Apulien - Wo Omas Küche Weltkulturerbe ist!

Eine 7-tägige kulinarische Koch-Erlebniswoche in Apulien auf den Spuren Jahrhunderte alter Traditionen, bäuerlicher Rezepte „alla nonna“ und mediterraner Esskultur.

Apulien, die an der südlichen Grenze Europas mitten im Mittelmeerraum gelegene und nach Osten hin ins Meer vorgestreckte Region, hat eine kulinarische Tradition, die bis in die Antike zurückreicht. Seit Jahrtausenden ist die Region hauptsächlich von der Landwirtschaft dominiert und stellt ungefähr 56% von Italiens Olivenöl und einen Großteil des Weins her.

Die Küche Apuliens wird von einem bewundernswerten Instinkt zur Selbstversorgung bestimmt. Viele Rezepte sind Zeugnis der unglaublichen Anpassungsfähigkeit und der faszinierenden Kreativität in der Verwendung einfacher Zutaten. Heute bietet die apulische Küche, die griechisch, arabisch und spanisch beeinflusst ist, eine Palette an typischen Produkten, die in Italien ihresgleichen sucht.



Die Menschen kochen größtenteils mit regional hergestellten Lebensmitteln wie Hartweizen, Tomaten, Artischocken, dicken Bohnen, Zucchini, Bohnen, Fenchel, Paprika, Zwiebeln, Meeresfrüchten und Lamm.

Viele der bekanntesten Gerichte haben ihren Ursprung in der "cucina povera", in der alle Zutaten verwendet werden, die gerade vorrätig sind oder am Wegesrand zu finden sind! Oft wird Pasta mit dem aufgetischt, was der karge Boden gerade hergibt: Tomaten, Bohnen, Gemüse und immer wieder Olivenöl.

Der sogenannten „Slow Food“ Bewegung begegnet man hier täglich; sei es auf den Wochenmärkten, beim Biobauern oder in einer der unzähligen Trattorien. Die Küche ist stark vom Landleben beeinflusst und die Frische der Zutaten ebenso wichtig ist wie ihre Herkunft.

Heute würden wir sagen: Antik gepaart mit modern, eine Verbindung, die Apuliens Küche so attraktiv macht und mit dem heutigen Begriff „Slow Food“ perfekt übereinstimmt.



Haben Sie jemals direkt am Hafen ihren Fisch gekauft oder gesehen, wie Mozzarella gemacht wird bevor sie ihn kaufen? Hier wird schon der Einkauf zu einem sinnlichen Vergnügen und sie merken schnell, dass die apulische Küche sich vor allem wegen ihrer Einfachheit und der exzellenten Basisprodukte auszeichnet. Hartweizen, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Wein sind die Grundingredienzien der gesunden Mittelmeer-ernährung, die seit 2010 von der UNESCO zum Weltkulturerbe deklariert wurde.

Warum also nicht ein Kochkurs in kleiner Gruppe, der sie authentisch und hautnah in die Geheimnisse der apulischen Küche einweiht?

Unter Anleitung leidenschaftlicher Köche lernen sie, wie die typisch apulischen Orecchiette Nudeln gemacht werden oder wie man frischen Fisch und andere Leckereien zubereitet. Gemeinsam werden wir auf Wochenmärkten einkaufen, Olivenöl, Wein und Käse nach einer Kostprobe direkt beim Erzeuger erwerben und lernen, die unzähligen wildwachsenden Kräuter geschickt in der Küche einzusetzen.

Wenn sie anschließend zu Hause das eine oder andere Nudelrezept mit der richtigen Soße nachkochen und danach ihren selbst gemachten Orangenlikör genießen, dann werden sie bestimmt ein wenig nostalgisch an die Woche in Apulien zurückdenken.

Sonntag - Tag 1- Ankunftstag

Transfer vom Flughafen, Unterbringung in einer Masseria (Landhotel), Besprechung der gesamten Kochwoche und gemeinsames Abendessen in der Masseria Casina Vitale oder in einer Trattoria im kleinen Ort Ceglie Messapica (je nach Ankunftszeit der Teilnehmer).

---/---/Abendessen

Montag - Tag 2 – Gemüse, Slow Food & Cisternino

Vormittags:
Fahrt durch das Trullital auf den Wochenmarkt nach Cisternino, wo wir für den heutigen Kochkurs Gemüse, Obst und alles andere einkaufen. Lassen sie sich vom bunten Markttreiben mitreißen; sie werden Gemüsesorten sehen, von denen sie nicht wussten, dass sie essbar sind! Anschließend schlendern wir durch das malerische Cisternino und genießen bei einem Aperitif (fakultativ) die Aussicht auf das Trulli-Tal. Rückfahrt in die Unterkunft.

Nachmittags *1. Kochmodul* „Gemüse“

Am späteren Nachmittag werden sie abgeholt zum ersten Kochmodul in den Giardini di Marzo. Aber bevor wir uns an die Töpfe begeben, erfahren wir noch etwas über die Slow Food Bewegung und die Grundprinzipien der „dieta mediterranea“, der Mittelmeer-Diät, die seit dem 17. November 2010 von der UNESCO offiziell zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde.

Anschließend beginnen wir mit der Vorbereitung der verschiedenen Gemüsespezialitäten für unser gemeinsames Abendessen. Gemeinsames Abendessen und Rückfahrt in die Unterkunft.

Leistungen:
Frühstück/---/Abendessen

Dienstag – Tag 3 – Höhlenzivilisation, tausendjährige Olivenbäume und Meer

Ganztags:
Heute beginnen wir in der Ebene der mehrtausendjährigen Olivenbäume mit einer leichten Wanderung durch eines der Höhlendörfer, die ein wunderbares Zeugnis der „Höhlenzivilisation“ sind. Im ehemaligen Flussbett gedeiht eine außergewöhnliche Vegetation aus verschiedensten Pflanzen der „Macchia Mediteranea“. Kein Wunder, dass sich unsere Vorfahren hier niedergelassen haben, denn viele Pflanzen verwenden wir noch heute in der Küche und Naturheilkunde.

Bei schönem Wetter erwartet uns ein Picknick am Meer oder, alternativ bei schlechtem Wetter, ein Mittagslunch in einem Bio-Landwirtschaftsbetrieb, wo eine sehr alte Tomatensorte angebaut wird.

Gut gestärkt fahren wir am Nachmittag weiter in einen mehrtausendjährigen Olivenhain und lassen die Magie dieser Giganten auf uns wirken. Bevor es wieder zurückgeht, begeben wir uns wieder ans Meer, denn inzwischen sind die Fischerboote mit ihrem fangfrischen Fisch zurückgekommen. Jetzt heißt es, den besten Fisch für unser morgiges Menü auszuwählen!

Rückfahrt in die Unterkunft, der restliche Abend ist frei. Es gibt die Möglichkeit zum Abendessen in der Unterkunft.

Leistungen:
Frühstück/Picknick am Meer oder alternativ Mittagslunch im Bio Agri Bistrot/---

Mittwoch - Tag 4 – Fisch, Meeresfrüchte & Olivenöl F/-/A

Vormittags:
Genießen sie die Zeit in der Masseria, schlafen sie aus und frühstücken sie gemütlich. Gegen Mittag werden sie abgeholt, denn bevor wir uns an die Vorbereitung des Fischmenüs machen, werden wir bei einer professionellen Ölverkostung mit einem der besten Olivenöle weltweit (2022 mehrfach prämiert) über die Unterschiede von Olivenöl aufgeklärt. Dass Olivenöl unbestrittener Protagonist in der mediterranen Küche ist, daran besteht kein Zweifel. Aber woran erkennt man ein hochwertiges extra-naives Olivenöl? Mit unserem Koch Mario Tauro Palmisano, der professioneller Olivenölverkoster ist, werden wir diese Frage klären. Anschließend gibt es einen Aperitif im Garten, der auch zu kleinen Pausen einlädt.

Nachmittags *2. Kochmodul.*

Am Nachmittag beginnen wir mit der Vorbereitung unseres Menüs auf Basis von Fisch und Meeresfrüchten, die in der apulischen Küche eine wichtige Rolle spielen. Gemeinsames Abendessen und Rückfahrt in die Unterkunft.

Leistungen:
Frühstück/Aperitif/Abendessen

Donnerstag - Tag 5 – Käse, Trulli, Alberobello & Wein in Locorotondo

Ganztags:
Am Vormittag besichtigen wir einen großen Bauernhof mit Tierhaltung und eigener Käserei. Hier dürfen wir bei der Herstellung von Mozzarella und anderen Frischkäsesorten zusehen. Schnell werden sie merken, dass der Mozzarella aus dem deutschen Supermarkt nichts mit der hiesigen traditionellen Herstellung gemeinsam hat. Den Geschmacksunterschied merken wir spätestens bei einer Verkostung!

Anschließend fahren weiter wir nach Alberobello, die Stadt der berühmten Trulli, Rundhütten aus Stein mit 'Zipfelmützendächern', die seit 1996 zu den UNESCO Weltkulturerben zählen. Nach einem geführten Stadtrundgang, wo sie interessantes über diese charakteristische Architektur erfahren, bleibt noch Zeit, um individuell zu bummeln.

Auf dem Rückweg durchs Trulli Tal machen wir bei Locorotondo einen Stopp in einem Winzerbetrieb, dessen Weine in einem besonderen Ambiente zu edlen Tropfen reifen. Bei einer Weinverkostung werden wir uns davon überzeugen, dass es neben Primitivo der mittlerweile weltweit zu den bekanntesten Rotweinen Apuliens gehört, auch noch andere interessante Rebsorten gibt. Rückfahrt in die Unterkunft, der heutige Abend ist frei. Es gibt die Möglichkeit zum Abendessen in der Unterkunft.

Leistungen:
Frühstück/Käseverkostung und Weinverkostung/--

Freitag – Tag 6 – Pasta, Polpette & Ostuni

Vormittags *3.Kochmodul*

Heute lernen wir, wie man hausgemachte Nudeln selbst macht. Wir bereiten aus der antiken Hartweizen-Mehlsorte „Senatore Capelli“ unseren Nudelteig vor und formen dann auf dem Teigbrett die typisch apulischen Nudeln, wie Orecchiette, Strascinati oder Cavatelli. Früher war das eine Voraussetzung für jedes Heirat willige junge Mädchen!

Gleichzeitig bereiten wir aus trockenem Brot, Kräutern und Käse eine Teigmasse vor, die anschließend in kleine Bällchen geformt und in Olivenöl ausgebacken werden. Diese sog. Polpette sind eine leckere Vorspeise oder in Tomatensoße gekocht, eine Beilage zu den Nudeln. Zum Dessert gibt es die klassische Ricotta Torte mit einem Mürbteig aus Olivenöl!

Gemeinsames Mittagessen und Rückfahrt in die Unterkunft

Nachmittags:
Es bleibt Zeit für eine Siesta. Gegen Abend fahren wir in die malerische weiße Stadt Ostuni, wo wir nach einem geführten Rundgang in der Altstadt bei einem Glas Wein (fakultativ) den Tag ausklingen lassen.

Leistungen:
Frühstück/Mittagessen/---

Samstag - Tag 7 – Pizza & Spezialitäten aus dem Holzbackofen

Vormittags:
Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung für einen Spaziergang oder einfach nur zum Faulenzen im Garten der Masseria.

Tipp: Vielleicht haben sie ja Lust auf einen Rundgang in Ceglie Messapica? Dieser kleine Ort ist für seine kulinarische Tradition bekannt und beherbergt sogar die internationale "Mediterran Cooking School".

Nachmittags *4.Kochmodul*
Am Mittag werden sie abgeholt und gemeinsam bereiten wir sämtliche Zutaten für unser Abendessen vor, denn heute wird der Holzbackofen angefeuert. Jetzt lüftet sich das Geheimnis, was eine wirklich gute Pizza ausmacht; denn Pizza ist nicht gleich Pizza.

Am offenen Feuer lassen wir unsere gemeinsame Kochwoche bei einem letzten gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Frühstück/---/Abendessen

Sonntag - Tag 8 – Abfahrtstag

Jetzt heißt es Abschied nehmen; lassen sie nochmals die ganze Woche Revue passieren, bevor wir den Transfer zum Flughafen machen.

Frühstück/---/---

- Teilnehmeranzahl:
  Minimum 4, maximal 8 Personen

- Termine: 23.05. – 30.05.2027, 12.09.- 19.09.2027, 24.10. – 31.10.2027, sowie andere Termine nach Absprache bei privaten Kleingruppen

- Preis:
  € 1.630,00 pro Person inkl. nachfolgender Leistungen; im Preis nicht inbegriffen ist die individuelle Anreise mit Flughafentransfer (Brindisi 140 €/Strecke für max. 8 Pers., Transfer Flughafen Bari 240 €/Strecke für max. 8 Personen, Abholung am Bahnhof Ostuni gratis), sowie alle anderen nicht in den Leistungen aufgeführten Kosten. EZ-Zuschlag: € 280,--
  Für Gäste, die mit dem Wohnmobil anreisen möchten, gibt es einen Stellplatz. Der Preis beträgt in dem Fall € 1.300,00 pro Person. Sprechen Sie uns für weitere Details gerne an.

  Bei den Essen sind ½ Flasche Wein pro Person, sowie Wasser, Likör und Kaffee inklusive.

- Leistungen :

  7 x Übernachtung in Masseria Casina Vitale bei Ceglie Messapica mit Frühstück im DZ pro Person
  4 x Kochmodule (ca. 3 Std.);
  3 x Abendessen mit lokalem Flaschenwein (davon Kochmodul 1 und 2);
  1 x Abendessen mit Spezialitäten aus dem Holzbackofen mit lokalem Flaschenwein (Kochmodul 4);
  1 x Mittagessen mit lokalem Flaschenwein (Kochmodul 3);
  1 x Picknick am Meer oder alternativ Lightlunch
  1 x Aperitif mit Snacks;
  1 x Besichtigung eines Landwirtschaftsbetriebes mit Käserei und Käseverkostung
  1 x Ölverkostung von drei prämierten Olivenölen ORO MESSAPICO der Kategorie extra-nativ unter Anleitung eines professionellen Olivenöl Verkosters;
  1 x Besichtigung eines Weinkbetriebs inkl. Weinprobe und Snacks;
  Besichtigungen der Städte Cisternino, Alberobello und Ostuni sowie eine Naturwanderung mit lizensierter deutschsprachiger Reiseführerin;
  Rezeptblock, Kochschürze und ein kleines Olivenöl ORO MESSAPICO,
  Sämtliche Ausflüge im Rahmen des Programms innerhalb der Woche in einem bequemen 9-Sitzer Bus

- Unterkunft:
  Masseria Casina Vitale
  Strada Prov.le Ceglie M.ca,
  72013 Ceglie Messapica BR

Hier erhalten Sie weitere Beratung:

Dem Wein auf der Spur
Thomas Köster
Mörikestr. 15 · 67549 Worms
Tel.: 064241-925456
info@weinspuren.de · www.weinspuren.de

Veranstalter: U. Palmisano



