

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

11/2015
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

**So macht
uns Mode
Spaß!**

Regel Nr. 1:
Vergessen Sie
alte Stilregeln

**Wege aus
der Depression**

Welche Therapien am
wirksamsten sind, was
Angehörige tun können

MALLORCA
**Schatzinsel
für Genießer**

*„Seine Sexsucht
war stärker
als unsere Liebe“*
Eine Frau über ihre
zerstörerische Beziehung

BEAUTY
Das braucht
Ihre Haut in den
Wechseljahren

**GESCHICHTEN
FÜR KOPF & HERZ**
Das große DONNA-
Literatur-Special

Es lebe die Freundschaft!

Sie lachen, weinen, diskutieren mit uns. Und manchmal gehen sie uns auch gehörig auf die Nerven. Ein Dossier über den Wert guter Freunde – und die Kunst, immer wieder neue zu finden

Ruhige Gassen –
findet man in
Valldemossa in
der Nebensaison
durchaus. Rechts:
Tapas – tischt
Köchin und Food
Sherpa Caroline
Fabian gern auf

So schmeckt uns Mallorca

„Food Sherpas“ nennen sich spezialisierte Guides, die kulinarisch wissen, wo's langgeht. Wir waren mit einem dieser Insider auf Schatzsuche

TEXT: ANNETTE HOHBERG



Wir sitzen in einem Klischee. Mitten drin in diesem Film, den uns unsere Träume zeigen, wenn sie „So geht Leben im Süden“ auf den Spielplan setzen. Da sind Olivenbäume und Weinberge und üppig wuchernde Lavendelbüsche, da durchzirpen Zikaden die warme Luft und da sind wir, mit netten Leuten versammelt um einen großen runden Tisch, palavernd, essend, trinkend, obwohl es doch erst Mittag ist. Was es gibt?

Jamón ibérico, der nach den Eicheln schmeckt, den die schwarzfüßigen Schweine hier so gern füttern. Schafskäse, den die mediterrane Macchia mit wildem Fenchel gewürzt hat. Coca, eine Art Pizza, aber mit Schmalz gebacken und belegt mit Mangold und Sardellen. Ungesalzenes Weißbrot, eingerieben mit Tomaten aus dem Garten und – weil es mit bestem Olivenöl beträufelt wird – „Pamboli“ genannt. Wein, bei dem uns besonders der aus der hiesigen roten Traube Manto negro schmeckt, die

sich auch in einem fruchtig-trockenen Rosé wiederfindet, den wir augenblicklich zu unserem Lieblings-Sommergetränk ernennen.

Dieses traumfilmreife Happening findet auf einer Insel statt, die mit Klischees ganz anderer Art so ihre Erfahrungen hat: Mallorca. Gleich Massentourismus, gleich Ballermann, na ja, Sie wissen schon... Auch mein Mann und ich hatten daher lange irgendwie instinktiv einen Bogen um den Balearen-Star gemacht. Klar hörten wir immer wieder von dem „anderen



Oben links: Weinmacher Miquel Fullana lässt Caroline Fabian seinen neuen Rosado probieren. Oben rechts: Rotbarben im Angebot – auf dem Mercado del Olivar in Palma. Unten links: von blanco bis tinto – Weine von „Es Verger“. Unten rechts: schöne Aussichten an der Küste von Banyalbufar

Mallorca“, aber erst als wir von Caroline Fabian erfuhren, bitten wir an. Die 36-jährige Deutsche ist gelernte Köchin und vor neun Jahren hier hängen geblieben. Wegen der Liebe, wegen der Wärme, und, ja, wegen der Insel mit ihren kulinarischen Schätzen. Inzwischen bietet sie Mallorca-Besuchern ihr Wissen und ihr Können an. Für Residenten von Fincas, die Spaß am Essen, aber weniger am Kochen haben, stellt sie sich an den Herd. Und Interessierten, die hiesige Märkte, Produzenten, Spezialitäten kennenlernen wollen, zeigt sie all das, was sie liebt, auf individuell zusammengestellten Touren. „Food Sherpa“ nennt sie sich.

Caroline hat uns auch auf jenes Weingut „Es Verger“ in Esporles (esverger.es) gebracht, wo wir nun sitzen, mit dem Besitzer Miquel

Fullana seine Weine probieren und sein exzellentes Olivenöl kosten, das eben nicht in einer Cooperativa mit anderen Ernten zusammen, sondern bei ihm vor Ort gepresst wird. Wir erfahren auch von einer schmackhaften Tomatensorte mit einer besonders harten Schale, die sich trocknen lässt, ohne dass sie innen ihren Saft verliert.

Wir genießen – dass wir schmecken dürfen und Neues lernen. Und diesen Tag natürlich, der bereits frühmorgens am Mercado del Olivar in Palma seinen Anfang genommen hat. Die Fischhalle war unser erster Stopp gewesen. Wir hatten Rotbarben, Doraden, Tintenfische, Miesmuscheln, Sardinen, Seeteufel beguckt und die Bekanntschaft von Pedro gemacht, der dort zwar den kleinsten Stand hat, aber dessen Familie noch im-

mer alles, was er verkauft, in mallorquinischen Gewässern selber fischt. Wir hatten schon Tapas probiert – frittierte Boquerones, Gambas, Ensalada rusa. Nur nicht zu viel, dachte ich mir, was sich als klug erwies – Fischmarkt und Weingut sollten nämlich erst die Overtüre sein.

Caroline fährt mit uns weiter an die Küste im Südosten der Insel, an der Orte wie Sóller und Deià und Banyalbufar liegen. Unten das Meer, das fast unwirkliches Türkis trägt. Oben kunstvolle Steinterrassen, die wie Kaskaden olivenbaumbestandene Hänge hinunterfließen. Dies ist kein Traum, dies ist Urlaub! Ein Urlaub, den unsere Food-Expertin mit landschaftlichen wie kulinarischen Sahnehäubchen garniert. Klar, wir müssen wieder essen, das gehört zum Pro-



Oben links: touristisches Highlight – Kathedrale und Altstadt von Palma. Oben rechts: Balearen-Slow-Food-Gründerin Laura Buadas. Unten links: DONNA-Redakteurin Annette Hohberg mit Caroline Fabian. Unten rechts: Süßes aus Valldemossa

gramm, aber es schmeckt eben auch einfach alles nach mehr – und Meer. Die hiesige „Fideua“ ist eine Art Paella, nur nicht mit Reis, sondern mit winzigen Nudeln – und mit Muscheln, Garnelen, Hummern. Wir probieren sie auf der Dachterrasse des Restaurants „Son Tomas“ in Banyalbufar, mit einem Blick, der das Herz Juhu pochen lässt. Eigentlich könnten wir hier sitzen bleiben, aber Caroline hat noch einen Nachtisch für uns: „Coca de patatas“, krapfenähnliche Kuchen aus Kartoffelteig – und die gibt's in Valldemossa. Der Ort ist das, was in Reiseprospekten gern malerisch genannt wird, und weil George Sand und Frédéric Chopin hier in der Kartause des örtlichen Klosters ihren legendären Winter auf Mallorca verbracht haben, ist er auch einigermaßen bekannt. Der

heimelig-lauschige Hinterhof der „Panadería pastelería Ca'n Molinas“, wo wir das köstliche Gebäck bekommen, wird von Touristen aber gern übersehen. Gut, dass wir unsere Ortskundige dabei haben!

Zurück in Palma tauchen wir ein ins Viertel Santa Catalina. Natürlich, Altstadt und Kathedrale der Inselhauptstadt sind wirklich wunder-, wunderschön, aber Santa Catalina ist einfach so unschlagbar echt. Tags trubelt hier das Leben um den großen Markt herum (wo Caroline übrigens auch oft einkauft), nachts schlägt die Stunde der Restaurants und Bars. Hier hat Balearen-Slow-Food-Gründerin Laura Buadas auch ihren kleinen großartig sortierten Bio-Laden „Loveat!“ (loveat.es). Sie betreibt ihre Sache mit Leidenschaft; bei ihr machen wir die Bekanntschaft mit

der schon fast vergessenen Paprikasorte Pebre bord, einem Salz, das in natürlichen Felsbecken an der Küste entsteht, und Rochen, die monatelang getrocknet und dann eingelegt werden und eine tolle Würze für Saucen und Salate sind.

„Noch Lust auf ‚San Juan‘?“, fragt Caroline. In die shabby Backsteingebäude des ehemaligen Schlachthofs der Stadt sind in diesem Sommer Essensstände gezogen. Bis weit nach Mitternacht wird da gefuttert und getrunken, und zwar vom Feinsten. Wir gönnen uns zum Abschluss ein paar Muscheln (mehr geht wirklich nicht mehr) und spülen auch noch das letzte Vorurteil über Mallorca mit einer Flasche Cava runter. Unser Trinkspruch? Gracias, Caroline!

Auf der Insel bleiben wir noch eine gute Woche, oben im Norden,

