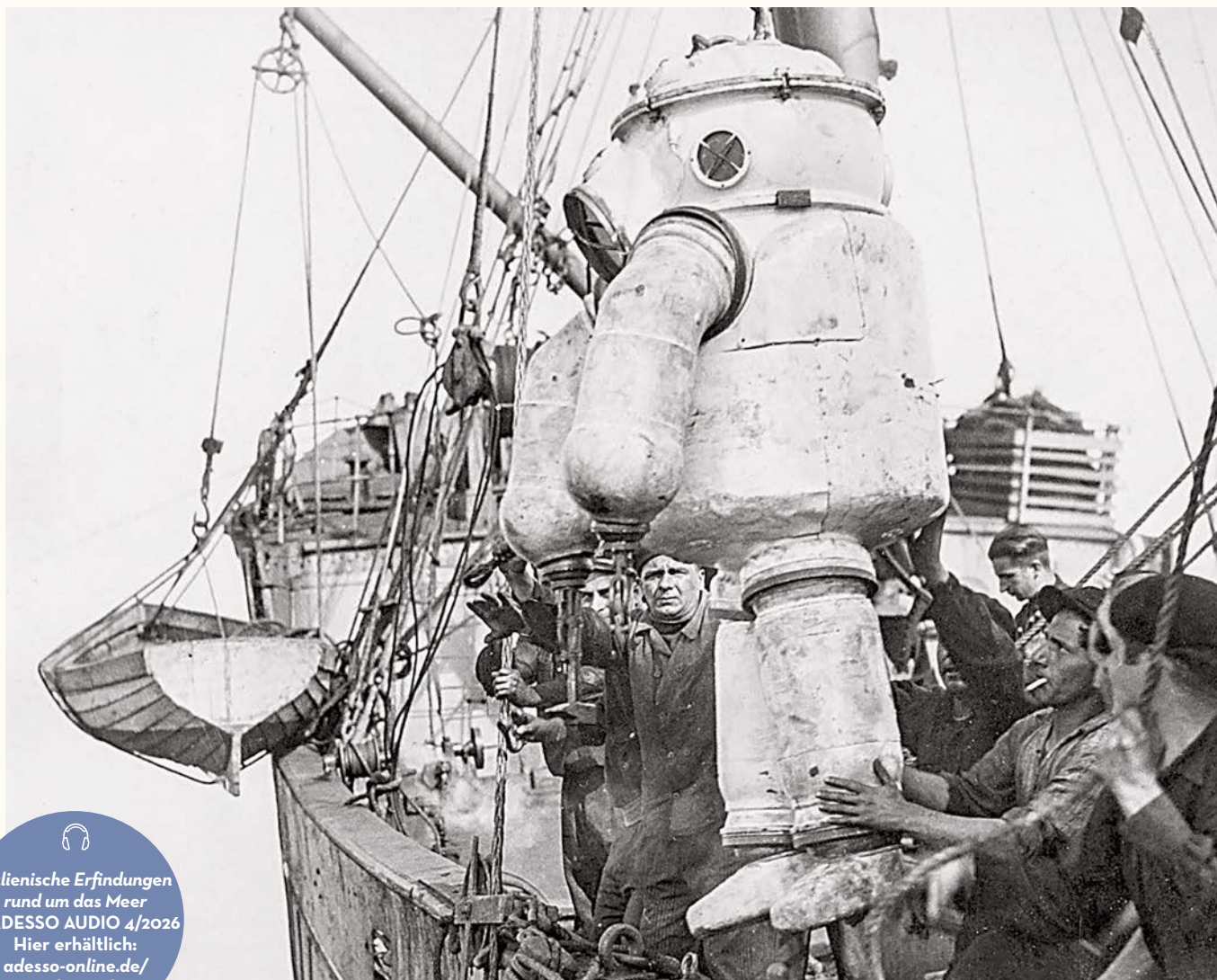
Es klingt wie eine Legende – und ist doch wahr:
Ein Frachter, beladen mit Gold und
Silber, sank auf den Meeresgrund.
Eine Bergung war für Taucher zu riskant.
Dann kam Alberto Gianni.

C'è un capitolo di storia italiana che sembra uscito da un romanzo d'avventura. Racconta la vicenda degli uomini dell'Artiglio e il recupero dei lingotti d'oro dell'Egypt, una delle imprese più straordinarie della marineria e della subacquea a livello mondiale. Nel 1922, il transatlantico britannico SS Egypt, partito da Londra e diretto a Bombay, era affondato al largo delle coste bretoni, dopo una collisione con

un mercantile. Nella stiva si trovava un carico di valore eccezionale: tonnellate di lingotti d'oro e barre d'argento appartenenti al governo dell'India britannica e a importanti istituti bancari inglesi, spediti per sostenere la valuta e le operazioni finanziarie della colonia. Il relitto si era adagiato a oltre 100 metri di profondità, in un tratto di mare considerato inaccessibile. Per anni, compagnie inglesi e olandesi avevano tentato senza successo di recuperare il tesoro. Le tecnologie dell'epoca non permettevano immersioni prolungate a quelle profondità e per i palombari il rischio era altissimo.

La svolta arriva quando la Società Ricupero Marittimi (So.Ri.Ma) di Genova affida l'impresa a una squadra italiana, guidata da **Alberto Gianni**, un palombaro di Viareggio già noto per le sue capacità tecniche. Gianni non è soltanto un uomo di mare, è un inventore. Aveva sperimentato personalmente i limiti del corpo umano sott'acqua, subendo i dolorosi effetti della malattia da decompressione, dopo essersi immerso a lungo con i pesanti scafandri dell'epoca. Da quell'esperienza aveva maturato una convinzione semplice, ma rivoluzionaria: non è l'uomo a doversi adattare alla profondità, ma la tecnologia. A metà degli anni Venti aveva progettato la torretta butoscopica, una camera sferica da calare sul fondale, dotata di aria autonoma, oblò per l'osservazione a 360 gradi e di un collegamento telefonico diretto con la nave. Dalla torretta era possibile osservare il relitto, impartire ordini, dirigere le manovre e coordinare i palombari senza esporsi direttamente ai pericoli della pressione. A questa invenzione si era aggiunta una camera di decompressione portatile, pensata per consentire una risalita

l'artiglio ➤ Klaue	affondare ➤ untergehen	il governo ➤ Regierung	l'inventore m. ➤ Erfinder
la vicenda ➤ Geschichte	al largo di ➤ vor, auf dem offenen Meer vor	sostenere ➤ stützen	malattia da decompressione ➤ Taucherkrankheit
il recupero ➤ Bergung	il mercantile ➤ Frachter	il relitto ➤ Wrack	lo scafandro ➤ Tauchanzug
il lingotto d'oro ➤ Goldbarren	la stiva ➤ Laderaum	adagiarsi ➤ sich legen	adattarsi ➤ sich anpassen
l'impresa ➤ Unterfangen	il carico ➤ Ladung	la profondità ➤ Tiefe	la torretta butoscopica ➤ Erkundungsturm, Butoskopturm
la marineria ➤ Marine	il valore ➤ Wert	l'immersione f. ➤ Tauchgang	
la subacquea ➤ Tauchen	la barra d'argento ➤ Silberbarren	il palombaro ➤ Taucher	
il transatlantico ➤ Ozeandampfer		affidare ➤ anvertrauen	sferico ➤ kugelförmig




 Italienische Erfindungen
 rund um das Meer
 in ADESSO AUDIO 4/2026
 Hier erhältlich:
[adesso-online.de/
einzelausgaben](https://adesso-online.de/einzelausgaben)

controllata e ridurre drasticamente i rischi degli operatori. Per la prima volta, la sicurezza diventa parte integrante di un'impresa subacquea e non ci si affida più solo alla resistenza fisica dei palombari. Nel 1930 la nave Artiglio, appositamente attrezzata per il recupero dei relitti, raggiunge l'area dell'affondamento. Nell'agosto dello stesso anno, il relitto dell'Egypt viene finalmente localizzato a circa 130 metri di profondità. Tutto è pronto per il recupero del tesoro. Ma la gioia per

il grande successo è interrotta da una tragedia improvvisa. Il 7 dicembre 1930, durante un'operazione su un altro relitto carico di munizioni, una violenta esplosione distrugge l'Artiglio. Alberto Gianni muore a soli 39 anni, con gran parte dell'equipaggio. Il recupero del tesoro dell'Egypt verrà completato negli anni successivi grazie all'Artiglio II, utilizzando le attrezzature e i metodi ideati da Gianni, che permetteranno di riportare in superficie oltre sette tonnellate d'oro e decine di tonnellate

di argento. Gianni non ha potuto vedere riemergere dal mare i lingotti che aveva reso raggiungibili, ma il suo contributo è stato decisivo. Oggi, nel Museo della Marineria di Viareggio a lui intitolato, sono conservati strumenti originali, modelli, documenti e reperti legati all'impresa dell'Artiglio. L'eredità di Alberto Gianni è tutta lì: aver trasformato l'esperienza del limite e del dolore in una nuova idea di sicurezza, cambiando per sempre il modo di lavorare sott'acqua.

calare ➤ absenken

il fondale ➤ Meeresgrund

l'oblò ➤ Bullauge

l'ordine m. ➤ Befehl

dirigere ➤ leiten

portatile ➤ tragbar

la risalita ➤ Aufstieg

l'operatore m. ➤ hier: Taucher

attrezzare ➤ ausstatten

carico di ➤ beladen mit

distruggere ➤ zerstören

l'equipaggio ➤ Besatzung

la superficie ➤ Oberfläche

riemergere ➤ wieder auftauchen

il contributo ➤ Beitrag

l'eredità ➤ Erbe

RICCHEZZA E MERAVIGLIA

Versunkene Städte, havarierte Handelsschiffe, militärische Relikte – in vielen Küstenregionen Italiens liegen unter Wasser unzählige Kulturgüter. Ein Unterwasserparadies voller Überraschungen für archäologisch Interessierte, Taucher und Schnorchler.

TESTO MARINA COLLACI

MEDIO

L'Italia possiede uno dei più vasti patri-
moni culturali sommersi del mondo. Nelle
sue acque si contano centinaia di reperti,
sparsi lungo coste e isole. Non si tratta solo
di relitti di navi antiche, ma di intere città
sommerse, porti, ville costiere, velieri, navi
mercantili, imbarcazioni militari e persino
aerei. Alcune città, come Baia, nei pressi di
Napoli, sono scomparse lentamente, a cau-
sa di fenomeni naturali come il bradisismo;
altre sono state inghiottite dall'innalza-
mento del livello del mare. E poi ci sono le
rotte commerciali, sempre animate: velieri
greco e romano carichi di anfore, vino, olio e
tessuti preziosi solcavano il Mediterraneo
ogni giorno e non era raro che tempeste
improvvisi li facessero naufregare. Oggi,
sott'acqua, quei tesori appaiono come pic-
coli miracoli sospesi nel tempo: mosaici
che brillano tra la sabbia, anfore adagate sul
fondale, colonne che si protendono verso la
luce filtrata dall'acqua. Il mare, in molti casi,

non ha cancellato nulla, si è limitato a tra-
sformare la storia in un racconto silenzioso,
pronto a essere scoperto da chi si immerge.
Il bello, per chi si vuole avvicinare a queste
meraviglie subacquee, è che moltissimi dei
reperti sommersi si trovano all'interno di
aree marine protette. A oggi, il ministero
del Turismo ne ha censite 29, dal Nord al
Sud Italia, fino alle isole, a cui si aggiun-
gono due parchi archeologici sommersi.

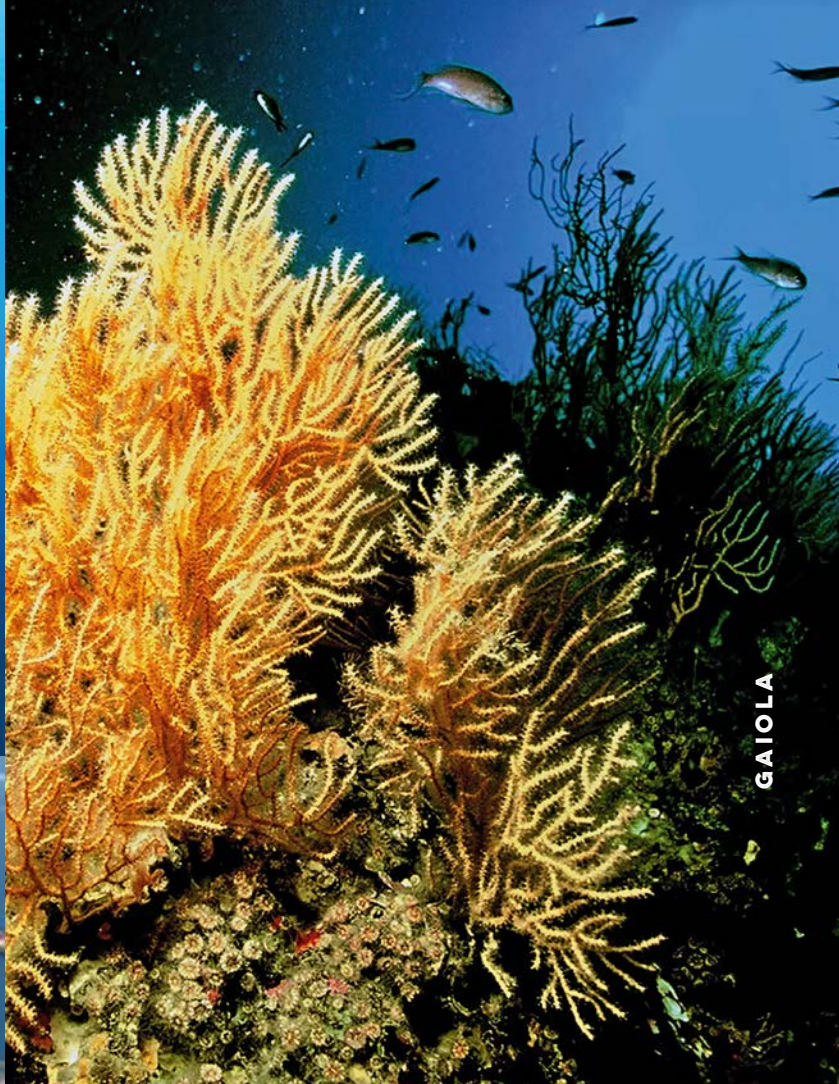
1 Nella Las Vegas dell'antica Roma

Il **Parco archeologico sommerso di Baia**,
nel comune di Bacoli, nel golfo di Napoli, si
estende su 180 ettari ed è il più grande del
mondo. Considerata la "Las Vegas dell'an-
tica Roma", tra il II secolo a.C. e il II secolo
d.C. Baia era una località di lusso, frequen-
tata da patrizi e imperatori, con ville sontuose,
porti privati e complessi termali. Oggi l'an-
tica città romana giace sul fondale sabbioso,
a una profondità che va dai 2 ai 16 metri e si

la ricchezza ➤ Reichtum	l'imbarcazione f. ➤ Schiff	carico di ➤ beladen mit	cancellare ➤ auslöschen
il patrimonio culturale ➤ Kulturgut, -erbe	il bradisismo : sehr langsame Hebung oder Senkung des Erdbodens, Bradyseismos	solcare ➤ befahren	immergersi ➤ eintauchen
sommerso ➤ unter Wasser liegend	inghiottire ➤ verschlucken	la tempesta ➤ Sturm	l'area marina protetta ➤ Meeresschutzgebiet
il reperto ➤ Fundstück	l'innalzamento ➤ Anstieg	naufregare ➤ untergehen	censire ➤ ausweisen
sparso ➤ verstreut	il livello del mare ➤ Meeresspiegel	sospeso nel tempo ➤ in der Zeit schwebend	sontuoso ➤ prächtig
la villa costiera ➤ Villa am Meer	la rotta commerciale ➤ Handelsroute	la colonna ➤ Säule	il complesso ➤ Anlage, hier: Bad
la nave mercantile ➤ Handelsschiff		protendersi ➤ entgegenstreben	la profondità ➤ Tiefe



SAN FRUTTUOSO



GAIOLA



BAIA



BAIA

UNTERWASSER-WUNDER

1. Parco sommerso di Baia

Pozzuoli, Campania
www.parcoarcheologico-dibaia.it

2. Parco sommerso di Gaiola

Napoli, Campania
www.areamarinaprotetta-gaiola.it

3. Riserva di Capo Gallo - isola delle Femmine

Palermo, Sicilia
www.ampcapogallo-isola.it

4. Area marina protetta isola di Ustica

Sicilia
www.ampustica.it

5. Area marina protetta di Portofino

Liguria
www.portofinoamp.it

può esplorare, accompagnati da una guida, con immersioni, snorkeling, canoa e a bordo di barche con il fondo trasparente. Tra le attrazioni da non perdere, una delle più visitate è il **Ninfeo**. Si trattava di una stanza adibita ai banchetti e raggiungibile direttamente via mare. La **Villa a Protiro** è invece il sito più ricco di mosaici; mentre le **Terme del Lacus** testimoniano che il fenomeno del bradisismo esisteva già in epoca romana.

2 La villa sotto il mare

A meno di mezz'ora di auto da Napoli, merita una visita il **Parco sommerso di Gaiola**, che prende il nome da due caratteristici isolotti poco distanti dalla costa, collegati tra loro da un piccolo arco. Il Parco è compreso in un'area marina protetta e conserva i resti dell'antica **Villa del Pausilypon** ("che libera dalle preoccupazioni") del I secolo a. C., costruita da Publio Vedio Pollione e poi lasciata in eredità all'imperatore Augusto. La villa si estendeva per oltre 10 ettari, dalla sommità del promontorio fino al mare, e comprendeva anche un porto, strutture termali e vasche per l'allevamento del pesce. Oggi è in parte sommersa a causa del fenomeno del bradisismo, comune a tutta l'area flegrea. Molti resti si trovano a pochi metri di profondità e, per ammirarli, basta immergersi facendo snorkeling. Altri sono invece visibili solo con un'immersione organizzata.

3 A spasso nel tempo con maschera e pinne

In **Sicilia**, i fondali restituiscono testimonianze particolarmente suggestive soprat-

tutto lungo la costa occidentale. Tra **Capo Gallo** e l'**isola delle Femmine**, nei pressi di Palermo, è possibile ammirare resti di epoca romana, tra cui un antico strumento utilizzato per raccogliere il corallo, ma anche di tempi più recenti. Tra gli altri, un cannone di età rinascimentale e un trimotore tedesco Junkers Ju-52, inabissatosi nel 1942 e che oggi giace a 46 metri di profondità.

4 La prima area marina protetta d'Italia

La piccola isola di **Ustica**, in Sicilia, è considerata un paradiso della subacquea. All'interno della sua Riserva marina, la prima area marina protetta d'Italia, si nascondono importanti itinerari di archeologia subacquea, come quello di Punta Gavazzi, segnalato in superficie da una boa arancione. Grazie a un "filo d'Arianna", una sagola ancorata, è possibile esplorare il fondale circondati da ancore e anfore di epoca romana e bizantina.

5 Il Cristo che benedice i subacquei

In Liguria è **San Fruttuoso** la località ideale per gli appassionati. Le sue acque accolgono il celebre **Cristo degli Abissi**, un bronzo alto tre metri, realizzato nel 1954 dallo scultore Guido Galletti e collocato sul fondale, a circa 300 metri dalla spiaggia. Cristo è raffigurato nell'atto di benedire ed è stato collocato sott'acqua per commemorare Dario Gonzatti, il primo subacqueo italiano morto in immersione, e tutti i subacquei scomparsi in mare. Immergersi accanto a lui significa entrare in un silenzio ovattato, tra raggi di luce che filtrano dall'alto e il lento nuotare dei pesci.

l'immersione f. ➤ Tauchgang

adibito ➤ ausgestattet

testimoniare ➤ bezeugen

meritare ➤ sich lohnen

comprendere ➤ enthalten, einschließen

liberare ➤ befreien

costruire ➤ errichten

lasciare in eredità a ➤ vererben

la sommità ➤ Spitze

il promontorio ➤ Vorgebirge

la vasca ➤ Becken

l'allevamento ➤ Zucht

l'area flegrea ➤ phlegräisches Gebiet

il fondale ➤ Meeresgrund

occidentale ➤ West-

recente ➤ jung

rinascimentale ➤ Renaissance-

il trimotore ➤ dreimotoriges Flugzeug

inabissarsi ➤ abstürzen

l'itinerario ➤ Route

la superficie ➤ Oberfläche

la boa ➤ Boje

il filo d'Arianna ➤ Ariadnefaden, Führungseleine

la sagola ➤ Leine

ancorato ➤ verankert

il bronzo ➤ Bronzeskulptur

raffigurare ➤ darstellen

benedire ➤ segnen

commemorare ➤ gedenken

il subacqueo ➤ Taucher

ovattato ➤ hier: wie in Watte gepackt

il raggio di luce ➤ Lichtstrahl



6. Parco sommerso dell'antica Kaulon-Kaulonia, Monasterace Marina, Calabria

Oltre 200 reperti provenienti dalla colonia achea di Kaulonia. Visibili facendo snorkeling libero o immersioni gratuite da prenotare al sito www.sabap-rc.cultura.gov.it, sezione Modulistica.

7. Area marina protetta Isola di Capo Rizzuto, Calabria

Reperti di epoca romana a 5 metri di profondità, lungo un percorso subacqueo di 400 metri. www.riservamarinacaporizzuto.it

8. Area marina protetta di Capo Carbonara, Villasimius, Sardegna

A 50 metri di profondità, il relitto [Wrack] Isonzo, affondato nel 1943, conserva ancora i cannoni. I più esperti possono esplorarlo anche dentro. www.ampcapocarbonara.it

9. Spiaggia del Relitto, Pomonte, Isola d'Elba, Arcipelago toscano

Il mercantile *Elviscot*, naufragato nel 1972, si trova a 150 metri dalla costa e ad appena 12 metri di profondità.

10. San Pietro in Bevagna (TA), Puglia

A 70 metri dalla riva, visibili facendo snorkeling, ci sono 23 sarcofagi di marmo bianco, il carico di una nave del III secolo d. C. destinato probabilmente a Roma.

Il progetto Musas (Musei di archeologia subacquea) permette di ammirare online le ricostruzioni virtuali di alcuni importanti siti sommersi. www.progettomusas.eu

INCONTRI STRAORDINARI

Wale, Delfine, Schildkröten und Seepferdchen: Das stille Beobachten dieser Meeresbewohner schenkt uns Augenblicke seltener Schönheit. Meist jedoch bleibt die Suche vergeblich. Das Meer allein entscheidet, ob und wann es sich uns zeigt.

TESTO **MARINA COLLACI**

MEDIO

La prima volta che ho visto un delfino in Liguria non lo stavo cercando. Ero al largo, tra Camogli e Portofino, su una piccola barca affittata al pittoresco porticciolo di Camogli: niente di speciale, motore lento, poche persone a bordo, nessuna rotta fissa. Ero distratta dal paesaggio, perché abbiamo toccato luoghi meravigliosi come San Fruttuoso, con l'abbazia incastonata tra gli sogli, che sembra nascere dal mare. Quando, senza preavviso, ho visto un dorso grigio, poi un altro, poi il salto, improvvisamente tanti delfini circondavano la barca: un miracolo. In quel momento ho capito una cosa semplice: non sei tu che guardi il mare, è il mare che decide se farsi vedere. L'incontro non è mai garantito, è una concessione.

BALENOTTERE

Il **Santuario Pelagos**, tra Italia, Francia e Principato di Monaco, è l'unica area marina transfrontaliera protetta del Mediterraneo. Nato nel 1999, si occupa di proteggere i cetacei e il loro habitat, sempre più minacciato dalla presenza umana. Nella zona che comprende **Imperia, Genova e La Spezia**, si arriva con piccole barche che rispettano le distanze. Le stenelle seguono le correnti, i tursiopi si avvicinano curiosi. Più al largo, dove l'acqua diventa scura, passano le balenottere comuni. Quando emergono, prima di vedere il corpo senti un suono che non si confonde con nessun altro. È il loro respiro. Un vero e proprio spettacolo della natura. www.pelagos-sanctuary.org/it



al largo ➤ auf offenem Meer

affittare ➤ mieten, ausleihen

il porticciolo ➤ (kleiner) Hafen

la rotta ➤ Kurs

distrarre ➤ ablenken, faszinieren

l'abbazia ➤ Abtei

incastonato ➤ eingebettet

lo scoglio ➤ Felsen

il preavviso ➤ Vorwarnung

il salto ➤ Sprung

circondare ➤ umgeben

la concessione ➤ hier: Geschenk

la balenottera ➤ Finnwal

i cetacei pl. ➤ Wale und Delfine

la stenella ➤ Fleckendelfin

la corrente ➤ Strömung

il tursiope ➤ Tümmler

confondersi ➤ verwechseln

il respiro ➤ Atem

DELFINI

In **Toscana** nell'isola di **Capraia** (vedi pag. 56), al largo di **Punta dello Zenobito**, mi trovavo su una barca noleggiata per poche ore, nel mare calmo. Anche qui, i delfini sono arrivati da soli. Stavano passando e noi eravamo lì, probabilmente di troppo. Per gite in barca con avvistamenti: www.parcoarcipelago.info
Nell'**arcipelago delle isole Cheradi** (vedi pag. 60), in Puglia, c'è il primo rifugio protetto d'Europa per i delfini provenienti dalla cattività. www.joniandolphin.it



CAVALLUCCI MARINI

A **Cala Girgolu**, nell'area marina protetta di **Tavolara-Punta Cavallo**, in **Sardegna**, mi sono immersa con maschera e boccaglio e, con stupore, ho visto cavallucci marini giallo ocra e beige che si mimetizzavano tra le posidonie, stelle marine dai colori accesi e murene che avanzavano lente. Ogni movimento sembrava un piccolo spettacolo e io ero lì, sospesa nell'acqua, a godermi la loro vita silenziosa. www.amptavolara.com

FONDALI VIVI

A **Ustica** (vedi anche pag. 38) ho capito il vero significato della parola protezione. Da decenni l'isola è un'area marina protetta: la pesca è regolata e in molte zone non si può gettare l'ancora né immergersi per esplorare i fondali. A **Cala Sidoti** e **Punta Spalmatore** si entra in acqua con maschera e boccaglio e un attimo dopo si apre davanti agli occhi il paradiso: pesci colorati, cernie, barracuda, fondali vivi. Si esce dall'acqua e si comprende davvero che quando il mare non viene disturbato si rigenera da solo. www.ampustica.it



TARTARUGHE MARINE

Nel **Mar Ionio calabrese**, le tartarughe *Caretta caretta* depongono le uova in punti precisi: **Brancaleone Marina**, **Capo Spartivento**, **Bianco**, **Soverato**, **Amendolara**. Di notte, su queste spiagge, operano i volontari delle associazioni locali, Wwf, Legambiente, gruppi di tutela del territorio. Non fanno spettacolo. Proteggono i nidi, schermano le luci e tengono lontani i rumori. Una notte, a **Brancaleone**, ho camminato con loro piano piano. Una tartaruga scavava. Nessuno apriva bocca. In quel momento, il mare non chiedeva attenzione, esigeva rispetto. www.crtmbrancaleone.it



l'avvistamento	➤ Sichtung
il cavalluccio marino	➤ Seepferdchen
il boccaglio	➤ Schnorchel
mimetizzarsi	➤ sich verstecken
la posidonia	➤ Neptungras

avanzare	➤ hier: dahinschwimmen
il fondale	➤ Meeresboden
la pesca	➤ Fischfang
l'ancora	➤ Anker
immergersi	➤ tauchen

la cernia	➤ Zackenbarsch
disturbare	➤ stören
deporre	➤ ablegen
il volontario	➤ Freiwilliger
l'associazione f.	➤ Verein
la tutela	➤ Schutz

fare spettacolo	➤ eine Schau abziehen
il nido	➤ Nest
schermare	➤ abhalten
scavare	➤ graben
esigere	➤ (er)fordern



ELISA AMBROSIO

MISSIONE CARETTA CARETTA

Elisa arbeitet als Tierärztin in einer Auffangstation für Meeresschildkröten. Von den mehr als 250 Tieren, die sie dort versorgt hat, berührt sie die Geschichte von Elettra besonders.

TESTO ELIANA GIURATRABOCCHETTI **MEDIO**

“**R**imettere in mare una tartaruga dopo averla curata è un'emozione a cui non ci si abitua”. Elisa Ambrosio lavora come medico veterinario del Centro di recupero tartarughe marine di Riccione e si occupa di tartarughe ferite. Ad oggi, grazie al lavoro di Ambrosio e di due suoi colleghi, più di 250 tartarughe Caretta caretta sono guarite e hanno ripreso la via del mare.

Per quali motivi le tartarughe arrivano nel vostro centro?

Al primissimo posto c'è la pesca. Le tartarughe vengono ritrovate nelle reti, ferite dagli ami o dalla rete stessa. A volte vengono trovate in stato di difficoltà in mare o spiaggiate. In inverno, inoltre, capita che arrivino qui in stato di semicongelamento.

Qual è la parte più bella di questo lavoro e quale quella più brutta?

Le tartarughe sono animali straordinari. Quando arrivano, diamo loro un nome e poi iniziamo a curarle, e questo dice già quanto ci teniamo a loro. Parlando di aspetti negativi, invece, mi è rimasta impressa la storia di Elettra. Le avevano inciso sul carapace due grandi iniziali con un coltello. Sono andati così in profondità da farla sanguinare. Il carapace, a differenza di quello che si può pensare, è una zona molto sensibile per le tartarughe. Non riesco a immaginare quanto possa aver sofferto Elettra.

È vero che nell'ultimo anno c'è stato un record di presenza e nidificazione di Caretta Caretta in Italia?

Fino a 10 anni fa, le Caretta caretta si fermavano nel Nord Africa e in Sicilia, ma ora si trovano sempre più a nord e la nidificazione va di pari passo. Più che il cambiamento climatico, entrano in gioco le condizioni della spiaggia. Questi animali tendono a tornare nei luoghi in cui hanno già nidificato, ma se in questi posti è stato costruito qualcosa o c'è una maggiore presenza umana... allora non si sentono più sicure e si spostano.

la tartaruga ➤ Schildkröte

il centro di recupero ➤ Auffangstation

ferito ➤ verletzt

guarire ➤ gesund werden

la pesca ➤ Fischfang

la rete ➤ Fischernetz, Netz

l'amo ➤ Angelhaken

in stato di semicongelamento ➤ halb erfroren

tenere a qc. ➤ auf etw. Wert legen

rimanere impresso ➤ beeindrucken

incidere ➤ einritzen

il carapace ➤ Panzer

la profondità ➤ Tiefe

sanguinare ➤ bluten

a differenza di ➤ anders als

soffrire ➤ leiden

la nidificazione ➤ Nestbau, hier: Eiablage

entrare in gioco ➤ eine Rolle spielen

costruire ➤ bauen

Sprachkurse und Sprachferien

Italienisch lernen mit
Giuliana Polidoro

Online-Sprachkurse
Sprachreisen nach
Venetien u. Apulien

italCORSI

italcorsi.de
italcorsi_bygiuliy
italcorsi.polidoro@gmail.com

Sizilien – Sprache und Kultur leben!

Italienisch Intensivkurs und Kochkurs in familiärer Atmosphäre mit erfahrener Lehrerin. Unterkunft und Verpflegung in kleinem Ort an der Küste in der Nähe von Palermo.

Tel: 0039-32 76 99 52 24 e-mail: rb.sicilia@hotmail.com

Online-Italienischunterricht

Ciao! Sono Sara,
Vuoi imparare l'italiano con me?

Scannen Sie den QR-Code und vereinbaren Sie einen Termin für ein Informationsgespräch mit mir.

info@sarabozzato.com
www.sarabozzato.com

Zertifizierte Italienischlehrerin

imi: ITALIANME Italienische Sprach- und Kulturschule in Florenz

Piazza degli Strozzi, 2 - Florenz - 055 213274
info@italianme.it - www.italianme.it

Käskessä ! Sprachschule in der Bretagne

Sprachkurse lebendig für jung und alt, 5 Min. vom Meer, Abvorbereitung, Auslandsaufenthaltvorb., auch Eltern-Kinderkurse, gute franz. Küche, Tel: +33 (0)760191898
www.ecolekaessae.com/de

HELFEN SIE MÄDCHEN, SICH ZU ENTFALEN.

Mit einer Patenschaft Mädchenbildung fördern.

Werden Sie Patin!
plan.de

PLAN INTERNATIONAL

FRANZÖSISCH LERNEN IN BÉZIERS

- Unterricht von deutschem Muttersprachler
- Frühstück + Abendessen + Unterricht 80€/ Tag
- contact@sprachgasthaus.de
- Tel. 0049-173-3788019
- www.sprachgasthaus.de

RIGHT TO PLAY
PARTICIPATE. ENJOY. IMPROVE.

SPIELEN SCHAFFT ZUKUNFT

Jetzt Veränderung schaffen auf
www.righttoplay.de

Italienisch lernen in Bergamo
www.italianoabergamo.it

Learn Italian in BERGAMO

Auch Online-Unterricht !

scuola toscana
Italienisch in Florenz

- BILDUNGSURLAUB KURSE
ab € 284 / Woche
- ITALIENISCHKURS 50+
ab € 490 / Woche
- ITALIENISCH,WEIN & KÜCHE
ab € 470 / Woche

Scuola Toscana, Italienisch in Florenz seit 1989
Via dei Benci 23 - 50122 Firenze - Italia
tel.+39 055 244583 (h.8.30/13.00)
www.scuola-toscana.com
mail: info@scuola-toscana.com

Lernen Sie Italienisch, wo Italien zu Hause ist!

Möchten Sie Italienisch lernen und das Piemont mit seiner Kultur, der vorzüglichen Küche und den ausgezeichneten Weinen entdecken?

Dann kommen Sie zu uns!

Hier wohnen Sie in gemütlichen Appartements und lernen die Sprache – individuell abgestimmt auf Ihre Wünsche und Vorkenntnisse.

La Cascina dei Banditi
Tel. +39 331 6525424
www.la-cascina-dei-banditi.com

Learn English in Cornwall

**ONLINE COURSES
NOW AVAILABLE**

www.learnenglishincornwall.co.uk
Julie Tamblin MA - 0044 (0) 1208 871 184

Ferienhäuser, -wohnungen

Ligurien/Blumenriviera
Idyllisch gelegenes Ferienhaus in malerischem Bergdorf. Großes Grundstück mit mehreren Terrassen auf verschiedenen Ebenen mit Meerblick. Ideal zum Wandern, Radfahren, Baden und Genießen.
www.casa-ciappa-ligurien.de,
T. 0163-2714330

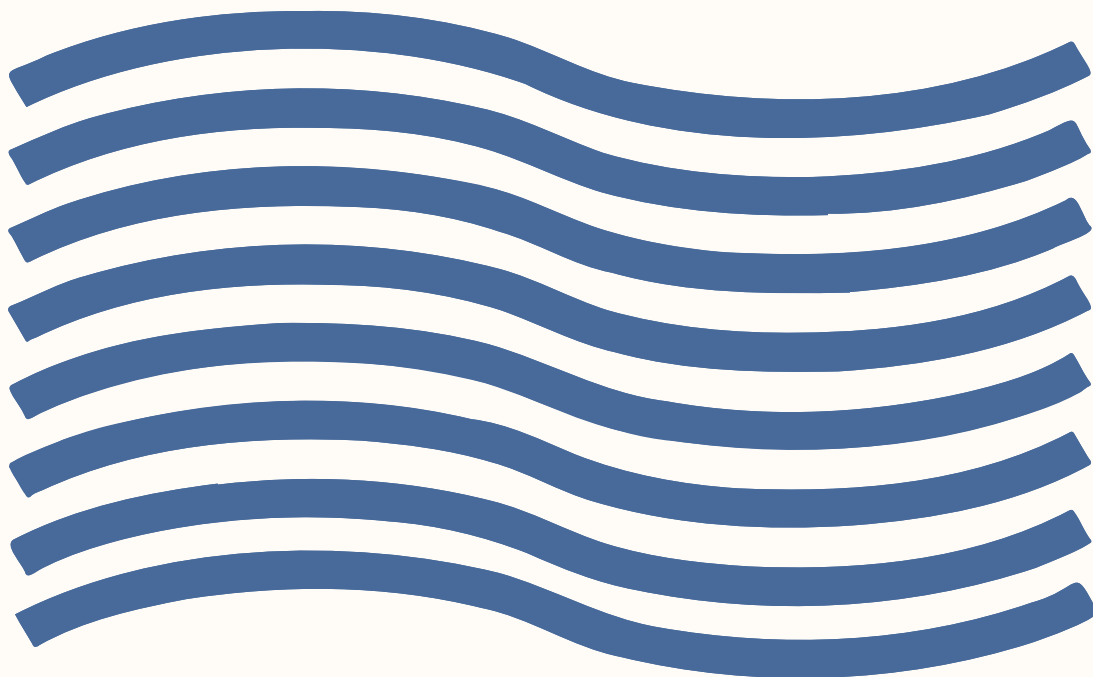
Nächste Anzeigentermine:

Ausgabe	Anzeigenschluss
06/2026	20.03.2026
07/2026	17.04.2026
08/2026	15.05.2026

Kontakt für Anzeigenkunden
+49-89/85681-131

ZEIT SPRACHEN GmbH – Ihr Ansprechpartner für Beratung und Verkauf
sales@zeit-sprachen.de

ZEIT SPRACHEN



Pomodoro di mare • Purpurrose • Rosso e tondo, vive attaccato agli scogli in acque pulite.

DAL MARE

Das Meer ist eine alte, großzügige Speisekammer.
Manche Menschen bauen ihr ganzes Leben darauf auf,
lernen seine Rhythmen, Geheimnisse und Launen kennen.
Den Geduldigen offenbart das Meer seine Schätze..



Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
QR-Code scannen und zuhören. www. adesso-online.de/meer



TRAPANI, SICILIA



SOLO UN MARE VIVO CI FA VIVERE

TESTO SALVATORE VIOLA

MEDIO

Klimawandel, Überfischung und Umweltverschmutzung setzen dem Mittelmeer stark zu und bedrohen diesen wertvollen Lebensraum. Doch zahlreiche Initiativen und ein neues Bewusstsein der Menschen, die am Meer leben und davon abhängen, wecken Hoffnung.

Il mare è fonte di vita e ricchezza. Detto così, sembra quasi una banalità. Eppure non lo è, o per lo meno non lo è più. Altro che banale! Questa frase, senza aggiunte e specificazioni, rischia di essere addirittura pericolosa. Suggerisce infatti l'idea che il mare sia una fonte inesauribile di beni e risorse che l'uomo può sfruttare a suo piacimento per un tempo infinito. Nulla di più lontano dalla realtà! E allora riformuliamo la frase correttamente: il mare è fonte di vita e ricchezza... a patto di averne riguardo come del bene più prezioso che abbiamo.

Lo facciamo davvero? Abbiamo cura del nostro mare? La domanda è semplice e diretta, ma dare una risposta che lo sia altrettanto è difficile. Insomma, sì o no? Probabilmente entrambe le opzioni sono corrette. Guardiamo da vicino come stanno le cose.

In base ai dati attuali sulla salute del Mediterraneo, la risposta è decisamente **NO**. Senza entrare troppo nel dettaglio, qui di seguito i fatti:

- **Tropicalizzazione.** Il Mediterraneo diventa sempre più caldo. Tra il 2024 e il 2025 sono state registrate in superficie temperature medie di 21 gradi. I monitoraggi svolti da Green Peace Italia hanno registrato ondate di calore fino a 40 metri di profondità, con un impatto tale da mettere in pericolo la ricca biodiversità dei nostri fondali. Si va dallo sbiancamento del corallo mediterraneo alla migrazione di specie aliene, come il pesce pappagallo e il barracuda.

- **Acidificazione.** Nel nostro mare, il pH dell'acqua diminuisce a una velocità tre volte superiore rispetto agli oceani, danneggiando organismi con scheletri calcarei come coralli, cozze e ricci.

- **Sistemi di pesca intensiva e illegale.** La pesca



per lo meno	➤ zumindest
l'aggiunta	➤ Ergänzung
suggerire	➤ suggerieren
inesauribile	➤ unerschöpflich
il bene	➤ Gut
sfruttare	➤ nutzen, ausbeuten
a patto di	➤ vorausgesetzt, dass
avere riguardo di	➤ behandeln

altrettanto	➤ ebenso
la superficie	➤ Oberfläche
il monitoraggio	➤ Beobachtung
l'ondata di calore	➤ Hitzewelle
l'impatto	➤ Auswirkung
il fondale	➤ Meeresgrund
lo sbiancamento	➤ Ausbleichen
alieno	➤ fremd
il pesce pappagallo	➤ Papageienfisch

l'acidificazione f.	➤ Versauerung
diminuire	➤ abnehmen
danneggiare	➤ schädigen
lo scheletro calcareo	➤ Kalkskelett
la cozza	➤ Miesmuschel
il riccio	➤ Seeigel
indiscriminato	➤ wahllos
devastante	➤ verheerend

l'esaurimento	➤ Erschöpfung, hier: Ausbeutung
la riserva ittica	➤ Fischbestand
il bycatch	➤ Beifang
accidentale	➤ zufällig
la tartaruga	➤ Schildkröte
i cetacei pl.	➤ Wale und Delfine
l'inquinamento	➤ Verschmutzung
i rifiuti pl.	➤ Abfall



indiscriminata, condotta con sistemi spesso illegali, ha un impatto devastante sul Mediterraneo, che va dall'esaurimento delle riserve ittiche alla distruzione dei fondali, per non parlare del cosiddetto bycatch, ovvero la cattura accidentale di altri animali, come tartarughe, cetacei e addirittura uccelli.

- **Inquinamento da attività umane.** Rifiuti, inquinamento chimico, inquinamento sonoro legato al traffico marittimo, attività estrattive e chi più ne ha più ne metta, fanno del Mediterraneo uno dei mari più inquinati al mondo. Nel Mediterraneo galleggia, letteralmente, un mare di plastica, con gli effetti che ognuno può immaginare. Un'isola di plastica è stata

addirittura individuata al largo dell'Arcipelago Toscano.

Il quadro appare decisamente sconcertante, ma c'è un ma, che ci porta diritti a rispondere **SÌ** a chi ci chiede se abbiamo cura del nostro mare. A costo di peccare di eccesso di ottimismo, lasciano ben sperare le decine di iniziative a salvaguardia del nostro mare che vedono protagonisti i principali paesi affacciati sul Mediterraneo, insieme all'Unione europea. Importanti anche le attività svolte da organizzazioni non governative come il Wwf, Legambiente e tante altre, che vanno dal monitoraggio del mare al lavoro di educazione e sensibilizzazione.

E poi ci sono loro, quelli che in mare

lavorano e dal mare traggono sostentamento e profitto, ma con la cura e il rispetto che di solito si riservano alle cose fragili e preziose. Pescatori, artigiani, raccoglitori, maricoltori che hanno fatto della "sostenibilità" l'imperativo categorico che regola ogni attività. Sono i campioni di una nuova consapevolezza, fatta di lavoro, non di parole e vuote intenzioni. Dal pesce che finisce sulle nostre tavole, al sale, alle spugne, ai coralli, al bisso, a tutti i prodotti che, in un modo o nell'altro, migliorano la nostra vita, il mare è pronto a offrire i suoi tesori a chiunque ne apprezzi il valore e sia consapevole di una cosa semplice, perfino banale: per darci da vivere, il mare deve essere vivo.

sonoro	► Lärm-
il traffico marittimo	► Seeverkehr
estrattivo	► Förder-, Abbau-
chi più ne ha più ne metta	► und so weiter und so fort
galleggiare	► schwimmen

individuare	► entdecken
il quadro	► Bild
sconcertante	► beunruhigend
a costo di	► auf die Gefahr hin
peccare di eccesso di ottimismo	► allzu optimistisch sein
a salvaguardia di	► zum Schutz von

Legambiente:	ital. Umweltschutzorganisation
trarre	► beziehen
il sostentamento	► Auskommen
l'artigiano	► Handwerker
il raccoglitore	► hier: Erntehelfer im maritimen Bereich

il maricoltore	► Meereszüchter
la sostenibilità	► Nachhaltigkeit
la consapevolezza	► Bewusstsein
la spugna	► Schwamm
il bisso	► Meeressiede
apprezzare	► schätzen
il valore	► Wert

EMOZIONI DAL MARE

Das Meer bringt Zauber hervor und birgt viele Wunder.
Salz, Korallen, Schwämme – Italiens verborgene Schätze.

TESTO DANIELA MANGIONE

MEDIO

LE SPUGNE

Dal primo banco di spugne, scoperto nel 1887, **Lampedusa** è diventata la regina delle spugne naturali, che provengono da fondali profondi 60-80 metri, sono particolarmente durevoli e hanno proprietà esfolianti. Importante è sciaccarle sempre in acqua dolce e farle asciugare all'aria. Da preferire quelle che conservano il profumo di mare.

Spugnificio Giovannino

Via Roma 15, Lampedusa
Tel. +39 333 2572758.

IL SALE

Specchi d'acqua liscia, calma, spesso di un colore che vira dal rosa all'arancio, le saline sono un tesoro da esplorare a piedi, con la guida, oppure in bicicletta. Come è possibile fare per le **saline di Cervia**, in **Emilia Romagna**. A inizio

settembre, la **Festa del Sale** è l'occasione perfetta per conoscere la tradizione locale. Da non perdere anche il **Museo del Sale**.

Nelle **saline di Marsala**, nella **Riserva naturale isole dello Stagnone**, in **Sicilia**, le montagne di sale si intravedono tra i mulini a vento, oggi visitabili.

Già sfruttate dai Fenici, oggi regalano immagini suggestive anche ai turisti, soprattutto al tramonto. Poco distante, le **saline di Trapani**, nella Riserva naturale orientata Saline di Trapani e Paceco, si visitano in circa due ore, e, tra luglio e settembre, è possibile assistere alla raccolta del sale.

Saline di Cervia

www.parcodeltapo.it/it/centri-visita-dettaglio.php?id=208.

Saline di Marsala

www.seisaline.it

Riserva naturale orientata Saline di Trapani e Paceco

<https://wwfsalineditrapani.it>

IL CORALLO

Il corallo di Alghero è il più pregiato d'Italia e del Mediterraneo, di colore acceso e straordinariamente compatto. La sua fama ha indotto a battezzare la **costa nord-occidentale della Sardegna** "Riviera del Corallo". Viene raccolto con metodi tradizionali, anche con l'ausilio di piccozze a oltre 80 metri di profondità. Le immersioni sono regolamentate, devono svolgersi tra maggio e ottobre e devono essere solo 25 l'anno. Ad Alghero esistono una **Scuola del Corallo**, un **Museo del Corallo** e di recente è nato il marchio di qualità *Corallum rubrum*, che certifica e garantisce l'autenticità dei manufatti, acquistabili in precisi punti vendita.

Museo del Corallo

<https://museialghero.it/museo-del-corallo>

la spugna ➤ Schwamm

il fondale ➤ Meeresgrund

esfoliante ➤ peelend

sciaccare ➤ ausspülen

lo specchio d'acqua ➤ Wasserfläche

virare ➤ changieren, die Farbe wechseln

esplorare ➤ erkunden

intravedere ➤ erkennen

il mulino a vento ➤ Windmühle

sfruttare ➤ nutzen

i Fenici pl. ➤ Phönizier

il tramonto ➤ Sonnenuntergang

assistere ➤ miterleben

la raccolta ➤ Ernte, Sammeln

pregiato ➤ wertvoll, hochwertig

acceso ➤ leuchtend

la fama ➤ Ruf

indurre a ➤ führen zu

battezzare ➤ nennen, taufen

la piccozza ➤ Pickel

l'immersione f. ➤ Tauchgang

di recente ➤ vor Kurzem

il manufatto ➤ (handgefertigtes) Produkt



ALGHERO



SALINE DI TRAPANI



ALGHERO



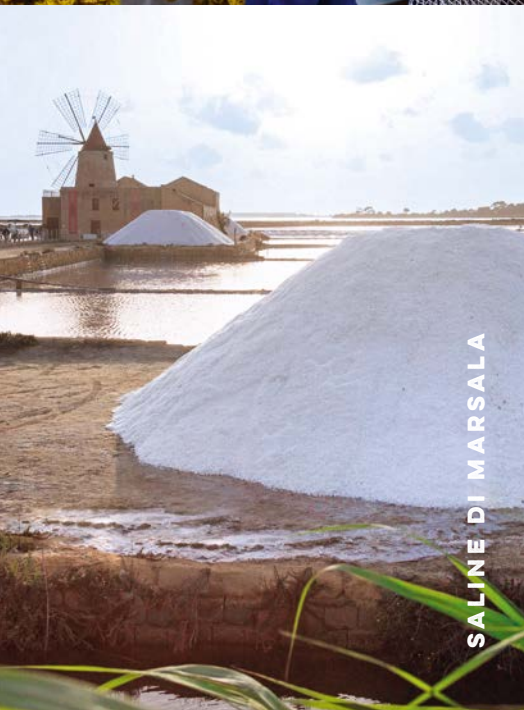
LAMPEDUSA



SALINE DI MOZIA, MARSALA



LAMPEDUSA



SALINE DI MARSALA



SALINE DI MARSALA



SALINE DI CERVIA



TESTO DANIELA MANGIONE **MEDIO**

“**M**i fece chiudere gli occhi, volgere i palmi delle mani verso l'alto, in attesa, e mi chiese su quale palmo fosse stata appoggiata una matassa di bisso. Ti assicuro che non sentivo nulla, su entrambi i palmi: ma aperti gli occhi, la matassa dorata c'era, eccome! Era sulla mia mano destra, ma era leggera come l'aria”. Un'amica sarda mi racconta, ancora affascinata, del suo incontro con Chiara Vigo, che possiamo definire “la sacerdotessa del bisso”, un materiale così raro e misterioso da essere considerato sacro. La sua lavorazione è raccontata in antichi testi ebraici, ma oggi il mollusco da cui si ricava il bisso è a rischio di estinzione e, di conseguenza, anche la sua lavorazione. Eppure nell'isola di Sant'Antioco, in Sardegna, “il Maestro Chiara Vigo” lo lavora ancora e crea, con la seta del mare, manufatti e tessuti preziosissimi. “Tutto ciò che faccio non è mio, è di tutti”, afferma. Non vuole denaro per le sue creazioni, che possono essere solo donate. La tessitura di un arazzo di piccole dimensioni può durare anche 10 anni. “Una volta raccolto, il bisso va dissalato per 25 giorni, avendo cura di cambiare l'acqua dolce giorno e notte, ogni tre ore. Poi viene cardato e filato”. A questo si aggiungono pratiche antiche che includono l'uso della voce, con canti rituali ad accompagnare la lavorazione. Ma dove e come si raccoglie il bisso? A Sant'Antioco, i banchi di Pinna nobilis si trovano in una zona ben precisa e Chiara Vigo si immerge personalmente “nella prima luna di maggio” per tagliare “la coda” dei filamenti che fuoriescono dalle valve e che il mare porterebbe comunque via. Aveva solo quattro anni quando la nonna le ha fatto conoscere l'acqua: apnea, delfino, immersione veloce. “Non sono un'artista, non sono un'artigiana, sono solo un Maestro e il Maestro ha la funzione di conservare quello che era, quello che è e quello che sarà”. www.chiaravigo.it

CHIARA VIGO

L'ORO CHE VIENE DAL MARE

So leicht wie Luft, aus den Tiefen des Meeres gewonnen und nicht zu kaufen: goldene Muschelseide. Nur Chiara beherrscht noch die Kunst, sie herzustellen.

volgere	► drehen, wenden
il palmo della mano	► Handfläche
appoggiare	► legen
la matassa	► Strang, Knäuel
il bisso	► Byssos, Muschelseide
dorato	► golden
la sacerdotessa	► Priesterin

sacro	► heilig
il mollusco	► Muschel
ricavare	► gewinnen
a rischio di estinzione	► vom Aussterben bedroht
la seta	► Seide
il tessuto	► Stoff

la tessitura	► Weben
l'arazzo	► Wandteppich
di piccole dimensioni	► klein
dissalare	► entsalzen
cardare	► kämmen
filare	► spinnen

il canto	► Gesang
raccogliere	► sammeln, ernten
immersersi	► tauchen
la coda	► Schwanz
il filamento	► Faden
la valva	► Muschelschale
l'artigiano	► Handwerker



EXTRA: AUDIO UND
ÜBUNGEN IN DER APP
WWW.ADESSO-ONLINE.DE/SPECIALEMARE

SULLA CRESTA DELL'ONDA

AUF DER ERFOLGSWELLE

RESTARE A GALLA

SICH ÜBER WASSER HALTEN

Sulla cresta dell'onda. Wörtl.: *auf dem Wellenkamm.*



Banchina • Kai

Ogni viaggio per mare, lungo o breve che sia, inizia da qui.



IN MEZZO AL MARE

Ist das Leben auf einer Insel pures Glück oder bloße Illusion? Verstehen Inselbewohner die Grenzen menschlichen Handelns besser? Das Meer gibt keine Antworten. Es umgibt uns einfach.



Lesen Sie mit dem Meer im Hintergrund:
QR-Code scannen und zuhören. www. adesso-online.de/meer



ISOLE DI TINO E TINETTO, LIGURIA



ISOLITUDINE, NASCERE E CRESCERE SU UN'ISOLA

TESTO GIOVANNA IACONO

MEDIO

Fernab vom Festland aufzuwachsen – stets mit dem Meer vor Augen – ist ein besonderes Gefühl. Das Meer ist zugleich Grenze und grenzenlos, es schützt und es hindert. Im Italienischen gibt es dafür eine geniale Wortschöpfung: ISOLITUDINE.

Il traghetto rallenta. Come sempre, quando torno a casa, corro sul ponte di coperta per abbracciare con lo sguardo la mia isola. Quella che, solo poco fa, era un'infinita sagoma azzurrina all'orizzonte ha assunto, a poco a poco, un profilo sempre più nitido. Siamo per entrare in porto e i miei occhi, avidi e curiosi, cercano conferme nel paesaggio. Il verde scuro dei pini marittimi sulle collinette, le facciate delle case dipinte di bianco, giallo o rosa pastello; il brulichio caotico di persone e automobili sul molo e nelle stradine adiacenti... In qualche modo, mi sento rassicurata: nel bene o nel male, non è cambiato molto, dalla mia ultima visita. Il rumore metallico dell'ancora gettata in mare e le manovre dell'attracco interrompono il flusso di pensieri e ricordi in cui mi ero persa per un attimo. Si scende a terra!

Sono nata e cresciuta su un'isola nel golfo di Napoli, un'isola "minore", ma forse solo per definizione. Con i suoi oltre 60.000 abitanti, che raddoppiano durante la stagione turistica, ha i numeri di una media cittadina italiana, circondata però dall'acqua. **Cosa significa essere un isolano?** Non è semplice rispondere, perché può voler dire tante cose e, forse, per ognuno qualcosa di diverso. Di certo significa avere un profondo e orgoglioso legame con la propria terra e, soprattutto, con quel mare che, inevitabilmente, ne riempie gli scorci: silenzioso o ruggente, è sempre sullo sfondo, ovunque ti trovi.

Il mare delimita e racchiude: sull'isola ti senti protetto, al sicuro, perché hai imparato a conoscere ogni angolo di questo spazio circoscritto. Ma il mare, tante volte, preclude. Te ne rendi conto, per esempio, nelle giornate spazzate da venti di grecale e tramontana, quando la

il traghetto ➤ Fähre	il brulichio ➤ Gewimmel	l'isolano ➤ Inselbewohner	lo spazio ➤ Raum
rallentare ➤ langsamer werden	adiacente ➤ angrenzend	il legame ➤ Bindung	circoscritto ➤ eingegrenzt
il ponte di coperta ➤ Deck	rassicurato ➤ beruhigt	inevitabilmente ➤ unweigerlich	precludere ➤ versperren
la sagoma ➤ Umriss	l'ancora ➤ Anker	lo scorcio ➤ Ausblick	rendersi conto di ➤ sich bewusst sein/ werden
nitido ➤ klar	l'attracco ➤ Anlegen	ruggente ➤ tosend	spazzare ➤ hier: hinwegfegen
avido ➤ gierig	minore ➤ klein	lo sfondo ➤ Hintergrund	il grecale : kühler, kräftiger Nordostwind
la conferma ➤ Bestätigung	raddoppiare ➤ sich verdoppeln	delimitare ➤ begrenzen	la tramontana : kalter Nord-/ Nordwestwind
la facciata ➤ Fassade	circondato ➤ umgeben	racchiudere ➤ umschließen	



ISOLA DI ISCHIA
CAMPANIA

terraferma sembra vicinissima, eppure è irraggiungibile. Soprattutto se, per il mare in tempesta, sono state sospese tutte le corse dei traghetti. Pur essendo una piccola grande isola, restiamo comunque dipendenti dalla città “sul continente” per le forniture essenziali – cibo, elettricità, acqua –, ma anche per sfuggire a lavori precari, accedere a un’istruzione di livello superiore, usufruire di una sanità migliore. Visto che ci si ritrova tutti sullo stesso

“scoglio” – per riprendere un termine che mia nonna e molti della sua generazione erano soliti utilizzare –, vivere su un’isola vuol dire anche conoscersi tutti, o quasi, intrecciare legami stretti, avere un forte senso di appartenenza alla comunità. La vicinanza “forzata” ha però anche i suoi lati negativi e non mancano le tensioni, i litigi, le invidie. “Molla!” L’ufficiale ha dato agli ormeggiatori l’ordine perentorio di lasciar andare

le cime. Il tragheto sta partendo e io saluto la mia isola. Crescendo qui, ho piano piano compreso il senso della parola isolitudine, che lo scrittore Gesualdo Bufalino ha coniato per raccontare la sua Sicilia nel romanzo Diceria dell’untore (1981). Isola e solitudine si fondono per descrivere perfettamente la condizione esistenziale di chi nasce in una terra racchiusa dal mare. Un’esperienza ambivalente, che implica attaccamento e distacco.

la terraferma ➤ Festland

in tempesta ➤ stürmisch

sospendere ➤ aussetzen

dipendente ➤ abhängig

la fornitura ➤ Lieferung

sfuggire ➤ entkommen

accedere ➤ bekommen

usufruire ➤ in Anspruch nehmen

la sanità ➤ Gesundheitssystem

lo scoglio ➤ Felsen, Klippe

riprendere ➤ aufgreifen

intrecciare ➤ knüpfen

l'appartenenza ➤ Zugehörigkeit

la comunità ➤ Gemeinschaft

forzato ➤ erzwungen

manca ➤ mangeln

l'invidia ➤ Neid

mollare ➤ loslassen

l'ormeggiatore m. ➤ Hafengehilfe, Schiffsbefestiger

perentorio ➤ klar

lasciare andare ➤ losmachen

la cima ➤ Leine, Tau

coniare ➤ prägen

Diceria dell’untore ➤ dt. Titel: Das Pesthaus

fondersi ➤ verschmelzen

l'attaccamento ➤ Verbundenheit

il distacco ➤ Losgelöstheit

ISOLE DEL TESORO

Eine Insel zu Fuß und vom Meer zu entdecken, bis ihre Konturen vertraut sind, verwandelt Urlaub in eine Reise. Ob mit dem Boot um Palmaria, durch die duftende Macchia von Strand zu Strand oder abends frischen Fisch auf Alicudi: Italiens unbekannte Inseln zeigen echtes Inselleben und schenken grandiose Blicke aufs Meer.

TESTO ISABELLA BERNARDIN

MEDIO



CAPRAIA • TOSCANA

Ci vogliono tre ore di navigazione per raggiungere la più lontana delle isole dell'**Arcipelago Toscano**. Capraia, l'isola "vulcanica", "selvaggia", "del vento e del silenzio", colonia penale fino al 1986, non è adatta a tutti i tipi di vacanzieri. La vita è spartana, non esistono vere e proprie spiagge, il mare bisogna esplorarlo dagli scogli o, lentamente, in barca. Anche per questo aspetto, l'isola è una meta prediletta dai camminatori che, una volta sbarcati, risalgono dal porto, con le pedule ai piedi e lo zaino in spalla, per percorrere i sentieri immersi nella macchia mediterranea. Monte Castello, a 447 metri, è il punto più alto di Capraia. Qui ci si accorge che tutto intorno non c'è che mare sconfinato. Solo a ovest, nelle giornate limpide, si vede emergere, nitido, il profilo della Corsica, che dista solo 15 miglia.

CAPRAIA

la navigazione	► hier: Bootsfahrt
la colonia penale	► Strafkolonie
il vacanziere	► Urlauber
lo scoglio	► Klippe
prediletto	► beliebt
sbarcare	► an Land gehen
la pedula	► Wanderschuh
il sentiero	► Weg

immerso in ► inmitten

accorgersi	► sehen, erkennen
sconfinato	► grenzenlos
nitido	► klar
distare	► entfernt sein
la sagra	► kulinarisches Dorffest
il totano	► Tintenfisch

VERWEILEN

Il Carabottino

Si mangia quello che offre il mare.

Via San Giorgio 8

+39 0586 905037

Chérie

Cucina isolana in una location suggestiva.

+39 320 424 5876

Il Saracino Hotel

Nel paese vecchio, con terrazza vista mare.

www.hotelsaracino.com

Agriturismo

Valle di Portovecchio

Nell'area dell'ex colonia penale, una sola camera matrimoniale, per una vacanza nel silenzio.

www.isoladicapraia.it/

vallediportovecchio

ERLEBEN

La **Sagra del totano**, a fine **ottobre**.

www.sagradeltotano.it

PALMARIA • LIGURIA

Messe in ombra dalle famosissime **Cinque Terre** e da **Portovenere**, con cui condividono dal 1997 l'iscrizione nella lista dei siti Patrimonio dell'umanità **Unesco**, le piccole isole di **Tino**, **Tinetto** e **Palmaria** sono meta soprattutto del turismo locale. Palmaria, la più grande, è l'approdo estivo per eccellenza degli **spezzini**. Con i **battelli di linea** che partono dal porto della Spezia, in 30 minuti di navigazione si approda alla località Terrizzo e, con una breve passeggiata, ci si può regalare un **tuffo** dagli scogli che guardano le pittoresche case colorate di Portovenere e la chiesa di San Pietro. Uno **scorcio da cartolina**. Chi ama quest'isola apprezza il suo aspetto selvaggio, le poche **costruzioni** tra la rigogliosa vegetazione mediterranea, i sentieri dove è facile **imbattersi** in gruppetti di capre che **brucano** liberamente. Anche in primavera è perfetta per una gita di una giornata, per una bella **scorpacciata** di pesce fresco o per fare trekking. Il giro dell'isola è un classico: 3 ore e mezzo di cammino tra pini marittimi e di Aleppo, **corbezzoli** e **ginestre**, con vista sul mare. Tino e Tinetto sono di **proprietà** della Marina Militare e per questo **inaccessibili**. Tuttavia è possibile ammirarle a bordo di un battello. www.navigazionegolfodeipoeti.it



VERWEILEN

Ristorante Pozzale

Si raggiunge a piedi o in barca, per un pranzo a base di pesce fresco. Il sabato sera d'estate offre grigliate in riva al mare. www.pozzale.com

Locanda Lorena

Ristorante di pesce con giardino, proprio all'approdo di Terrizzo. La specialità da non perdere: gli spaghetti "alla Giuseppe", con frutti di mare e pomodoro. Aperto da aprile a ottobre, con camere.

+39 0187 792370

Instagram: [locandalorena](https://www.instagram.com/locandalorena)

ERLEBEN

La **Festa di San Venerio**, il 13 settembre. L'isola di Tino apre ai visitatori un giorno all'anno, in occasione delle festività del patrono del golfo della Spezia e dei **guardiani del faro** in Italia. Venerio era un monaco vissuto e morto sull'isola.

PALMARIA

mettere in ombra ➤ in den Schatten stellen

l'iscrizione f. ➤ hier: Aufnahme

il sito Patrimonio dell'umanità Unesco ➤ Unesco-Weltkulturstätte

l'approdo ➤ Anlegeplatz, hier: Treffpunkt

lo spezzino: Bewohner von La Spezia

il battello di linea ➤ Linienschiff

il tuffo ➤ Sprung

lo scorcio da cartolina ➤ Postkartenmotiv

la costruzione ➤ Gebäude

imbattersi in qc. ➤ auf etw. treffen

brucare ➤ grasen

la scorpacciata ➤ Schmaus, Schlemmerei

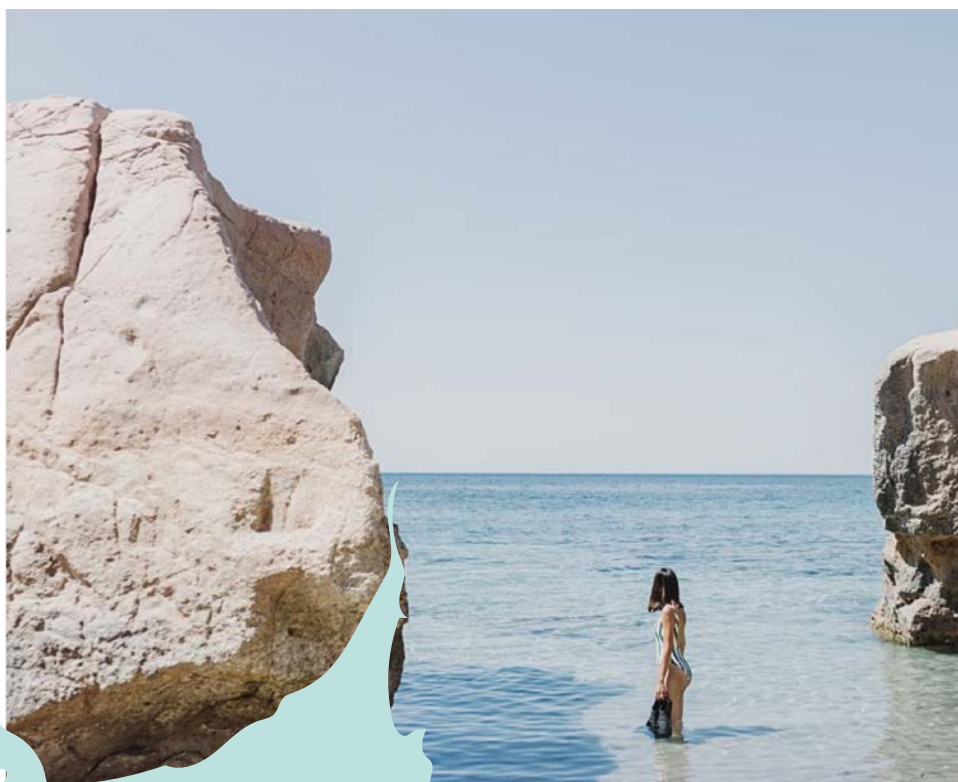
il corbezzolo ➤ Erdbeerbaum

la ginestra ➤ Ginster

la proprietà ➤ Eigentum

inaccessibile ➤ nicht zugänglich

il guardiano del faro ➤ Leuchtturmwärter



VERWEILEN

Pizzeria da Gisa

Street food carlofortino: *fainé*, ossia la torta a base di farina di ceci, e pizza con acciughe.

Via Roma 26, Carloforte

Da Andrea

Osteria Slow Food.

www.ristorantedaandrea.it

Da Nicolo

Le linguine “alla Nicolo”, con il tonno locale, sono un’istituzione.

Corso Cavour 32, Carloforte

+39 0781 854048

Hotel Nichotel

Vicino al lungomare di Carloforte.

www.nichotel.it

ERLEBEN

La **festa patronale di San**

Pietro, il 29 giugno, con la tradizionale processione sul mare.

www.carloforteturismo.it

Il **Girotonno**, a giugno, un festival dedicato al tonno, con una gara tra cuochi, spettacoli, concerti e itinerari a tema.

www.girotonno.it

ISOLA DI SAN PIETRO • SARDEGNA

Un’isola nell’isola. Si potrebbe definire così San Pietro, l’isola a sud-ovest della Sardegna famosa per la sua tonnara, una delle ultime ancora attive nel Mediterraneo, e per il suo delizioso borgo di pescatori, **Carloforte**. Fondato nel 1738 da navigatori genovesi provenienti dalla tunisina Tabarka, già colonia ligure, conserva ancora le influenze linguistiche, gastronomiche e culturali della Liguria. Tradizioni che si mescolano a quelle sarde, creando un’identità unica nel panorama italiano. Il mare cristallino e i tanti sentieri di trekking sono la ciliegina sulla torta. Tra le spiagge più belle: **Girin**, dove la fine sabbia bianca orla acque turchesi.



ISOLA DI SAN PIETRO

la tonnara ► Thunfischfangstation

fondare ► gründen

mescolarsi ► sich vermischen

la ciliegina sulla torta ► das Sahnehäubchen obendrauf

orlare ► säumen

la farina di ceci ► Kichererbsenmehl

l’acciuga ► Sardelle

il tonno ► Thunfisch

la gara ► Wettbewerb

l’itinerario a tema ► Themenrundgang



CARLOFORTE



CAPRAIA



PROCIDA



CARLOFORTE



CARLOFORTE



PROCIDA



CARLOFORTE



PALMARIA



PALMARIA



ISOLE CHERADI • PUGLIA

L'isola di San Pietro, la più grande dell'**arcipelago delle Cheradi**, al largo di **Taranto**, è quasi sconosciuta anche agli italiani. Fino a pochi anni fa era chiusa al pubblico, per cui la fauna e la flora hanno potuto svilupparsi indisturbate. L'isola è oggi disabitata, ma, da giugno a ottobre, diventa meta di turisti giornalieri che approdano per godere delle sue acque cristalline, dei suoi fondali ricchi di praterie di Posidonia e della sua fitta pineta, lontani dalla folla.

Attenzione: per sbarcare sull'isola è necessario acquistare in anticipo il biglietto del traghetto, che comprende sdraio e ombrellone presso lo stabilimento balneare dell'isola. www.kymamobilita.it

VERWEILEN

Fratelli Pesce Ristò

Fa parte delle *Osterie d'Italia Slow Food*. Pesce freschissimo, nel porto storico di Taranto. Via Porto 18, Taranto www.fratellipesceristo.it

Relais Histò

Via Santandrea Circummarpiccolo, Taranto
Un palazzo nobiliare del XVIII secolo affacciato sul Mare Piccolo, una laguna salmastro di 20 chilometri quadrati a nord di Taranto, famosa per l'allevamento della cozza tarantina e per la sua biodiversità. www.relaishisto.it

ERLEBEN

La **Festa di San Cataldo**, intorno al 10 maggio. Tra fuochi e musiche, la statua del santo salpa dal **porto di Taranto**.

Una curiosità: il **29 giugno** molti tarantini evitano di andare al mare. Secondo la tradizione, quel giorno San Pietro reclama un'anima a sé.

SAN PIETRO

svilupparsi ➤ sich entwickeln

indisturbato ➤ ungestört

disabitato ➤ unbewohnt

il fondale ➤ Meeresgrund

la prateria di posidonia ➤ Seegraswiese

fitto ➤ dicht

la folla ➤ Menschenmenge, hier: Trubel

nobiliare ➤ Adels-

salmastro ➤ Brackwasser-

l'allevamento ➤ Zucht

la cozza tarantina: spezielle Miesmuscheln aus dem Golf von Tarent

salpare ➤ in See stechen

evitare ➤ vermeiden

reclamare a sé ➤ zu sich holen

l'anima ➤ Seele

ISOLA DI DINO • CALABRIA

Un piccolo paradiso a pochi metri dalla **spiaggia di Punta Fiuzzi**, a **Praia a Mare**, in provincia di Cosenza. Il nome dell'isola deriva probabilmente dal greco *dine*, ossia "vortice", perché la zona era conosciuta in passato per le sue insidiose mareggiate. Oggi, proprio grazie alla presenza dell'isola, è uno degli angoli più suggestivi della **Riviera dei Cedri**. Verdissima, con alti faraglioni che si tuffano in mare, l'isola di Dino non ha spiagge, ma è ricca di insenature e di grotte marine, come la suggestiva **Grotta Azzurra** e quella del **Frontone**, famosa per le sue stalagmiti, che si possono visitare affittando una canoa o un pedalò, o partecipando a un'escursione in barca. Un'alternativa per chi ama camminare è un trekking organizzato, che consente di esplorare l'isola a piedi e di scoprire la sua particolare flora endemica, come la palma nana.



VERWEILEN

Ristorante Garden

Cucina calabrese, affacciato sul lungomare di Praia a Mare. Anche hotel.

www.gardenpraia.it

B&B Tea Luxury

A pochi metri dalla spiaggia di Praia a Mare.

+39 0985 98000

ERLEBEN

La **Festa della Madonna della Grotta**, il **15 agosto**. La statua della Madonna circumnaviga in barca l'isola di Dino e prosegue lungo la costa fino a raggiungere la chiesa del Sacro Cuore.

VERWEILEN

Mast'Aniello

Sulla baia di Cala Nave, con vista sull'isola di Santo Stefano. Da provare, oltre al pesce, la zuppa a base di lenticchie di Ventotene.

www.mastaniello.it

Hotel Agave e Ginestra

Vicino alla spiaggia di Parata Grande e immerso nel verde, con ristorante e camere vista mare.

www.agaveginestra.com

ERLEBEN

Il lancio delle mongolfiere durante la **Festa di Santa Candida**, patrona dell'isola. Ogni anno, **tra il 10 e il 20 settembre**,



VENTOTENE • LAZIO

Solo 1,54 chilometri quadrati: **Ventotene** è un'isola minuscola, a un'ora di traghetto dalla più mondana Ponza. Già in epoca romana era luogo di confino, come testimoniano il Porto romano scavato nel tufo, le Cisterne e i resti di **Villa Giulia**, la residenza voluta alla fine del I secolo a.C. dall'imperatore Augusto e utilizzata come "prigione dorata" per la figlia Giulia. In tempi più recenti, l'isola è stata utilizzata come luogo di confino per gli oppositori politici del regime fascista. Tra gli altri, gli autori del cosiddetto Manifesto di Ventotene (1944), che ispirerà il processo di integrazione e la nascita dell'Unione europea. Tra le spiagge più belle, **Cala Rossano** fa parte del Parco marino di Ventotene.

ISOLA DI DINO

derivare ➤ abstammen

il vortice ➤ Strudel

insidioso ➤ gefährlich

la mareggiata ➤ Sturmflut

il faraglione ➤ Klippe, Felsnadel

tuffarsi ➤ hier: abfallen

l'insenatura ➤ Bucht

affittare ➤ mieten, chartern

il pedalò ➤ Tretboot

la palma nana ➤ Zwergpalme

circumnavigare ➤ umrunden

VENTOTENE

la lenticchia ➤ Linse

la mongolfiera ➤ Heißluftballon

minuscolo ➤ winzig, klein

il confino ➤ Verbannung

scavare ➤ hauen, graben

il tufo ➤ Tuffstein

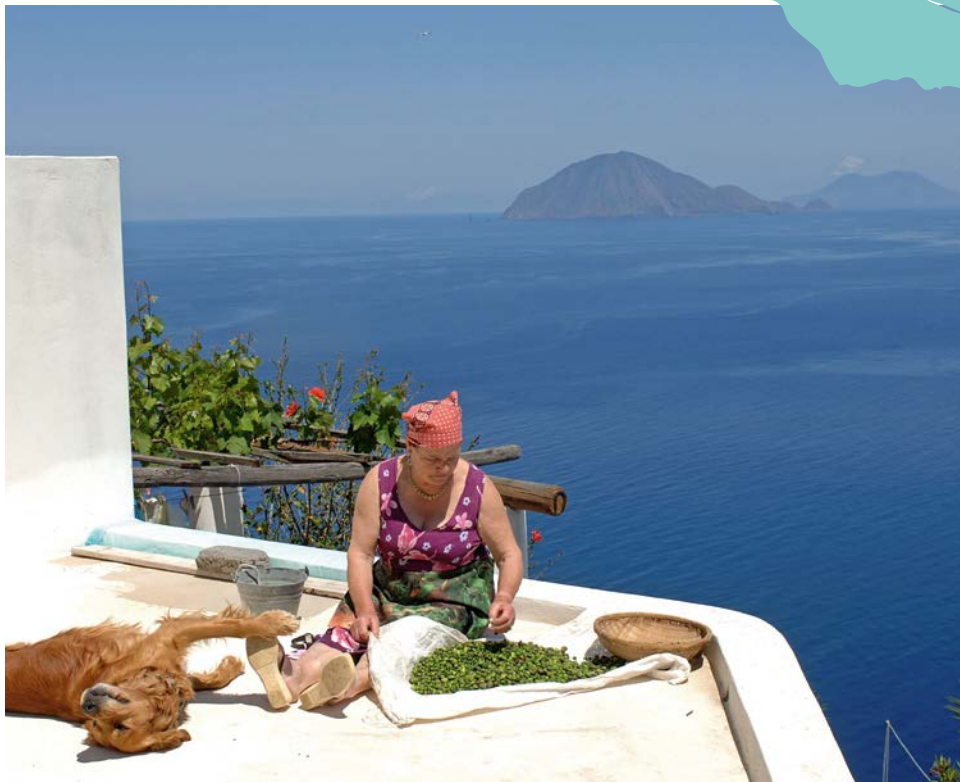
la prigione ➤ Gefängnis

dorato ➤ golden

più recente ➤ jünger

l'oppositore m. ➤ Gegner

far parte di ➤ gehören zu



VERWEILEN

A casa di Silvio e Graziella

Ci si siede a tavola tutti insieme e non si sa mai in anticipo cosa si mangerà. È necessario prenotare un giorno prima. Accanto all'Ufficio postale di Alicudi.
+39 333 199 4477 (Graziella)

La Sirena

Affacciato sulla spiaggia di Pecorini, a Filicudi. Da non perdere i piatti a base di pesce e la pasta alle mandorle. Ha anche camere in stile eoliano.
www.lasirenafilicudi.com

B&B Il Giardino dei Carrubi

Con una terrazza panoramica sul mare aperto.
Via XXIV maggio, Alicudi
+39 380 783 6666

ERLEBEN

Il **24 agosto**, in occasione della **Festa di San Bartolo**, patrono di Alicudi, una statua del santo viene portata in processione lungo le mulattiere e le scalinate del paese.

Ogni estate la **galleria d'arte** e residenza d'artista **Studio**

Casoli, ricavata in una rimessa di pescatori davanti al molo di Pecorini a Mare, espone opere di artisti di rilievo internazionale.
www.studio-casoli



ALICUDI E FILICUDI • SICILIA

Tra le "sette sorelle" che compongono l'**Arcipelago delle isole Eolie**, Alicudi e Filicudi sono considerate le "sorelle gemelle" più remote. Antichi vulcani spenti, le accomuna una vita semplice e un turismo poco mondano.

Alicudi è la più selvaggia: un centinaio di abitanti, nessuna vera strada, solo mulattiere e gradoni scavati nella pietra lavica. Non circolano mezzi a motore e, per il trasporto di oggetti pesanti, si ricorre da sempre ai muli. Sull'isola i servizi e i ristoranti sono pochi, per lo più attivi solo d'estate, ed è usanza accomodarsi in casa degli isolani per gustare pesce appena pescato e altre bontà dell'isola. La casa più "famosa" è quella del pescatore Silvio e di sua moglie Graziella. Si trova al 20° gradino del **Sentiero delle Mulattiere**, la lunga scalinata di ben 1.800 gradoni che dal porto sale verso il cuore dell'isola, toccando le varie contrade e la piccola **chiesa bianca di San Bartolo**, che guarda il mare aperto.

Anche a **Filicudi** gli abitanti sono un centinaio. Qui, oltre alla natura e al mare cristallino, tra le attrazioni c'è un **villaggio preistorico** dell'età del Bronzo, situato sul promontorio di Capo Graziano e raggiungibile dal porto in un'ora. Proprio sotto al villaggio si trova la spiaggia più bella dell'isola. Da non perdere anche la **Grotta del Bue marino**, da esplorare a nuoto con piccole imbarcazioni. Alta 20 metri, larga 30 e profonda 20, è la più grande insenatura delle Eolie.

ALICUDI E FILICUDI

comporre	► bilden
le isole (pl.) Eolie	► Liparische Inseln
remoto	► abgelegen
accomunare	► gemeinsam haben
selvaggio	► wild

la mulattiera ► Saumpfad

il gradone	► Stufe
scavare	► hauen, graben
circolare	► verkehren
il mulo	► Maultier
essere usanza	► üblich sein

l'isolano ► Inselbewohner

la contrada	► (Stadt)Vierte
situato su	► auf
il promontorio	► Kap, Landspitze
raggiungibile	► erreichbar
perdere	► hier: verpassen

profondo ► tief

l'insenatura	► hier: Meereshöhle
affacciato su	► mit Blick auf
in processione	► in Prozession
la scalinata	► Treppe
la rimessa	► Lager



VERWEILEN

Ristorante Le Cale

Cucina pantesca, con affaccio sul mare, nei pressi dell'**Arco dell'Elefante**, la roccia simbolo dell'isola.

www.lecale.it

Dispensa pantesca

Aperitivi, degustazioni, pranzi e cene a base di prodotti tipici, con vista mare.

Contrada Scauri,
Scauri Basso 9

+39 331 496 4751

Tenuta Bukkuram Abraxas

Dormire in un dammuso circondati da viti di zibibbo.

www.tenuta-bukkuram.com

ERLEBEN

Il Festival Pantelleria

Asinabile, a **ottobre**. Passeggiate e incontri a contatto con l'asinello di Pantelleria, a cura del Parco nazionale dell'isola.

Il Capperro Fest, a **settembre**.

Per conoscere i produttori e gli impieghi in cucina del famoso capperro di Pantelleria Igp.

PANTELLERIA • SICILIA

Meno frequentata delle celebri Eolie, più vicina alla Tunisia che alle coste siciliane, Pantelleria racchiude in un connubio perfetto luoghi selvaggi, tradizioni enogastronomiche di eccellenza e mondanità estiva. Diventata **Parco nazionale** nel 2016, l'isola ha il tipico colore nero delle colate vulcaniche, interrotto da verdi distese di cappe-ri e di zibibbo, il vitigno coltivato tradizionalmente ad alberello all'interno di conche scavate nel terreno – una pratica riconosciuta Patrimonio immateriale dell'umanità Unesco – con cui si produce il delicato **Passito di Pantelleria**. Il paesaggio è costellato poi di **dammusi**, le tradizionali costruzioni agricole, con il tetto a cupola, oggi in gran parte convertite in strutture ricettive. Tra le attrazioni dell'isola, oltre al mare cristallino e ai tanti sentieri, ci sono le acque termali, accessibili liberamente in più punti. Per esempio allo **Specchio di Venere**, un lago vulcanico alimentato da sorgenti sulfuree, dove si praticano i fanghi. Da non perdere il **Parco archeologico dei Sesi**, un villaggio preistorico a picco sul mare, e l'ascesa alla **Montagna Grande**, un antico cratere spento che è anche il punto più alto dell'isola, con i suoi 836 metri.



PANTELLERIA

il connubio ➤ Verbindung

la colata vulcanica ➤ Lavastrom

il capperro ➤ Kaper

il vitigno ➤ Rebsorte

cultivare ➤ anbauen

ad alberello ➤ baumförmig

la conca ➤ Mulde

delicato ➤ fein

costellare ➤ übersäen

la costruzione agricola ➤ Bauernhaus

a cupola ➤ kuppelförmig

convertire ➤ umwandeln

la struttura ricettiva ➤ Unterkunft

la sorgente sulfurea ➤ Schwefelquelle

il fango ➤ Moorpackung

a picco su ➤ hoch über

l'ascesa ➤ Aufstieg

pantesco ➤ aus Pantelleria

la vite ➤ Weinstock

l'asinello ➤ Esel

PROCIDA • CAMPANIA

Immortalata dal romanzo *L'isola di Arturo* di **Elsa Morante**, vincitore del Premio Strega nel 1957, Procida è "**l'isola letteraria**" per eccellenza, un luogo dove le suggerzioni della pagina scritta si mescolano ai tanti stimoli visivi: le caratteristiche case dai colori pastello del piccolo villaggio di pescatori di **Marina della Corricella**; il centro storico di **Terra Murata**, a 90 metri sul livello del mare, con l'imponente **Palazzo d'Avalos**; la solitaria spiaggia del **Pozzo Vecchio**, dove sono state girate alcune scene del film *Il Postino* (1994), con Massimo Troisi; la spiaggia libera della **Chiaiolella**, che guarda verso la vicina Ischia. A Procida tutto sembra evocare storie. Non a caso, da oltre un decennio l'isola ospita un festival letterario molto amato dai lettori, **Procida racconta**, ideato e diretto dalla scrittrice Chiara Gamberale. L'idea è originale: tra giugno e luglio, sei autori (scrittori, sceneggiatori, cantanti, giornalisti, attori...) sono invitati a soggiornare per tre giorni sull'isola, a scoprire un suo abitante, scriverne la storia e leggerla nella serata finale del festival, davanti al pubblico raccolto nella suggestiva Marina. Per viaggiatori e vacanzieri è un'occasione indimenticabile per conoscere la vita della comunità di Procida, oltre che l'anima letteraria dell'isola.

www.procidaracconta.it



VERWEILEN

Lido Vivara

Mangiare con i piedi nella sabbia, sulla spiaggia della Chiaiolella.

Lungomare C. Colombo 4

+39 081 8960594

Maria alla Corricella

Maria, celebre pescatrice dell'isola, oggi non è più attiva, ma il suo ristorante continua a essere un must.

Via Marina di Corricella 18

+39 081 338 813 0139

Cala Cala

Camere e appartamenti in un ex edificio rurale.

www.calacalaprocida.it

ERLEBEN

La **Sagra del mare**, a metà luglio. Oltre a concerti, musica e sfilate storiche marinare, ogni anno viene eletta "**la Graziella**", ossia la giovane procidana che più ricorda la figura dell'omonimo romanzo pubblicato da Alphonse de Lamartine nel 1852 e ambientato sull'isola.

PROCIDA

immortalare ► verewigen

il Premio Strega: bedeutender ital. Literaturpreis

per eccellenza ► schlechthin

la suggestione ► Eindruck

il livello del mare ► Meeresspiegel

girare ► drehen

evocare ► aufleben lassen

il decennio ► Jahrzehnt

ospitare ► Veranstaltungsort sein

lo sceneggiatore ► Drehbuchautor

soggiornare ► verbringen

indimenticabile ► unvergesslich

rurale ► ländlich, Bauern-

la sfilata ► Parade

omonimo ► gleichnamig

(essere) ambientato ► spielen



TESTO ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO AUDIO

È lì immobile, l'ultimo baluardo di fronte al mare. Una torre alta, a fascie orizzontali bianche e rosse. In alto, rotea una luce. Il faro ha un fascino che ammalia, esprime forza e fragilità insieme perché, con la sua luce, può portare alla salvezza chi si trova in difficoltà. A far sì che tutto funzioni nel migliore dei modi ci sono i guardiani del faro. Forse è il caso di usare il verbo al passato e dire c'erano... perché grazie (o purtroppo, a seconda dei casi) allo sviluppo delle nuove tecnologie, che consentono di far funzionare da remoto anche un faro, la figura del farista sembra destinata a scompare. Non la pensa così Francesca Fabrizi, 50 anni, originaria di Roma, dallo scorso dicembre responsabile dei 5 fari e 17 fanali presenti sull'isola d'Elba. Per partecipare al bando di concorso per farista ha lasciato il suo lavoro di forestale. Una scelta che non rimpiange, perché la sua nuova attività le piace moltissimo: "Devo mettere una sveglia che mi avvisi della fine del turno, altrimenti continuerei a lavorare", confessa. Eppure il suo è un lavoro un po' diverso da quello che, con un po' di romanticismo di troppo, spesso si immagina. Da farista, Fabrizi deve occuparsi di tutto, dalla pittura di esterni e interni alla tosatura dell'erba, dalle lampadine che vanno cambiate ai vetri da lavare. Poi ci sono i marchingegni delle lampade da oliare e l'organizzazione delle visite guidate. Nonostante la fatica, Fabrizi non cambierebbe il suo lavoro con nessun altro: "Se non vedo l'acqua, è come se non avessi più orizzonti, mi sento chiusa in una scatola". Fabrizi è oggi l'unica farista donna in Italia, ma non la prima. Il primato spetta a Lucia Capuano, che prendendo il posto del defunto marito Francesco, guardiano del faro Punta Imperatore, a Ischia, nel lontano 1937 diventò la prima farista italiana.

FRANCESCA FABRIZI

LA GUARDIANA DEL FARO

Ein Hauch von Romantik und viel handwerkliches Geschick, so sieht der Alltag der letzten verbliebenen Leuchtturmwärterin aus.

il guardiano del faro ▶ Leuchtturmwärter

immobile ▶ unbeweglich

il baluardo ▶ Bollwerk

la fascia ▶ Streifen

roteare ▶ sich drehen

il fascino ▶ Charme

ammaliare ▶ in seinen Bann ziehen

la salvezza ▶ Rettung

lo sviluppo ▶ Entwicklung

da remoto ▶ aus der Ferne

il farista ▶ Leuchtturmwärter

scompare ▶ hier: aussterben

originario ▶ stammend

responsabile ▶ verantwortlich

il fanale ▶ Leuchtfeuer

il bando di

concorso ▶ Ausschreibung

il/la forestale ▶ Försterin

la scelta ▶ Entscheidung

rimpiangere ▶ bereuen

avvisare ▶ hier: erinnern

il turno ▶ Schicht

confessare ▶ gestehen

immaginare ▶ sich vorstellen

la tosatura ▶ Mähen

la lampadina ▶ Glühbirne

il marchingegno ▶ Mechanismus

la scatola ▶ Schachtel

il primato ▶ Rekord, hier: Position

defunto ▶ verstorben



EXTRA: AUDIO UND
ÜBUNGEN IN DER APP
WWW.ADESSO-ONLINE.DE/SPECIALEMARE

GAMBIARE ROTTA

DEN KURS ÄNDERN

IN ALTO MARE

NOCH LANGE NICHT SO WEIT

In alto mare. Wörtl.: *auf hoher See.*

IMPRESSUM

Chefredakteurin
Rossella Dimola (Vi.S.d.P.)

Leitender Redakteur
Salvatore Viola

Redaktion
Isabella Bernardin, Sara F. Cavallari
(Online), Eliana Giuratrabocchetti,
Giovanna Iacono, Isadora Mancusi,
Salvatore Viola

Bildredaktion
Isadora Mancusi

Gestaltung
Velvet Firenze

Redaktionelle Mitarbeit
Monica Guerra (frei), Andrea Balzer (frei),
Dorothea Schmuck (frei)

Autoren
Isabella Bernardin, Marina Collaci,
Eliana Giuratrabocchetti,
Giovanna Iacono, Daniela Mangione,
Salvatore Viola

Unternehmen
ZEIT SPRACHEN GmbH
Kistlerhofstr. 172
81379 München

Herausgeberin ZEIT SPRACHEN
Marie-Luise Lewicki

Geschäftsführer
Ulrich Sommer

Head of Marketing
Andrea Claviez

Vertriebsleiterin
Sarah Reinbacher / DIE ZEIT

Head of Digital Products
Tobias Rieger

**Leiter Herstellung und
Digitales Publishing**
Thorsten Mansch

Anzeigenverkauf und Disposition
Sandra Lazzari
Tel. +49 (0)89/8 56 81-131
sandra.lazzari@zeit-sprachen.de
Es gilt die jeweils gültige Preisliste.
Informationen: unternehmen.zeit-
sprachen.de/fuer-werbekunden

Werbevermarktung
iq media marketing gmbh
Toulouser Allee 27, 40211
Düsseldorf,
Tel. +49 (0) 211/8 87-13 02
www.iqgm.de

Es gilt die jeweils gültige Preisliste.
Infos hierzu unter: unternehmen.zeit-
sprachen.de/mediadaten

Litho
Mohn Media Mohndruck GmbH,
33311 Gütersloh

Druck
Vogel Druck und Medienservice GmbH,
97204 Höchberg

Vertrieb Einzelverkauf
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG

Vertrieb Abonnement
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

ISSN 0947-2096
CPPAP-NR. 0220 U 92667

Kontaktadresse nach
EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@zeit-sprachen.de

LESERSERVICE

**Fragen zum Abonnement und zu
Einzelbestellungen**

Unter Serviceportal erreichen Sie
24 Stunden unter: <https://kundenportal.zeit-sprachen.de>. Dort finden
Sie auch Kontaktmöglichkeiten zu
unserem Kundenservice.

Bestellungen
Abonnements und Einzelausgaben
können Sie über shop.zeit-sprachen.de
oder die Telefonnummer
+49(0)89/12140710 bestellen.

KONDITIONEN

**Abonnementpreis pro Ausgabe
ab Ausgabe 14/2025
(14 Ausgaben p.a.)**
Deutschland: 9,99 €, Österreich:
9,99 €, Schweiz: 13,99 CHF (jeweils
inkl. MwSt. und Versandkosten).

Schüler, Auszubildende und Studie-
rende erhalten gegen Nachweis 30%
Rabatt auf den Abo-Preis.

Alle anderen Länder: 9,99 € (zzgl.
Versandkosten). Details dazu finden
Sie auf shop.zeit-sprachen.de.

Preis Digital Upgrade
Das Digital-Upgrade enthält eMaga-
zine, Audiotrainer und Übungsheft.
Abonnenten der Print-Ausgabe
können es unter [adesso-online.de/
digital-upgrade](https://adesso-online.de/digital-upgrade) bestellen und er-
halten 50% Preisvorteil. Deutschland:
5,00 € Österreich 5,00 €, Schweiz
5,00 CHF

Preis Audiotrainer und Übungsheft
ADESSO-Abonnenten können den
Audiotrainer und das Übungsheft
zum Vorzugspreis bestellen unter
adesso-online.de/plus. Der Audio-
trainer im CD-Format kostet für
Abonnenten 9,99 € statt 14,50 €, das
Übungsheft 4,99 € statt 5,50 €.

**Mitarbeiter-Abos, Lizenzen,
Kooperationen**
Möchten Sie Ihren Mitarbeitenden
unsere Medien vergünstigt zur Ver-
fügung stellen? Möchten Sie Inhalte
lizenzieren oder haben Sie Interesse
an einer Kooperation?
Sie erreichen uns per Mail unter
b2b@zeit-sprachen.de.

Service für Lehrende
www.zeit-sprachen.de/unterricht

Bei ZEIT SPRACHEN erscheinen
Spotlight, Business Spotlight,
écoute, ECOS, ADESSO,
Deutsch perfekt, ZEIT SPRACHEN
App

© 2026 ZEIT SPRACHEN,
auch für alle genannten Autoren,
Fotografen und Mitarbeiter.

ZEIT SPRACHEN ist ein Tochter-
unternehmen der Zeitverlag Gerd
Bucerus GmbH & Co. KG.

Fragen zu Themen im Heft
Kontaktieren Sie unsere
Redaktion für alle Fragen,
Anregungen und Kritikpunkte per
Mail: adesso@zeit-sprachen.de



DAS FINDEN SIE
IN DER AUSGABE

N.5

IM HANDEL
AB 27. MÄRZ

L'ITALIA IN DIRETTA

Kommt die
Wehrpflicht
in Italien zurück?
Debatten und
Spannungen

VIAGGI

Der Frühling ist die perfekte
Jahreszeit für eine Reise
in die Region **Marken**, die
„andere Toskana“ mit
adriatischem Flair.

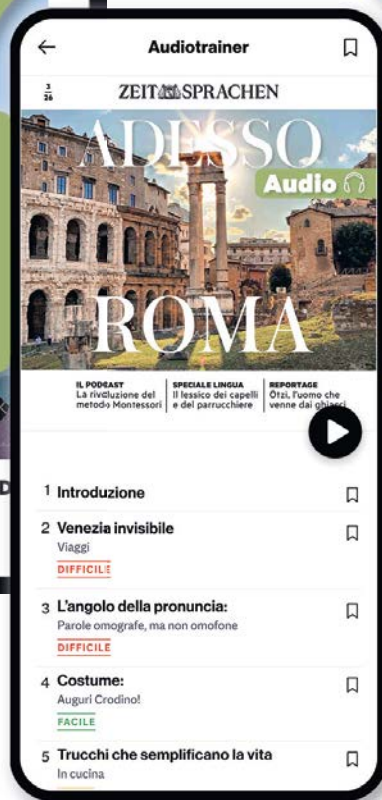
ADESSO Digital-Upgrade für maximalen Lerneffekt

Lesen, hören, üben – mit Magazin, Audiotrainer und Übungsheft trainieren Sie intensiv Ihre Italienischkenntnisse. Und das geht durch das Digital-Upgrade mit allen ADESSO-Inhalten – zu Hause und unterwegs.

Für
Abonnenten
nur 5 €



Mit dem **Audiotrainer** lernen Sie, Gesprächen souverän zu folgen. Sie hören zu, verstehen den Kontext und denken mit.



Mit dem **Übungsheft** lernen Sie Wortschatz und Grammatik. Sie verwenden die Sprache aktiv.



Jetzt bestellen unter
adesso-online.de/digital-upgrade
oder einfach QR-Code scannen.

Als Print-Abonnent erhalten Sie **Audiotrainer** und **Übungsheft digital** für nur 5 € pro Ausgabe. Das eMagazine gibt's jeden Monat gratis dazu!