



APULIEN - ITALIEN

Kulinarische Koch-Erlebnisreise in Süditalien mit Kultur & Natur

Highlights

- Apulische Küche - ganz authentisch und traditionell „alla nonna“
- Kochkurse, Marktbesuche und Fisch kaufen am Hafen von Gallipoli
- Produzentenbesuche und Verkostungen – Olivenöl, Wein und mehr
- Ausflüge nach Alberobello, Cisternino, Gallipoli und der weißen Stadt Ostuni
- Spaziergänge durch Olivenhaine und entlang des Meeres
- Übernachtung in einer Masseria, einem apulischem Landgut

Apulien war seit jeher die Brücke zwischen Orient und Okzident. Heute wird Apulien auch wegen seiner vielseitigen und traditionellen Küche, sowie den hervorragenden Weinen geschätzt. Der sogenannten „Slow Food“ Bewegung begegnet man hier täglich; sei es auf den Wochenmärkten, bei Biobauern oder in einer der unzähligen Trattorien.

Haben Sie jemals direkt am Hafen mit den Fischern um den Fisch gefeilscht oder ihr Gemüse selbst geerntet? Hier wird schon der Einkauf zu einem sinnlichen Vergnügen und sie werden schnell merken, dass die apulische Küche sich vor allem wegen ihrer Einfachheit und der exzellenten Basisprodukte auszeichnet. Hartweizen, Gemüse, Fisch, Olivenöl und Wein sind die Zutaten der gesunden Mittelmeerernährung, die seit 2010 von der UNESCO zum Weltkulturerbe deklariert wurde.

Gemeinsam werden wir auf Wochenmärkten einkaufen, Olivenöl und Wein nach einer ausführlichen Kostprobe direkt beim Erzeuger erwerben und Käse direkt bei den Milchbauern. Unter Anleitung leidenschaftlicher Köche lernen Sie wie die typisch apulischen Orecchiette- Nudeln gemacht werden oder wie man frischen Fisch und andere Leckereien zubereitet. Auf gemeinsamen Spaziergängen werden Sie viel über die unzähligen Wildgemüse und Kräuterarten lernen, z.B. wilden Fenchel, Zichorie, Senfrauke oder Currykraut. Mit unseren einheimischen Gastgebern bekommen Sie aber nicht nur einen ganz authentischen Einblick in die Küche, sondern auch in das apulische Leben. Ein besonderes Erlebnis!

Reiseverlauf - 1. Tag: Anreise

Sie fliegen nach Bari oder Brindisi und reisen zu Ihrer Unterkunft. Bei einem gemeinsamen Abendessen in der Masseria besprechen Sie den Ablauf der kommenden Tage mit Ihren Gastgebern. Herzlich willkommen!

Reisetermine:

10.04. – 17.04.2022

15.05. – 22.05.2022

05.06. – 12.06.2022

04.09. – 11.09.2022

25.09. – 02.10.2022

2. Tag: Gemüse, Slow Food und Besuch von Cisternino

Wir fahren durch das Trullital auf den Wochenmarkt nach Cisternino, wo wir für das heutige Menü verschiedene Gemüsesorten einkaufen. Lassen Sie sich vom bunten Markttreiben mitreißen; wir werden Gemüsesorten sehen, von denen Sie nicht wussten, dass sie essbar sind! Wir schlendern durch die schöne Altstadt von Cisternino und genießen bei einem Aperitif (fakultativ) die Aussicht auf das Trullital. Bevor wir am Nachmittag mit dem Kochen beginnen, erfahren wir Interessantes über die Slow Food Bewegung und die Mittelmeerdiet, die seit 2010 von der UNESCO offiziell zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde. Danach beginnen wir mit der Vorbereitung der verschiedenen Gemüsespezialitäten und kochen unser Abendessen (1. Kochmodul). Gemeinsames Abendessen.

3. Tag: Macchia, Meer und die Küstenstadt Gallipoli

Wir fahren entlang der ionischen Küste in ein kleines Naturschutzgebiet mit einem Pinienwald, der bis ans Meer reicht. Bei einem Spaziergang durch den Wald lernen wir die verschiedensten Pflanzen der Macchia Mediteranea kennen und erfahren etwas über ihre Anwendung in der Küche und Heilkunde. In einer schön gelegenen Bucht werden wir ein Picknick machen (inklusive) und bei schönem Wetter lädt das glasklare Wasser zum Baden ein. Am Nachmittag kommen wir nach Gallipoli. Nach einem kurzen geführten Rundgang mit Besichtigung einer unterirdischen Ölmühle ist noch Zeit, das Städtchen auf eigene Faust zu erkunden, bevor wir uns in den Hafen begeben. Die Fischerboote kommen nun mit ihrem fangfrischen Fisch zurück. Jetzt heißt es, mit den Einheimischen um den besten Fisch für unser morgiges Menü zu feilschen! Der heutige Abend ist frei. Vielleicht möchten Sie nach Ceglie fahren? Dieser kleine Ort ist für seine kulinarische Tradition bekannt und beherbergt sogar die internationale Mediterranean Cooking School.

4. Tag: Fisch & Meeresfrüchte & Olivenöl

Genießen Sie Zeit in der Masseria, schlafen Sie aus und frühstücken Sie gemütlich. Am späten Vormittag werden Sie abgeholt. Die Fische werden nun gemeinsam geschuppt, geputzt und ausgenommen. Zur Stärkung gibt es zwischendurch einen Aperitif und der Garten lädt zu kleinen Pausen ein. Bevor wir uns am Nachmittag ans Kochen machen, erfahren wir von unserem Gastgeber bei einer professionellen Olivenölverkostung die Unterschiede und Qualitäten von Olivenöl und woran man ein hochwertiges extra-natives Olivenöl erschmeckt. Anschließend bereiten wir das heutige Menü auf Fischbasis zu (2. Kochmodul). Gemeinsames Abendessen.

5. Tag: Trulli & Wein – Fahrt durch das Trullital, Besichtigung von Alberobello und Weinverkostung

Am Vormittag spazieren wir durch einen uralten Olivenhain in der Ebene der mehrtausendjährigen Olivenbäume. Wir spüren die Faszination der Olivenbäume, von denen es allein in Apulien 60 Mio. gibt. Anschließend fahren wir durch das Trullital nach Alberobello, wo die berühmten Trulli, Rundhütten aus Stein mit Zypfelmützendächern stehen, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Bei einem kurzen geführten Stadtrundgang erfahren wir mehr über Alberobello und diese für Apulien charakteristische Architektur. Heute ist Markttag und wir haben auch Zeit um individuell über den Markt zu bummeln. In einem charakteristischen Trulli-Lokal werden wir ein leichtes Mittagessen mit den typisch apulischen Antipasti genießen, damit wir eine Grundlage für unsere spätere Weinprobe haben. Auf der Rückfahrt durch das Trullital besuchen wir einen Winzer, dessen Weine 'musikalisch' zu edlen Tropfen reifen. Bei einer Weinverkostung werden wir uns davon überzeugen. Sie werden überrascht sein! Der heutige Abend ist frei.

6. Tag: Pasta & Co – frische Pasta und mehr kochen und ein Rundgang durch Ostuni

Heute lernen wir, wie man hausgemachte Nudeln macht (3. Kochmodul). Vielleicht hat Tante Teresa Zeit, uns über die Schulter zu schauen und uns Tipps zu geben. Wir bereiten zunächst den Nudelteig aus Hartweizen-Grießmehl vor und formen dann auf dem Teigbrett die typisch apulischen Nudeln, wie Orecchiette, Strascinati oder Cavatelli. Gleichzeitig bereiten wir aus trockenem Brot, Kräutern und Käse eine Teigmasse vor, die anschließend in kleine Bällchen geformt und in Olivenöl ausgebacken werden. Diese sogenannten Polpette ergeben sowohl eine leckere Vorspeise oder in Tomatensoße gekocht eine Beilage zu Nudeln. Gemeinsam essen wir diese Leckereien zu Mittag. Nachmittags haben wir Zeit für eine Siesta. Gegen Abend fahren wir zu einem kleinen Rundgang in die malerische weiße Stadt Ostuni, wo wir in einer der typischen Altstadtlokale den Tag bei einem Glas Wein ausklingen lassen (fakultativ).

7. Tag: Pizza & Spezialitäten aus dem Holzofen

Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung für Ausflüge, Faulenzen oder zum Spaziergehen. Nachmittags bereiten wir gemeinsam den Teig für Pizza und Focaccia vor, denn heute feuern wir den Holzbackofen an und jeder kann sich seine Pizza selbst backen. (4. Kochmodul). Am offenen Feuer lassen wir unsere gemeinsame Kochwoche bei einem letzten Abendessen ausklingen.

8. Tag: Abreise

Es heißt Abschied nehmen. Rückfahrt zum Flughafen oder individuelle Verlängerung.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC und Frühstück
- Kochkurs mit 4 Kochmodulen (je ca. 3 Stunden)
- 4 Abendessen (davon 3 Kochmodule und 1 Abendessen in unserer Masseria)
- Getränke je Abendessen: ½ Flasche regionaler Wein pro Person, Wasser und Likör
- 1 Mittagessen mit regionalem Flaschenwein (Kochmodul)
- 1 leichtes Mittagessen mit lokalem offenen Wein in einem Trullo, 1 Picknick am Meer
- Professionelle Olivenölverkostung von 3 Olivenölen der Kategorie extra-vergine
- Besichtigung einer Weinkantine inkl. Weinprobe und einer unterirdischen Ölmühle
- Geführte Rundgänge in Cisternino, Gallipoli, Alberobello und Ostuni
- Sämtliche Ausflüge innerhalb der Woche in privatem Minibus
- Klimakompensation Ihres Fluges mit atmosfair
- Kochschürze und ein kleines Olivenöl
- Deutschsprachige zertifizierte Reiseleitung

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- An- und Abreise (wir buchen Ihnen gerne einen Flug)
- Einzelzimmerzuschlag 140 Euro sowie nicht genannte Verpflegungsleistungen
- Abendessen für die freien Abende sind auf Wunsch in der Unterkunft möglich
- Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

Reisepreis 1.360 Euro pro Person

Teilnehmerzahl 3 – 7 Teilnehmer

Die bei Ihrem Flug entstehenden CO²-Emissionen kompensieren wir für Sie mit einem entsprechenden Betrag an atmosfair und unterstützen damit Klimaschutzprojekte. Wir haben die Kompensation inkludiert. www.sento-wanderreisen.de/sanftes-reisen



Ihre Gastgeber / Kochkurs

Unsere Reiseleiterin Ute Palmisano, die auch unsere andere Apulien-Reise leitet, und Ihr Mann Mario sind Ihre Gastgeber dieser Koch-Erlebniswoche. Mario kommt ursprünglich aus Apulien und die beiden haben lange in Deutschland gelebt, bevor sie nach Italien gingen. Heute leben Sie auf Ihrem Landgut „Giardini di Marzo“ mit ihren Eseln und Hunden und hier findet der Kochkurs statt. Das Landgut liegt sehr ruhig, inmitten von ausgedehnten Oliven-, Feigen- und Mandelhainen zwischen den Ausläufern des Idriatals (Tal der Trulli) und der salentinischen Halbinsel, in unmittelbarer Nähe zum adriatischen und zum ionischen Meer. Es gibt eine große Küche mit mehreren Kocheinheiten und einen gemütlichen Speiseraum für die Abendessen, die auch auf der schönen Terrasse vor dem Haus mit Blick auf den Garten stattfinden können.

Als Ute und Mario nach Apulien kamen, waren sie verzaubert von den unglaublichen Farben - dunkelrote Erde, blitzblaues Meer, weißgekalkte Häuser und silbergrüne Olivenhaine - und Gerüchen. Beim gemeinsamen Kochen werden Sie nicht nur sehen und zuhören, sondern auch anfangen, neu zu riechen, zu fühlen und vor allem zu schmecken. Jedes Rezept wird von einer lokalen Tradition oder einer Familiengeschichte begleitet und Gerichte vergangener Zeiten werden neu interpretiert. Beide sind leidenschaftliche Köche, erzählen aber auch vieles über die Geschichte und das alltägliche Leben in Apulien – eine spannende und interessante Mischung und eine besondere Art Apulien zu erleben. Die Reise bietet ein authentisches Erlebnis in kleiner Gruppe für diejenigen, die gerne gemeinsam kochen. Der Programmablauf kann sich je nach Wetter und unvorhersehbaren Begebenheiten etwas ändern.

Ihre Unterkunft / Anreise

Ihre Unterkunft liegt nicht weit vom Landgut entfernt – Sie übernachten in der Masseria Casina Vitale in der Nähe von Ceglie, einem historischen Gutshof mit schöner, ruhiger Atmosphäre. Früher wurde hier alles selbst produziert. Es wurde gekäst, geschlachtet und gewurstet, gebacken, Gemüse eingemacht und Vorrat angelegt. Olivenhaine, eine Ölmühle, Stallungen und Zitrusgärten gehörten dazu. Die Zimmer sind um einen Innenhof gruppiert, es gibt einen schönen Garten und ein kleines Schwimmbaden mit Liegestühlen (der Pool ist ab Mai geöffnet). Ein kleiner Wald mit schattigen Wegen gehört zum Anwesen. Die Zimmer sind in warmen Farben gemütlich eingerichtet und verfügen über ein Schlafzimmer mit Dusche/WC.

Sie fliegen nach Bari oder Brindisi. Von dort können Sie mit dem Zug nach Ostuni fahren, von wo wir Sie abholen können. Alternativ organisieren wir Ihnen gerne einen Transfer zur Unterkunft. Wenn Sie lieber flexibler sind oder die Reise noch verlängern möchten, empfehlen wir einen Mietwagen. Die Transferkosten ab Bari Flughafen (ca. 170 km) betragen 150 Euro pro Strecke für bis zu 6 Personen und ab Brindisi Flughafen (ca. 50 km) 80 Euro pro Strecke für bis zu 6 Personen. Wir versuchen Sammeltransfers zu organisieren, so dass die Kosten geteilt werden. Der Transfer ist direkt vor Ort zu bezahlen.

Hier erhalten Sie weitere Beratung:



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

Veranstalter: Sento Wanderreisen, München