

Apulien - Wo Omas Küche Weltkulturerbe ist!

Eine 7-tägige kulinarische Koch-Erlebniswoche in Apulien auf der 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, war seit jeher die Brücke zwischen Orient und Okzident und dank ihrer geographischen Lage eine Gegend, in der kommerzieller und kultureller Austausch blühten.

Heute wird Apulien vor allem 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 gefeilt 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 Grundingredienzien der gesunden Mittelmeerernährung, die seit 2010 von der UNESCO zum Weltkulturerbe deklariert wurde. Warum also nicht ein Kochkurs, der sie in die Geheimnisse der apulischen Küche einweicht? Unter Anleitung leidenschaftlicher Köche lernen Sie wie z.B. die typisch apulischen Orecchiette Nudeln gemacht werden oder wie man frischen Fisch und andere Leckereien zubereitet.

Gemeinsam werden Sie auf Wochenmärkten einkaufen, Olivenöl und Wein nach einer ausführlichen Kostprobe direkt beim Erzeuger erwerben und Käse direkt bei den Milchbauern kaufen. Auf gemeinsamen Spaziergängen werden Sie viel über die unzähligen Wildgemüse und Kräuterarten lernen, wie z.B., wilden Fenchel, Zichorie, Senfrauke oder Currykraut. Sie werden erstaunt sein, was hier alles wild wächst.

Wenn sie anschließend zu Hause Ihr eingemachtes Gemüse als Vorspeise servieren, das eine oder andere Nudelrezept mit der richtigen Soße nachkochen und danach Ihren selbst gemachten Zitronenlikör genießen, dann werden Sie bestimmt ein wenig nostalgisch an die Woche in Apulien zurückdenken.

1.TAG ANREISE



Transfer vom Flughafen (sofern gebucht), Unterbringung in einem Landhaus oder in Trulli, gemeinsames Abendessen und Besprechung der gesamten Kochwoche.

2. TAG GEMÜSE & OLIVENÖL - DER MARKT VON CISTERNINO

Sie fahren durchs 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! Anschließend machen wir eine Besichtigung und Ölverkostung in einer biologischen

Olivenölmühle, wo neben verschiedenen Olivenölen auch Tropföl hergestellt werden. Bei einem Spaziergang durch einen uralten Olivenhain in der Ebene der mehrtausendjährigen Olivenbäume werden auch Sie der Faszination der Olivenbäume verfallen. Alleine in Apulien gibt es ca. 60 Millionen Exemplare. Am Nachmittag kochen wir unser Abendessen (1. Kochmodul) und bereiten das Picknick für den nächsten Tag vor. Gemeinsames Abendessen.

3. TAG KERAMIK & MEER - KERAMIKSTATT GROTTAGLIE, PICKNICK AM MEER



Am Morgen fahren wir in die Keramikstadt Grottaglie und besichtigen eine Töpferwerkstatt, in der das typisch traditionelle Tongeschirr zum Kochen am Feuer hergestellt wird. Hier werden jahrhundertalte Traditionen gepflegt und teilweise sehr modern interpretiert. Weiter geht's entlang der ionischen Küste zu einer schönen Badebucht in einem Naturschutzgebiet, wo wir ein Picknick machen. Gegen Spätnachmittag kommen wir nach Gallipoli und

begeben uns direkt in den Hafen. Es kommen bereits die Fischerboote 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 haben Sie Lust in Ceglie Messapica essen zu gehen (fakultativ)? Dieser kleine Ort ist für seine kulinarische Tradition bekannt und beherbergt sogar die internationale „Mediterran Cooking School“.

4. TAG FISCH & MEERESFRÜCHTE



Vormittags:

Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung für kulturelle Ausflüge, einen Spaziergang mit unseren Eseln oder einfach nur zum Faulenzen im Garten.

Nachmittags:

Sie erfahren etwas über die Slow Food Bewegung und die Grundprinzipien der Mittelmeer-Diät, die seit dem 17. November 2010 von der UNESCO offiziell zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde.

3. Kochmodul. Anschließend säubern Sie gemeinsam den Fisch und die Meeresfrüchte, bevor Sie sich an die Vorbereitung des heutigen Menüs auf Fischbasis machen.

Gemeinsames Abendessen

4. TAG KREAMIK & MEER



Am Morgen fahren Sie in die Keramikstadt Grottaglie und besichtigen eine Töpferwerkstatt, in der das typisch traditionelle Tongeschirr zum Kochen am Feuer hergestellt wird. Hier werden jahrhundertalte Traditionen gepflegt und teilweise sehr modern interpretiert. Weiter

geht's entlang der ionischen Küste zu einer schönen Badebucht in einem Naturschutzgebiet, wo Sie ein Picknick machen. Gegen Spätnachmittag kommen Sie nach Gallipoli und begeben sich direkt an den Hafen. Es kommen bereits die Fischerboote mit ihrem fangfrischen Fisch zurück. Jetzt heißt es, mit den Einheimischen um den besten Fisch für Ihr morgiges Menü zu feilschen! Vielleicht bleibt ja noch Zeit für einen kurzen Stadtrundgang in der malerischen Altstadt von Gallipoli, bevor Sie wieder zurückfahren?

Der heutige Abend ist frei. Vielleicht haben sie ja Lust in Ceglie Messapica (fakoltativ) Abend zu essen? Dieser kleine Ort ist für seine kulinarische Tradition bekannt und beherbergt sogar die internationale "Mediterran Cooking School".

5. TAG TRULI & WEIN - FAHRT DURCH TRULLITAL UND WEINVERKOSTUNG



Sie fahren durch das Trullital nach Alberobello, wo die berühmten Trulli, Rundhütten aus Stein mit Zipfelmützendächern stehen, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Hier ist heute Markttag. Nachdem Sie Ihre Einkäufe getätigt haben, gibt es ein wenig Freizeit, um über den Markt zu schlendern. Nach der Mittagspause machen Sie gemeinsam einem geführten Stadtrundgang in Alberobello und erfahren einiges über diese, für Apulien charakteristische Architektur. Auf der Rückfahrt durchs Trullital machen Sie einen Stopp bei einem kleinen Winzer, dessen Weine ‚musikalisch‘ zu edlen Tropfen reifen. Bei einer Weinverkostung werden Sie sich davon überzeugen; sie werden überrascht sein! Gemeinsames Abendessen mit Spezialitäten und Leckereien vom Feuer.

6. TAG PASTA & CO.



Heute erwartet Sie Tante Margerita, die Ihnen zeigen wird, wie man hausgemachte Nudeln macht. Sie bereiten zunächst den Nudelteig aus Hartweizen-Grießmehl vor und formen dann auf dem Teigbrett die typisch apulischen Nudeln, wie Orecchiette, Strascinati oder Strozzaprete. Gleichzeitig bereiten Sie aus altem Brot und Kräutern eine Teigmasse vor, die anschließend in kleine Bällchen geformt und in Olivenöl ausgebacken werden. Diese sog. Polpette ergeben sowohl eine leckere Vorspeise oder in Tomatensoße gekocht, eine Beilage zu den Nudeln. Gemeinsame essen Sie diese Leckereien zu Mittag. Am Nachmittag haben Sie dann Zeit zur freien Verfügung. Gegen Spätnachmittag fahren Sie zu einem kleinen Rundgang in die malerische weiße Stadt Ostuni, wo Sie in einer der typischen Osterien der Altstadt einen Aperitif mit sog. Stuzzicchini (fakultativ) zu sich nehmen.

7. TAG ANTIKE STEINE & KRÄUTER

Vormittags:



Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Natur. Sie besuchen zunächst eine der bedeutendsten archäologischen Ausgrabungsstätten Apuliens, die antike Stadt Egnazia. Hier begegnen Sie den Zeugnissen Jahrtausend alter Kulturgeschichte. Bei einer kleinen Wanderung in einem Naturschutzgebiet direkt am Meer lernen wir unterschiedliche Heil- und Naturkräuter kennen.

Nachmittags bereiten wir gemeinsam den Teig für Pizza und Focaccia vor, denn heute feuern wir den Holzbackofen an und lassen unsere gemeinsame Kochwoche beim Abendessen am offenen Feuer ausklingen (4. Kochmodul).

8. TAG ABREISE



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

(Änderungen vorbehalten)

INKLUSIVE

- 7 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer
 - Kochkurs mit 4 Kochmodulen (je ca. 3 Std.)
 - 3 x gemeinsames Abendessen mit lokalem Wein (davon 2 Kochmodule)
 - 1 x gemeinsames Abendessen mit lokalem Wein am offenen Feuer
 - 1 x gemeinsames Pizza & Focaccia Abendessen mit lokalem Wein (Kochmodul)
 - 1 x gemeinsames Mittagessen (Kochmodul) mit lokalem Wein
 - 1 x Besichtigung einer Bio-Ölmühle inkl. Ölprobe
 - 1 x Besichtigung einer Töpferei
 - 1 x Besichtigung einer Weinkantine inkl. Weinprobe
 - 1 x Besichtigung der archäologischen Ausgrabungsstätte Egnazia
 - Rezeptbuch, Kochschürze und Olivenölkännchen
- Sämtliche Ausflüge innerhalb der Woche in privatem Minibus

NICHT INKLUSIVE

- Die An- und Abreise (gerne suchen wir Ihnen die passenden Flüge)
- Transfer vom/zum Flughafen Bari / Brindisi oder Sie buchen sich einen Mietwagen
- Alle nicht vom Programm vorgesehenen Mahlzeiten sowie persönliche Ausgaben
- Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung

Termine & Preise:

25.03. – 01.04.2018	1.270,00 Euro
27.05. – 03.06.2018	1.200,00 Euro
30.09. – 07.10.2018	1.270,00 Euro

Teilnehmerzahl:

Mindestens 4 Teilnehmer, höchstens 8 Teilnehmer.

Private Termine für Kleingruppen sind auf Anfrage möglich

UNTERKÜNFTE

Die Unterkünfte liegen nicht weit vom Landgut entfernt und variieren je nach Jahreszeit:



Bei den Reisetterminen März und Oktober übernachten Sie in der Masseria Casina Vitale in der Nähe von Ceglie, einem historischen Gutshof. 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 Schwimmbecken mit Liegestühlen. Sogar ein kleiner Wald mit schattigen Wegen gehört zum Anwesen. Die Zimmer sind in warmen Farben gemütlich eingerichtet und verfügen über ein Schlafzimmer mit Dusche und WC. Die Masseria liegt sehr ruhig und hat eine wunderschöne Atmosphäre.



Bei dem Reiseterrin im Mai-Juni übernachten Sie in einem der hier so typischen Trulli-Steinhäuser. Die Trulli sind zylinderförmige Bauten mit einem Kegeldach. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie ursprünglich ausschließlich aus Trockenmauerwerk bestanden, ohne Verwendung von Mörtel oder anderen Bindemitteln. Trotz der schlichten Form und der einfachen Baumittel besitzen sie eine bewundernswürdige Statik und sind architektonisch perfekt. Durch ihre Bauweise aus massivem Naturstein mit sehr dicken Wänden und kleinen Fenstern bieten die Trulli einen guten Schutz gegen die anhaltende Sommerhitze in Apulien, weil sich das Innere nur langsam aufheizt. Im Winter hingegen speichert ein Trullo für lange Zeit die Wärme.

Der Trullikomplex Casa Cilona ist ein ländliches Anwesen, das wahrscheinlich auf den Anfang des 18. Jh. zurückgeht und sowohl aus Trulli wie auch aus verschiedenen Räumen mit Tonnengewölben bestand. Die liebevolle Restaurierung der alten Trulli verbindet Tradition und Gastlichkeit, bei der aber ihr ursprünglicher Zauber bewahrt wurde. Heute befinden sich in den ehemaligen Ställen die Küche und der Speiseraum, während die drei Trulli und die Lamie schlichte und gemütlich eingerichtete Unterkünfte für Feriengäste beherbergen; alle mit eigenem Eingang und eigenem Bad. Die Küche und der Speisesaal, sowie der geschützte Innenhof unter den Weinreben, die Sonnenterrasse und der große Garten sind zur gemeinsamen Nutzung für alle Gäste. Die Casa Cilona liegt idyllisch eingebettet zwischen Olivenhainen und Trockenmauern, abseits großer Straßen nur ca. 5 km vom Ort Ceglie Messapica entfernt.

REISEBEGLEITUNG



Unsere Reiseleiterin Ute Palmisano 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. Bei dem 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.

Wer bereit ist, sich auf ein authentisches Erlebnis in kleiner Gruppe einzulassen und zudem viel Gemeinschaftssinn besitzt, für den wird diese Kochwoche zu einer unvergesslichen Reise werden. Da sich der Programmablauf je nach Jahreszeit ändern kann, ist eine gewisse Flexibilität Voraussetzung für diese Reise.

ANREISE

Sie fliegen nach Bari oder Brindisi. Von dort 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 150,00 Euro pro Strecke für bis zu 6 Personen und ab Brindisi-Flughafen (ca. 50 km) 80,00 Euro pro Strecke für bis zu 6 Personen. Wir versuchen Sammel-transfers 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

Mörikestr. 15, 67549 Worms

Tel.: 06241 - 925456

info@weinspuren.de

www.weinspuren.de



Veranstalter: tourgourmet, Silke Reinhart