

## 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 -/-/A



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

### 2. TAG GEMÜSE, SLOW FOOD & CISTERNINO F/-/A

Sie fahren durchs Trullital auf den Wochenmarkt nach Cisternino, wo Sie für den heutigen Kochkurs Gemüse, Obst und noch einiges mehr einkaufen. Lassen Sie sich vom bunten Markttreiben mitreißen; Sie werden Gemüsesorten sehen, von denen Sie nicht wussten, dass sie essbar sind! Anschließend schlendern Sie durch das malerische Zisterne und genießen bei einem Aperitif (fakultativ) die Aussicht auf das Trulli-Tal. Danach Rückfahrt zur Unterkunft.

Bevor es an die Töpfe geht, erfahren Sie einiges über die Slow Food Bewegung und die „dieta mediterranea“, der Mittelmeer-Diät, die seit dem 17. November 2010 von der UNESCO offiziell zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt wurde.

Anschließend beginnen Sie mit der Vorbereitung der verschiedenen Gemüsespezialitäten für Ihr gemeinsames Abendessen.

### **3. TAG MEER, FLAMINGOS & GALLIPOLI F/Aperitif oder Picknick/ -**



Heute fahren Sie entlang der ionischen Küste in ein kleines Naturschutzgebiet mit Salinen, wo Sie bei einem Spaziergang Flamingos beobachten können und nebenbei die verschiedensten Pflanzen der „Macchia Mediteranea“ kennenlernen und über ihre Anwendung in der Küche und Heilkunde etwas erfahren werden. Bei schönem Wetter lädt der feine Sandstrand auch zum Baden ein.

Weiter geht es entlang der Küste, wo Sie in einer schön gelegenen Bar einen Stopp zum Aperitif mit Stuzzicchine (inklusive), oder bei schönem Wetter ein Picknick am Strand machen.

Gegen Nachmittag erreichen Sie Gallipoli. Nach einem kurzen geführten Rundgang und der Besichtigung einer unterirdischen Ölmühle, haben Sie noch Zeit das Städtchen auf eigene Faust zu erkunden, bevor Sie sich zum Hafen begeben. Dort kommen gegen 17:00h die Fischerboote mit ihrem fangfrischen Fisch zurück. Jetzt heißt es, mit den Einheimischen und den besten Fisch für Ihr morgiges Menü zu feilschen!

Der Abend ist zur freien Verfügung. Vielleicht haben Sie ja Lust nach Ceglie Messapica zu fahren? Dieser kleine Ort ist für seine kulinarische Tradition bekannt und beherbergt sogar die internationale „Mediterran Cooking School“.

### **4.TAG FISCH, MEERESFRÜCHTE & OLIVENÖL F/-/A**

Vormittags:

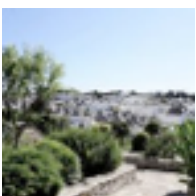


Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung für kulturelle Ausflüge, einen Spaziergang mit unseren Eseln oder einfach nur zum Faulenzen im Garten.

Nachmittags:

Bevor Sie sich ans Kochen machen, werden Sie bei einer professionellen Ölverkostung über die Unterschiede von Olivenöl sehr viel erfahren. Sie werden schnell verstehen, dass Olivenöl unbestrittenen Protagonist in der mediterranen Küche ist und woran man ein hochwertiges extra-natives Öl erkennen kann. Dann geht es an die Vorbereitung des Menüs auf Fischbasis für das gemeinsame Abendessen.

### **5. TAG TRULI, WEIN & ALBEROBELLO F/-/A**



Am Vormittag machen Sie einen Spaziergang durch einen uralten Olivenhain mit Bäume die älter als tausend Jahre sind. Sie werden sicher der Faszination der Olivenbäume verfallen, allein in Apulien gibt ca. 60 Millionen Exemplare!

Anschließend fahren Sie nach Alberobello, wo die berühmten Trulli, Rundhütten aus Stein mit Zipfelmützendächern stehen, die heute zum

UNESCO Weltkulturerbe zählen. Bei einem kurzen geführten Stadtrundgang erfahren einiges über die für Apulien charakteristische Architektur.

Nach einer Mittagspause und etwas Freizeit fahren Sie zurück durchs Trullital und machen 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 der Region in einem Trullo.

## 6. TAG PASTA, POLPETTE & OSTUNI F/M/-



Heute lernen Sie wie man hausgemachte Nudeln macht. Vielleicht hat Tante Teresa Zeit Ihnen über die Schulter zu schauen, um Tipps zu geben. Sie 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 Sie aus trockenem Brot, Läufern und Käse eine Teigmasse vor, die anschließend in kleine Bällchen geformt und in Olivenöl ausgebacken werden. Die sog. Polpette sind eine leckere Vorspeise oder in Tomatensoße gekochte eine Beilage zu den Nudeln.

Gemeinsames Mittagessen.

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

Alternative in der Karwoche: Traditionelle Karfreitagsprozession der „Pappamusci“ in Frankavilla Fontana.

## 7. TAG PIZZA & SPEZIALITÄTEN AUS DEM HOLZBACKOFEN F/-/A



Vormittags:

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Natur. Nach einem gemütlichen und ausgiebigen Frühstück machen Sie einen Rundgang durch den Garten der Giardini di Marzo und lernen dabei verschiedene Heil- und Naturkräuter kennen. Nebenbei erfahren Sie, wie man ganz einfach Liköre ansetzt, Lavendelwasser zubereitet und einfache, aber effektive Haut- und Massageöle selber macht.

Am Nachmittag steht das letzte gemeinsam zubereitete Abendessen auf dem Programm. Sie bereiten heute den Teig und sämtliche Zutaten für eine Pizza vor. In dem angefeuerten Holzbackofen darf dann jeder seine Pizza selbst backen.

Am offenen Feuer lassen Sie dann Ihre gemeinsame Kochwoche beim Abendessen ausklingen.

## 8. TAG ABREISE F/-/-



Jetzt heißt es Abschied nehmen; lassen Sie nochmals die ganze Woche Revue passieren, bevor es zurück nach Hause geht.

(Änderungen vorbehalten)

**Teilnehmeranzahl:**

Minimum 3, maximal 7 Personen

**Termine & Preise:**

14.04. - 21.04.2019

02.06. - 09.06.2019

29.09.-06.10.2019

€ 1.320,- pro Person im Doppelzimmer

€ 140,- Zuschlag Einzelzimmer

**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 in einem Trullo
  - 1 x gemeinsames Pizza & Focaccia Abendessen mit lokalem Wein (Kochmodul)
  - 1 x gemeinsames Mittagessen (Kochmodul) mit lokalem Wein
  - 1x Aperitif mit Stuzzichini
  - 1 x Besichtigung einer unterirdischen Ölmühle
  - 1x professionelle Ölverkostung von drei Olivenölen der Kategorie extra-vergine
  - 1 x Besichtigung einer Weinkantine inkl. Weinprobe
  - Rezeptbuch, Kochschürze und Olivenölkännchen
- Sämtliche Ausflüge innerhalb der Woche in privatem Minibus

\* Beim Essen sind 1/2 Lt. regionaler Flaschenwein pro Person, Wasser und Likör inklusive.

**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
- Alle nicht genannten Leistungen

**Zahlungsbedingungen:**

20% bei Buchung der Reise

Restbetrag 30 Tage vor Reisebeginn

**Stornobedingungen für diese Reise:**

Bis 60 Tage vor Reiseantritt: 10% des Reisepreises

Bis 45 Tage vor Reiseantritt: 25% des Reisepreises

Bis 20 Tage vor Reiseantritt: 45% des Reisepreises

Bis 7 Tage vor Reiseantritt: 60% des Reisepreises

Ab 6 Tage vor Reiseantritt: 85% des Reisepreises  
Für vermittelte Flüge gelten besondere Bedingungen.

## UNTERKUNFT

Die Masseria 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 Schwimmbaden 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.

## 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 Sammeltransfers zu organisieren, so dass die Kosten geteilt werden. Der Transfer ist direkt vor Ort zu bezahlen.



---

Veranstalter: tourgourmet

tourgourmet  
Inhaberin: Silke Reinhart

Telefon: 069 47893691  
Telefax: 069 3660157

Berger Str. 171  
60385 Frankfurt am Main

info@tourgourmet.de  
www.tourgourmet.de

**Stand 22.08.2018**