



Rom jenseits des Tiber: In Trastevere gibt es sie noch, die engen Gassen, in die nur Fiat 500 und Vespas passen.

Lieber über den Tiber

Wer Rom wie auf alten Postkarten erleben will, sollte die Flussseite wechseln. In Trastevere sind einst Sergio Leone und Ennio Morricone in die Schule gegangen. Noch heute verheißen dort Greißler, Wirtshäuser und Plätze das süße Leben. Wir haben das perfekte Programm für ein Wochenende.

FLANIEREND: Ulf Lippitz

Ein bisschen heruntergerockt, aber immer eine „bella figura“ machen. Im römischsten aller Stadtteile, in Trastevere, ist das Programm. Man sieht es an den karmesinroten Häusern, von denen Putz bröckelt, am Pflaster, das sich über Jahrhunderte zu einem wellenförmigen Straßenparkett eingetreten hat, und manchmal an den Betrunknen, die nachts durch die Gassen streichen und so tun, als sei ihr Spritzgetränk nur Sodawasser gewesen. Jahrhundertlang waren es nur Arbeiter und Tagelöhner, die den Stadtteil belebten. Auf der „falschen“ Seite des Tiber befand sich Trastevere einst vor den Toren Roms. Daher auch der Name: jenseits des Tiber.

10.00 Uhr Bei einem Spaziergang durch das Herz des Viertels spüren Besucher noch die Beengtheit: am besten von der Piazza Trilussa kommen, entlang der Via del Moro an den kleinen Geschäften entlanggehen, hinein in die Gassen rechter Hand, die auf magische Weise alle zur Via della Scala führen.

11.30 Uhr Pünktlich an der Kirche Santa Maria della Scala eintreffen. Samstagvormittag beginnt dort nach Voranmeldung die Führung durch die erste Apotheke Roms. Die Antica Spezieria (Piazza della Scala 23) liegt in der ersten Etage über der modernen Farmacia im Erdgeschoß, 1954 wurde sie aus hygienischen Gründen geschlossen und dient heute als Museum. Seit dem 16. Jahrhundert versorgten die Mönche des Karmeliterordens von hier aus die Päpste und Adligen mit Salben, Tinkturen und Mitteln.

Von 40 Brüdern sind drei übrig geblieben, einer von ihnen ist Padre Deepak Joseph. Er führt durch den Verkaufsraum. Was wie das schlimmste Quacksalberlabor unter der Sonne aussieht, galt einst als modernster Ort der Pharmazie. Im Hinterzimmer lässt der Padre die Besucher an Kräutern riechen, die seit Jahrzehnten lagern. Er zieht eine Schublade mit Hirschholzpulver auf, „bei Impotenz“, sagt er. Aha, Viagra antica.

13.00 Uhr Es ist kurz nach eins, ein paar Gehminuten von der Spezieria entfernt. Roberto Polica steht schon seit acht Stunden hinter dem Tresen des Feinkostgeschäfts Antica Caciara (Via di San Francesco a Ripa 140 A/B), einer Institution im Viertel. Der 70-jährige Römer lächelt unaufhörlich, als handle es sich um eine Samstagabendfamilienshow und nicht die Wochenendeinkaufshölle. „Come sta, signora?“ Darf's ein bisschen mehr sein?

Polica schneidet Pecorino an und reicht Guanciale, den guten Schweineschinken, über die Theke. Die Neonröhre an der Decke surrt leise, auf dem Steinfußboden hallen die Schritte der Hausfrauen nach. Alles

wirkt wie aus der Zeit gefallen. Amerikanische Touristen schauen verwundert in das schmücklose Geschäft, römische Hausfrauen gehen ihnen resolut nicht aus dem Weg. Sie wollen bei Roberto ihren Cacio kaufen, so heißt der Pecorino auf Römisch. Für die Einheimischen sei der Käse das „Herz des Lebens“, wie der alte Besitzer hinter der Theke sagt, und hier bekommen sie ihn noch, „il vero“, den echten aus einer Meierei an der Ponte Galeria, einige Kilometer außerhalb der Stadt.

14.00 Uhr Musik anstellen und über die Kopfhörer das Mundharmonika-Thema aus dem Film *Spiel mir das Lied vom Tod* hören. Nicht weil die Gentrifizierung das Viertel plagt und viele Wohnungen inzwischen Airbnb-Apartments geworden sind, sondern weil Ennio Morricone in den 1930er-Jahren hier zum ersten Mal auf der Trompete seines Vaters gespielt hat.

Der Oscar-prämierte Komponist wuchs in einem der Häuser neben der Caciara auf, es ist mehr als wahrscheinlich, dass er bei Policas Vorfahren seine Lebensmittel gekauft hat. Ein Mitschüler aus der Schule in Trastevere wurde später einer der wichtigsten Wegbegleiter von Morricone: Regisseur Sergio Leone. Er inszenierte Italowestern wie *Spiel mir das Lied vom Tod*.

17.00 Uhr Das Zentrum des Viertels ist die rechteckige Piazza di Santa Maria in Trastevere. Die Kirche existiert seit dem 4. Jahrhundert. Das goldfarbene Fresko an der Fassade leuchtet grell in der Sonne. Am Brunnen vor der Kirche lungern Punks, während sich geführte Radtouren durch die Menschengruppen klingeln. Afrikaner verkaufen an provisorischen Ständen Designschnickschnack, eine Wahrsagerin bietet an einem Klappstisch ihre Tarot-Künste an. Bei Bedarf – sprich: wenn die Polizei Stichproben macht – können die Tische und Stände schnell abgebaut werden.

Die verwinkelten Straßen sind schlecht für Verfolgungsjagden geeignet. Motorisierte Gefährte sind fast überall im Zentrum Trasteveres verboten, aber Rom wäre nicht Rom, wenn nicht doch ein paar ehrgeizige Vespafahrer an Fußgängern vorbeikurven und der Kakophonie von Zurufen eine Tonspur Motorenheulen hinzufügen.

21.00 Uhr Auf der anderen Seite der Viale Trastevere, dort wo sich der Tiber nach Süden krümmt, versteckt sich ein weiterer alter Teil des Viertels. Einige der besten Restaurants befinden sich in den Gassen, zum Beispiel das Le Mani in Pasta (Via di Genovesi 37). Als die Schriftstellerin Taiye Seleslasi vor einigen Jahren ihren Bestseller *Die seltsamen Dinge geschehen nicht einfach so* in Rom

zu Ende schrieb, gehörte die kleine Osteria zu ihren Lieblingslokalen. Die Spezialitäten: frische Meeresfrüchte mit Spaghetti oder das Seebarsch-Carpaccio mit Trüffeln.

9.00 Uhr Am Sonntagmorgen pilgern die Römer nicht mehr in die Kirche, sondern auf den Flohmarkt an der Porta Portese. Der größte Trödelmarkt der Stadt liegt im neuen Teil von Trastevere. Es ist ein bisschen wie überall in Rom: sinnliche Überforderung. Die Menschen drängen sich aneinander vorbei, Verkäufer schreien Preise heraus, und man kann sich bei den Möbeln, Kleidern oder Accessoires nicht entscheiden, ob das nun Schrott oder Gold ist.

12.00 Uhr Ursula Prügger wohnt seit knapp 30 Jahren in Rom, sie kam einst als Juristin in die italienische Hauptstadt und blieb als Fremdenführerin. Die Österreicherin kennt noch die alten Sprüche. „Ich gehe in die Stadt“, sagten die Einwohner Trasteveres, wenn sie meinten, dass sie über die Brücke ins historische Zentrum mussten. Nun wohnt die gebürtige Grazerin selbst in Trastevere und erklärt kleinen Gruppen die Geheimnisse des Stadtteils (zu buchen unter localike-roma.com). Sie weiß, dass man an der Piazza Trilussa, wo abends die Mofaburschen auf die Gucci-Mädchen starren, eine Alternative zur Pizza hat: das Trapizzino (Piazza Trilussa 46). Urrömische Gerichte wie die Polpetta al sugo, Fleischbällchen in Tomatensoße, landen als Füllung in einem dreieckigen Weißbrot.

14.00 Uhr Sie wollen lieber bei einem Glas Wein entspannen? Kein Problem. Ursula Prügger schickt Reisende zu Barbara Enzinger, die in der Latteria Trastevere (Vicolo della Scala 1) Naturweine aus Italien serviert und eine kleine kuratierte Speisekarte anpreist. Rindertartar, Burrata, Schinken-Bruschetta. Die Gastgeberin war früher Krankenschwester im berühmtesten Kinderkrankenhaus der Stadt, dem Bambini Gesù, seit ein paar Jahren achtet sie auf die Qualität des Essens in der Latteria. Am besten im Freien sitzen und die Römer an sich vorbeiziehen lassen.

18.00 Uhr Kein Rom-Besuch ist komplett, ohne den Hügel Gianicolo erklommen zu haben. Er liegt gleich hinter Trastevere, Bergsteiger erreichen ihn über eine steile Treppe, gehen zuerst am Palast der Spanischen Botschaft entlang und genießen dann das beste Panorama auf die Ewige Stadt. Pantheon, Kolosseum, das Kapitol, alles liegt den Besuchern zu Füßen. Die Monumente haben nur einen Makel: Sie liegen alle auf der falschen Tiber-Seite, jenseits von Trastevere.

Mit dem Velo und per pedes in das Tennengebirge

Bike & Hike hoch über dem Salzburger Werfenweng

Thomas Neuhold

Das Tennengebirge ist ein massiger Kalkstock, der im Land Salzburg Inner- und Außerberg trennt. Innerberg, das sind „Ro-Pi-Lu“ also Pongau-Pinzgau und Lungau, Außerberg, das sind Tennen- und Flachgau sowie die Landeshauptstadt. Die Flanken des Plateaugebirges sind durchgehend steil und abweisend, wer auf das bis zu 2400 Meter hohe Plateau hinaufwill, ist auf die wenigen Schwachstellen angewiesen und muss einige Höhenmeter absolvieren.

Nur an seiner Südseite hat das Tennengebirge nennenswerte, sanftere Vorberge. Hier findet sich auch das kleine Skigebiet am Bischling, im Sommer vor allem von Gleitschirmfliegern und Mountainbikern bevölkert. Auf rund 900 Meter Seehöhe liegt an die Felsabbrüche angeschmiegte kleine Gemeinde Werfenweng, wo man schon Anfang der 1990er-Jahre begonnen hat, das Dorf in Richtung autofreien Tourismus umzubauen. Heute ist Werfenweng ein Modellort für sanften Tourismus, vielfach ausgezeichnet und natürlich bei den Alpine Pearls – ein Zusammenschluss von 25 Gemeinden in allen Alpenstaaten.

Das Prinzip von Bike & Hike – also mit dem Radl so weit wie möglich zum Berg fahren, um nach dem Gipfel und der Rückkehr zum Rad entspannt (und knieschonend) talwärts zu rollen, kennt man in Werfenweng schon lange. Auch viele Skitourer huldigen diesem Prinzip bei einer Frühjahrstour in die Tauernscharte – eine der wenigen Schwachstellen in den Felsmauern des Tennengebirges – oberhalb von Werfenweng.

Gerhard und Anja Hafner, die legendären Hüttenwirte von der Werfener Hütte an der Südseite des Hochthron, bieten Bike & Hike seit ihrer Rückkehr in das Tal 2018 inzwischen auch als geführte Touren an. Je nach Wetter sowie nach Kondition, Lust und Können der Gäste geht es mit dem Rad zu den bewirtschafteten Hütten und Almen in den Tennengebirgs-Vorlagen und dann zu Fuß wahlweise weiter auf den sanften Frommerkogel oder über die Tauernscharte auf Eis- oder Tauernkogel – zwei etwas rauere Kalkberge am Südrand des Plateaus.

Startpunkt: Werfenweng. Kostenloser Shuttlebus von Bischofshofen, Infos zur Unterkunft bis hin zu Gratis-Leihrädern auf www.werfenweng.eu
 Detaillierte Langversion: derStandard.at/Reisen

