

## Ligurien – Kulinarische Reise in Eigenregie 2020

Die norditalienische Küstenregion Ligurien zählt zu den **schönsten Küsten Europas** und ist eine beliebte Reisedestination für Genießer und Aktivurlauber. Ein schmaler Streifen Land, der alles hat: das Meer und die Berge, sanft geschwungene Buchten und eine dramatisch steile Küste, lebhaftes Hafenstädtchen, stille Dörfer und beste Küche. Und ein Klima, das die schönste Vegetation blühen und den Rest Italiens neidisch werden lässt. Sie reisen in Eigenregie und lernen in wenigen Tagen diese Gegend, ihre Geschichte, Kultur und kulinarischen Highlights kennen und bestimmen dabei entlang der ausgewählten Strecke das Tempo selbst.

### PROGRAMM

#### Tag 1 Willkommen in Sestri Levante

Check-in im gebuchten Hotel. Bei der Ankunft erhalten Sie ein Willkommens-Kit mit Informationen über das Gebiet und die Vorschläge für Ihre Besuche in den nächsten Tagen. Es sind auch alle notwendigen Gutscheine für die Tour enthalten.

Genießen Sie einen Bummel durch Sestri Levante - das antike *Segesta Tigulliorum* mit seiner malerischen Altstadt, einer zauberhaften Bucht und gleich zwei schönen Sandstränden. Die „Baia delle Favole“ (Märchenbucht) wurde von Hans Christian Andersen auf diesen Namen getauft. Das Zentrum der Stadt bildet die Piazza Matteotti auf der auch der Dom steht. Hinter dem Dom führt ein Fußweg zur romanischen Pfarrkirche San Nicolò all'Isola aus dem Jahr 1151. Am höchsten Punkt der Halbinsel steht die Torretta Marconi, ein Turm, von dem aus der Physiker Guglielmo Marconi die ersten Kurzwellenexperimente durchführte.



Nun erwartet Sie ein leckeres Abendessen in einem charakteristischen Restaurant, wo Ihnen ein 3- Gang Menü mit typischen Spezialitäten der Region angeboten wird.

Ligurien ist eine Region voller Geschmack und Düfte, die jeden Feinschmecker überzeugen, und in Sestri Levante zudem leicht zu finden sind. Zu Beginn steht sicherlich die „Königin“ der ligurischen Küche, die Focaccia. Bei Tisch ist dann eine reiche Auswahl an Nudelgerichten vorzufinden, z.B. die „Corzetti“-Teigwaren, die oft mit Walnussauce oder Pesto gereicht werden. Fisch und Meeresfrüchte werden auf verschiedenste Art zubereitet, wobei der „Polpo alla Diavola“ (Tintenfisch in scharfer Sauce) sicherlich gekostet werden sollte.

Extra:

Wer rechtzeitig am Nachmittag anreist, kann vor dem Abendessen gleich selbst den Kochlöffel in die Hand nehmen und unter fachkundiger Anleitung einige der besten ligurischen Rezepte nachahmen. Sie werden in der Küche des kleinen Restaurants aktiv und bereiten drei verschiedene Gerichte auf traditionelle Weise zu. Von Düften und Farben umgeben, werden Sie viel Spaß bei dieser kleinen Kochlektion haben und dann das selbstgemachte Abendessen ganz besonders genießen.

Aufpreis für Kochkurs vor dem Abendessen (Dauer circa 2 Stunden): **43,00 € pro Person**

**Tag 2 Camogli und Portofino - mondäne Seebäder**

Heute Morgen empfehlen wir zunächst den Ort **Camogli** anzusteuern, der im Golfo Paradiso liegt und eine kleine Perle der Riviera darstellt, mit den vom Meer hinauf steil ansteigenden Straßen, die sich zwischen miteinander verwurzelten Häusern winden. Das Herz Camoglis bildet der kleine charakteristische Hafen, in dessen kristallklarem Wasser sich bunte Boote spiegeln. Hier sollten Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um die berühmte

„**Focaccia di Recco**“ zu kosten. Sie werden hierfür in einer historischen Bäckerei erwartet. Das Spezielle an dieser Focaccia ist ihr hauchdünner Teig ohne Hefe und der cremig-zerlaufende Stracchino-Käse zwischen den knusprigen Teigschichten. Am besten schmeckt die Focaccia di Recco direkt aus dem Ofen. Dazu gibt es echten italienischen „**Chinotto**“ (Erfrischungsgetränk aus dem Saft der Chinottofrucht und anderen aromatischen Pflanzenextrakten. Und dann müssen Sie noch die „**Camogliesi**“ probieren, Pralinen aus Camogli, die auf der Zunge zergehen.



Frisch gestärkt können Sie nun **Portofino** entdecken. Entweder fahren Sie per Zug oder PKW nach Santa Margherita Ligure und von dort dann mit dem Fährschiff nach Portofino. Oder Sie starten alternativ direkt per Fährschiff von Camogli aus, bewundern die in einer schmalen Bucht gelegene Abtei San Fruttuoso und gelangen dann in den malerischen Hafen von Portofino.

Dieser bei VIPs aus aller Welt beliebte Luxusort entzückt durch seine buntbemalten Fischerhäuschen am Hafen, die mittlerweile fast alle in elegante Boutiquen und Bars beherbergen. Nach einem Rundgang zur Kirche San Giorgio und dem Castello Brown - erbaut um das Jahr 1000 und zu Zeiten Napoleons als Verteidigungsburg genutzt - gehen Sie wieder an Bord und erreichen **Santa Margherita Ligure**, ebenfalls beliebte Adresse und Ankerplatz eleganter Segeljachten. Ein Bummel durch die Gassen der Altstadt führt zur Basilika Santa Margherita d'Antiochia mit bedeutender Malerei aus der ligurischen Barockzeit. Hier genießen Sie den herrlichen Rundblick auf Rapallo und den Tigullischen Golf, die Mastenwälder der Segelboote, Hotelpaläste der Belle Epoque und die Strandpromenade. Im Zentrum sollten Sie einen Blick in den Feinkostladen „Seghezzo“ werfen, der eine beliebte Anlaufstelle für Gourmets ist und Gaumenfreuden aus Region und Ferne sowie eigene Kreationen präsentiert.



Zum Abschluss des Tages werden Sie in einer Enoteca eine kleine **Weinprobe von drei ligurischen Weinen** genießen.

*Dieser Tag ist per Zug zu empfehlen, da alle Orte gut per Zug erreichbar sind: Preis für Zugtickets auf Anfrage  
Eventuell kann der Tag aber auch mit dem eigenen PKW stattfinden. Preis für einen Wagen mit Chauffeur: auf Anfrage  
Aufpreis für Fährschiff von Camogli nach San Fruttuoso und Portofino: auf Anfrage*

### Tag 3 Genua – quirlige Hauptstadt

Wussten Sie, dass die **Blue Jeans in Genua erfunden wurden** und nicht wie oft vermutet von kalifornischen Goldgräbern? Der Ursprung der „blauen Hosen“ ist in Genua zu finden, wo der robuste Stoff bereits 1567 von den Hafentarifern getragen wurde. Genua ist aber nicht nur eine Stadt für große Einkaufserlebnisse, sondern war im Jahr 2004 auch Europäische Kulturhauptstadt und seit jeher eine der bedeutendsten Hafenstädte am Mittelmeer. Einst war Genua eine der vier italienischen Seerepubliken und eine der mächtigsten Handelsstädte Italiens. Die Stadt hat in den letzten 20 Jahren einen tiefgreifenden Wandel durchlebt, den man am besten am "Porto Antico", dem alten Hafen erkennen kann. Früher Zentrum des Handels ist er heute ein touristischer Hafen für zahlreiche Boote und Yachten und ein Kulturzentrum, das mit dem Aquarium und anderen Museen zu einer der Hauptattraktionen der Stadt geworden ist. Sie sollten einen Abstecher in das hier ansässige *Eataly* einplanen (*Eataly* steht für italienische Esskultur und Lebensart und bietet auf 2000 Quadratmetern mehr als 6000 erstklassige Produkte an).



Die Stadt lädt zu kulturellen Entdeckungen, zum Bummeln und Shoppen ein, aber natürlich auch zum Verkosten der einheimischen Leckereien. Aus diesem Grund werden Sie am späten Vormittag zu einer **kulinarischen Entdeckungsreise** erleben. Zusammen mit anderen „Foodies“ spazieren Sie durch die Altstadt von Genua, erfahren Kurioses über die Stadt und die Einwohner und kosten an mehreren Stationen das traditionelle Essen, auch „Street Food“ genannt: Gebäck, Focaccia, frittierte Calamari, „Frisceu“ (eine Art Gemüse-Omelett), Farinata (Pizza aus Kichererbsenmehl) und vieles mehr.

**Genua kann mit dem eigenen PKW oder per ZUG erreicht werden.** Preis für Zugtickets: auf Anfrage

### Tag 4 Abreise

Check-out und Abreise.

**Oder verlängern Sie Ihren Aufenthalt und entdecken Sie einige weitere Highlights:**

### Verlängerungstag Kosten Sie die Cinque Terre

Die Cinque Terre sind UNESCO Weltkulturerbe, das jeder Ligurien-Urlauber gesehen haben muss. Die Lage der kleinen Orte, die Gestaltung der umliegenden Landschaft und die Überwindung der Nachteile eines steilen, unebenen Geländes spiegeln die Geschichte der menschlichen Siedlung in dieser Region im vergangenen Jahrtausend wider. Die Cinque Terre sind: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monterosso al Mare. Fünf kleine Juwelen zwischen Meer, Felsen und Weinbergen.

Heute entdecken Sie all diese fünf Juwelen mit einer kurzen Zugfahrt von Sestri Levante aus. Zunächst erreichen Sie den Ort **Levanto**, das Eintrittstor zu den Cinque Terre. Hier werden Sie am Vormittag erwartet, um gemeinsam mit anderen interessierten Teilnehmern zu lernen, wie man die legendäre **Pesto-Soße** zubereitet. Sie erfahren die Zusammenstellung der nötigen Zutaten und echte Insider Tricks, um das wahre Pesto mit dem Mörstel herzustellen, genauso wie die Italiener. Das Ergebnis kann direkt nach dem kleinen Kochunterricht



zusammen mit einem Glas Wein gekostet werden. Nun geht es weiter im Zug und in nur 5 Minuten erreichen Sie

**Monterosso**, der größte Ort in den Cinque Terre und berühmt für seinen Wein und die Sardellen. In einer Enoteca in der Altstadt können Sie die Weine aus Monterosso und den kostbaren Süßwein Sciacchetra probieren. Sie erfahren außerdem wie in Monterosso Sardellen traditionell eingelegt werden und kosten diese auch.

Konservieren von Speisen mit Salz ist eine alte Technik, die traditionsgemäß den Frauen anvertraut wurde: die Männer gingen fischen, während Frauen damit beschäftigt waren, die Fische einzulegen. Die fischreichste Zeit ist zwischen Juni und Juli und innerhalb von drei Tagen wird der Fisch in die "Arbanelle" gesetzt, so heißen die Gefäße, in denen der Fisch aufbewahrt wird.

Am Nachmittag nutzen Sie nun Ihre Tages-Zugfahrkarte, um die weiteren Orte der Cinque Terre zu besichtigen, alle nur jeweils etwa 5 Minuten im Zug voneinander entfernt. Die kleinen, bunten Dörfer **Riomaggiore** und **Manarola**, **Corniglia**, das hoch oben liegt und als einziges keinen eigenen Hafen hat, und vor allem **Vernazza**, das als romantischster der fünf Orte gilt, und zum Entspannen und Fotografieren einlädt.

*Von Sestri Levante aus sind die Cinque Terre gut per Zug erreichbar, wir empfehlen auf keinen Fall mit dem eigenen PKW zu fahren, da die Straßen kurvig und eng sind und kein Parkplatz vorhanden ist! **Im Paket ist deswegen eine Tages-Zugfahrkarte enthalten.***



## UNTERBRINGUNG

a) **4-Sterne Hotel Vis-à-vis** (oder anderes 4-Sterne Hotel)

Das Hotel Vis A Vis begrüßt Sie in erhöhter Panoramalage und mit kostenfreiem Parkplatz auf dem Gelände. Das Hotel bietet geräumige Zimmer mit kostenfreiem WLAN, LCD-Sat-TV, Bad mit Wanne oder Dusche, Haartrockner, Safe und Minibar. Das Hotel bietet ein eigenes Hotelrestaurant, Lobbybar, Rezeption, Schwimmbad (von April bis Oktober beheizt) und vor allem einen unübertrefflichen Blick über Sestri Levante, das Meer und die Bucht. [www.hotelvisavis.com](http://www.hotelvisavis.com)



**b) 3-Sterne Marina Hotel (oder anderes 3-Sterne Hotel)**

Dieses kleine Hotel ist nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt und direkt im Stadtzentrum gelegen. Es bietet funktionale, klimatisierte Zimmer, Lift, Getränkeautomat und eine Terrasse mit Blick auf die Straße. Zur Verfügung stehen außerdem eine Bar und ein hoteleigenes Restaurant, das ligurische und mediterrane Hausmannskost serviert. WLAN nutzen Sie in der gesamten Unterkunft kostenlos. Alle mit Fliesenböden ausgelegten Zimmer verfügen über moderne, in Pastellfarben gehaltene Möbel, Flachbild-TV, Minibar, Safe, Bad mit Dusche und Haartrockner. [www.marinahotel.it](http://www.marinahotel.it)



**PREISE**

**Paketpreise 2020:**

**a) im 4-Sterne Hotel:**

Paketpreis 3 Nächte:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 712,00 €  
Preis pro Person im Doppel zur Alleinbenutzung: 1.087,00 €

Paketpreis 4 Nächte:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 962,00 €  
Preis pro Person im Doppel zur Alleinbenutzung: 1.462,00 €

**b) im 3-Sterne Hotel:**

Paketpreis 3 Nächte:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 425,00 €  
Preis pro Person im Doppel zur Alleinbenutzung: 566,00 €

Paketpreis 4 Nächte:

Preis pro Person im Doppelzimmer: 575,00 €

Preis pro Person im im Doppel zur Alleinbenutzung: 765,00 €

inkludierte Leistungen:

- 3 oder 4 Nächte im Doppelzimmer im 3-Sterne oder 4-Sterne Hotel in Sestri Levante, inkl. Frühstück
- Roadbook mit Beschreibung der Route im Detail
- 1 Abendessen (3-Gang) in einem Restaurant in Sestri Levante, ohne Getränke
- Kostprobe in Camogli (Focaccia di Recco, Chinotto, 3 Camogliesi-Pralinen)
- Fährschiff von Santa Margherita Ligure nach Portofino und zurück
- Weinprobe in Enoteca in Santa Margherita Ligure (3 ligurische Weine und lokale Snacks)
- Street-Food-Tour in Genua (Dauer circa 2 Stunden)

Zusätzliche Leistungen am Verlängerungstag:

- Zugfahrkarte im Regionalzug von Sestri Levante nach Levanto und zurück
- Cinque Terre Tages-Zugfahrkarte, mit unbegrenzter Zugauswahl zwischen Levanto und La Spezia, Eintritt Nationalpark Cinque Terre und der Wanderwege. Ebenso inkludiert: die öffentlichen Kleinbusse im Park und gratis Wifi an den dortigen hotspots.
- Pesto-Workshop mit Kostprobe (Dauer circa 1 Stunde)
- Kostprobe von 2 Cinque Terre Weinen, dem Sciacchetrà-Wein und Sardellen von Monterosso

Nicht inkludiert:

- Bettensteuer (direkt im Hotel zu zahlen)

→ Diese Tour ist idealerweise von April bis Oktober buchbar (in den Monaten November bis März müssen eventuell einige saisonale Leistungen gestrichen oder ersetzt werden)

**HINWEISE**

- Die Preise sind auf Basis der momentanen Steuersätze in Italien kalkuliert. Im Falle von neuen Steuersätzen und/oder nicht vorhersehbaren Preisänderungen (beispielsweise der öffentlichen Boote, Parkeintrittsgebühren etc.) muss eine Anpassung stattfinden. Sollte dies der Fall sein, geben wir diesbezüglich umgehend Bescheid.
- Bitte beachten Sie, dass in den meisten italienischen Orten eine **Kurtaxe** fällig wird. Diese hängt vom Ort, der Jahreszeit und der Hotelkategorie ab und beläuft sich auf circa 1 € bis 5 € pro Person und Nacht. Generell muss dieser Betrag vom Kunden direkt vor Ort ans Hotel bezahlt werden. Falls Sie ausdrücklich wünschen, dass wir diesen Betrag mit auf die Rechnung setzen, so muss dies bitte schriftlich und vor Anreise angefragt werden.
- Bitte beachten Sie, dass wir zum Kauf der **Cinque Terre Tageskarte** spätestens 1 Woche vor Anreise den Namen und Nachnamen jedes Teilnehmers haben müssen. Vor Ort muss dann jeder Teilnehmer einen gültigen Ausweis bei sich tragen, der bei eventueller Kontrolle gemeinsam mit der Cinque Terre Tageskarte vorgezeigt werden muss. ArbaSpàa srl wird die Cinque Terre Tageskarten jeweils 1 Woche vor Anreise kaufen, danach ist **keine** Rückerstattung mehr möglich.

- Sprache: die terminlich festgelegten Erlebnisse werden alle von Italienern in englischer Sprache abgehalten. Es sind leider keine Erläuterungen auf Deutsch möglich.
- Das Angebot erfolgt vorbehaltlich der Verfügbarkeiten bei Auftragserteilung.

Stand: 09/12/19