



APULIEN WO OMAS KÜCHE WELTKULTURERBE IST

Das Programm 2022

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, 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 und Olivenölen 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 Grundingredienzen 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 wir auf Wochenmärkten einkaufen, Olivenöl und Wein nach einer ausführlichen Kostprobe direkt beim Erzeuger erwerben und Käse direkt bei den Milchbauern kaufen. Wir werden viel über die unzähligen mediterranen 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 Orangenlikör genießen, dann werden sie bestimmt ein wenig nostalgisch an die Woche in Apulien zurückdenken.



APULIEN WO OMAS KÜCHE WELTKULTURERBE IST

Sonntag - Tag 1- Ankunftstag

Transfer vom Flughafen, Unterbringung in einer Masseria (Landhotel), Besprechung der gesamten Kochwoche und gemeinsames Abendessen in der Masseria.

---/---/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 Trullital. Rückfahrt in die Unterkunft.

Nachmittags 1. Kochmodul - Bevor wir uns an die Töpfe begeben, erfahren wir einiges 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.

Frühstück/---/Abendessen

Dienstag – Tag 3 – Macchia, Flamingos & Gallipoli

Ganztags: Heute fahren wir entlang der ionischen Küste in ein Naturschutzgebiet mit einem Pinien Wald, der bis ans Meer reicht. Bei einem Spaziergang durch den Wald werden wir die verschiedensten Pflanzen der „Macchia Mediterranea“ kennenlernen und über ihre Anwendung in der Küche und Heilkunde etwas erfahren. In einer schön gelegenen Bucht werden wir ein Picknick (inklusive) machen und bei schönem Wetter lädt das glasklare Wasser auch zum Baden ein.

Gegen Nachmittag kommen wir nach Gallipoli. Nach einem kurzen geführten Rundgang und der Besichtigung einer unterirdischen Ölmühle, haben sie noch Zeit, das Städtchen auf eigene Faust zu erkunden, bevor wir uns in den Hafen begeben. Gegen 17 h 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.

Frühstück/Picknick/---

Mittwoch - Tag 4 – Fisch, Meeresfrüchte & Olivenöl

Vormittags: Genießen sie die Zeit in der Masseria, schlafen sie aus und frühstücken sie gemütlich. Am späten Vormittag werden wir abgeholt, denn bevor wir uns ans Kochen machen, müssen alle Fische geschuppt, geputzt und ausgenommen werden. Zur Stärkung zwischendurch gibt es einen Aperitif und der Garten lädt auch zu kleinen Pausen ein.

Nachmittags 2. Kochmodul. Bevor wir uns an die Vorbereitung des Menüs auf Fischbasis machen, werden wir bei einer professionellen Ölverkostung über die Unterschiede von Olivenöl aufgeklärt. Wir erfahren schnell, dass Olivenöl unbestrittener Protagonist in der mediterranen Küche ist und woran man ein hochwertiges extra-naives Olivenöl erkennen kann.

Gemeinsames Abendessen.

Frühstück/---/Abendessen



APULIEN WO OMAS KÜCHE WELTKULTURERBE IST

Donnerstag - Tag 5 – Trulli, Wein & Alberobello

Ganztags: Am Vormittag fahren wir nach Alberobello, die Stadt der berühmten Trulli, Rundhütten aus Stein mit 'Zipfelmützendächern', die heute zu den UNESCO Weltkulturerben zählen. Hier ist heute Markttag und nach einem kurzen geführten Stadtrundgang, wo sie einiges über diese, für Apulien charakteristische Architektur erfahren, bleibt noch Zeit, um individuell über den Markt zu bummeln. In einem charakteristischen Trulli Lokal werden wir einen Light Lunch mit den typischen apulischen Antipasti genießen, damit wir eine Grundlage für unsere spätere Weinprobe haben.

Aber zuvor machen wir noch einem Spaziergang durch einen uralten Olivenhain in der Ebene der mehrtausendjährigen Olivenbäume. Sie werden der Faszination der Olivenbäume verfallen, alleine in Apulien gibt es ca. 60 Millionen Exemplare!

Anschließend fahren wir zurück durchs Trullital und machen einen Stopp bei einem kleinen 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.

Frühstück/Light Lunch mit Antipasti/--

Freitag – Tag 6 – Pasta, Polpetta & Ostuni

Vormittags 3.Kochmodul - Heute lernen wir, wie man hausgemachte Nudeln selber macht. 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 sog. Polpetta sind eine leckere Vorspeise oder in Tomatensoße gekocht, eine Beilage zu den Nudeln. Gemeinsames Mittagessen

Nachmittags: Zeit zur freien Verfügung oder zum Faulenzen. Gegen Abend fahren wir zu einem kleinen Rundgang in die malerische weiße Stadt Ostuni, wo wir in der Altstadt bei einem Glas Wein (fakultativ) den Tag ausklingen lassen.

Alternative in der Karwoche: Traditionelle Karfreitagsprozession der ‚Pappamuscì‘ in Francavilla Fontana!!!

Frühstück/Mittagessen/---

Samstag - Tag 7 – Pizza & Spezialitäten aus dem Holzbackofen

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

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". Heute ist hier Markttag!

Nachmittags 4.Kochmodul - Gemeinsam bereiten den Teig und sämtliche Zutaten für unser Abendessen vor, denn heute wird der Holzbackofen angefeuert und jeder darf sich seine Pizza selbst backen.

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

Frühstück/---/Abendessen



APULIEN WO OMAS KÜCHE WELTKULTURERBE IST

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 3, maximal 7 Personen

- **Termine 2022**

- 10.04.-17.04., 15.05.-22.05., 05.06.-12.06., 04.09.-11.09., 25.09.-02.10.,
sowie nach Absprache bei privaten Gruppen

- **Preis:**

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer **1360 €** - EZ-Zuschlag **170 €**

- **Leistungen:**

7 x Übernachtung mit Frühstück im DZ

Kochkurs mit 4 Kochmodulen (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 Light Lunch mit lokalem offenem Wein in einem Trullo;

1 x Picknick am Meer

1 x Besichtigung einer unterirdischen Ölmühle

1 x professionelle Ölverkostung von drei Olivenölen ORO MESSAPICO der Kategorie extra-vergine;

1 x Besichtigung einer Weinkantine inkl. Weinprobe;

Besichtigung von Cisternino, Gallipoli, Alberobello und Ostuni mit deutschsprachiger Führung;

Rezeptblock, Kochschürze und kleines Olivenöl ORO MESSAPICO;

Sämtliche Ausflüge im Rahmen des Programms innerhalb der Woche in privatem Minibus;

Bei den Abendessen sind ½ Flasche Wein pro Person, Wasser und Likör inklusive.

⇒ Wir empfehlen für die freien Vor- und Nachmittage einen Mietwagen.

- **Unterkunft:**

Masseria Casina Vitale bei Ceglie Messapica

- **Der Preis beinhaltet nicht:**

- An- und Abreise zum Flughafen Bari oder Brindisi (Flughafentransfer: Brindisi 80 €/Strecke für max. 6 Personen, Transfer Flughafen Bari 150 €/Strecke für max. 6 Personen)
- City Tax (direkt im Hotel zu zahlen)
- Trinkgelder
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- Reiserücktrittsversicherung

- **Anreise:**

Wir organisieren auch Ihre Anreise ganz nach Ihrem Wunsch. Diese ist im Reiseangebot nicht enthalten, um Ihnen größtmögliche Flexibilität bei der Wahl der Verkehrsmittel, des Abreise-Orts/Flughafens und der Fluggesellschaft zu gewährleisten. Besprechen Sie die Einzelheiten mit unserem Buchungsbüro: Tel: +49 (0)1573 3542362



APULIEN WO OMAS KÜCHE WELTKULTURERBE IST

- **Zahlungsbedingungen:**

Die Buchung der Reise wird erst durch unsere schriftliche Rückbestätigung und Ihre Anzahlung in Höhe von 20% verbindlich. Wenn feststeht, dass die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und ihre Reise wie gebucht durchgeführt werden kann, wird der Restbetrag fällig. Ihre Reiseunterlagen erhalten Sie nach vollständigem Zahlungseingang spätestens 21 Tage vor Reisebeginn.

- **Rücktritt vom Reisevertrag:**

Sie können jederzeit vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten. Wir sind in diesem Fall berechtigt, eine Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen zu verlangen, die wie folgt pauschaliert wird. Bei Rücktritt

- bis zum 31. Tag vor Reiseantritt 20 %
- ab dem 30. Tag vor Reiseantritt 40 %
- ab dem 24. Tag vor Reiseantritt 50 %
- ab dem 17. Tag vor Reiseantritt 60 %
- ab dem 10. Tag vor Reiseantritt 80 %
- ab dem 3. Tag vor Reisebeginn und bei Nichtantritt der Reise 90 % des Reisepreises.

Muss die Reise aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl oder aufgrund anderer Gründe, die beim Veranstalter liegen, abgesagt werden, so werden bereits geleistete Zahlungen umgehend in voller Höhe zurückgezahlt.

Weitere Informationen und Anforderung des Reiseprospektes:

DIE GENUSSREISE Buchungsbüro

Tel: +49 (0)1573 3542362

reise@die-genussreise.de



Stand: 21.04.2021