Veranstalter dieser Reise:
Sento Wanderreisen

**Sento Wanderreisen Sonja Heidtmann**
Sylvensteinstr. 5
81369 München
089 203 222 95
-
info@sento-wanderreisen.de

EUROPA: ITALIEN

# KULINARISCHE REISE IN APULIEN, SÜDITALIEN

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

Apulien hat eine kulinarische Tradition, die bis in die Antike zurückreicht. Die Region, die im Süden Europas im Mittelmeerraum liegt, ist seit Jahrtausenden hauptsächlich von der Landwirtschaft dominiert. Sie stellt mehr als die Hälfte von Italiens Olivenöl und einen Großteil des Weins her. Apulien wird 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 Ihren Fisch gekauft oder gesehen wie Mozzarella gemacht wird? 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. Gemeinsam werden wir auf Wochenmärkten einkaufen, Olivenöl, Wein und Käse nach einer Kostprobe direkt beim Erzeuger erwerben und lernen, die unzähligen wild wachsenden Kräuter geschickt in der Küche einzusetzen. Unter Anleitung leidenschaftlicher Köche lernen Sie wie die typisch apulischen Orechiette- 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!

**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 Bio-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 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 Schwimmbecken 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. Weitere Informationen zur Unterkunft: www.masseriacasinavitale.it

**Auch mit eigenem Wohnmobil möglich**

Alternativ stehen den Gästen, die im eigenen Wohnmobil anreisen und übernachten, auf dem Grundstück der Giardini di Marzo, vier private Stellplätze im Garten zur Verfügung. Inklusive Stromanschluss und der Nutzung eines neu renovierten Badehauses mit Dusche und WC. Das Frühstück ist bei dieser Variante nicht in den Leistungen inkludiert. Der Reisepreis beträgt 1.360 Euro pro Person. Weitere Informationen und Bilder zum Stellplatz:
www.park4night.com/de/place/495872

**Ihre Anreise - mit Flug oder Zug:**

Sie fliegen oder fahren mit dem Zug nach Bari oder Brindisi. Von dort können Sie mit dem Zug nach Ostuni fahren, von wo wir Sie kostenlos 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 180 Euro (240 Euro ab 2027) und ab Brindisi-Flughafen (ca. 50 km) 90 Euro (140 Euro ab 2027) - jeweils pro Strecke für bis zu 8 Personen. Wir versuchen Sammeltransfers zu organisieren, so dass die Kosten geteilt werden. Der Transfer ist direkt vor Ort zu bezahlen (Preisänderungen vorbehalten). Gerne können Sie auch mit dem Zug nach Apulien reisen. Der Zielbahnhof ist Ostuni. Dort können wir Sie kostenlos abholen und auch wieder hinbringen. Die Zugtickets erhalten Sie bei der Deutschen Bahn.





# REISEDETAILS

**1. Reisetag:**

**1. Tag: Anreise**

Sie fliegen oder fahren mit dem Zug 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!

**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 Mittelmeerdiät, 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 und Rückfahrt zur Unterkunft.

**3. Tag: Höhlenzivilisation, tausendjährige Olivenbäume und das Meer**

Heute beginnen wir in der Ebene der tausendjährigen Olivenbäume mit einer leichten Wanderung durch eines der Höhlendörfer, die ein wunderbares Zeugnis der „Höhlenzivilisation“ sind. Im ehemaligen Flussbett gedeiht eine außergewöhnliche Vegetation verschiedenster Pflanzen der „Macchia Mediteranea“. Bei schönem Wetter erwartet uns ein Picknick am Meer oder, alternativ

bei schlechtem Wetter ein Lightlunch in einem Bistrot oder Osteria. Gut gestärkt fahren wir am Nachmittag weiter in einen mehrtausendjährigen Olivenhain und lassen die Magie dieser Giganten auf uns wirken. Bevor es wieder zurückgeht, begeben wir uns wieder ans Meer, denn inzwischen sind die Fischerboote mit ihrem fangfrischen Fisch zurückgekommen. Jetzt heißt es, den besten Fisch für unser morgiges Menü auszuwählen. Rückfahrt zur Unterkunft, der restliche Abend ist frei und es gibt die Möglichkeit zum Abendessen in der Unterkunft (fakultativ).

**4. Tag: Fisch & Meeresfrüchte & Olivenöl**

Genießen Sie Zeit in der Masseria, schlafen Sie aus und frühstücken Sie gemütlich. Gegen Mittag werden Sie abgeholt. Die Fische werden nun gemeinsam geschuppt, geputzt und ausgenommen. Bevor wir uns am Nachmittag ans Kochen machen, erfahren wir von unserem Koch bei einer professionellen Olivenölverkostung mit einem der besten Olivenöle weltweit (2022 mehrfach ausgezeichnet) die Unterschiede und Qualitäten von Olivenöl und woran man ein hochwertiges extra-natives Olivenöl erschmeckt. Anschließend gibt es einen Aperitif im Garten, der auch zu kleinen Pausen einlädt und danach bereiten wir das heutige Menü auf Basis von Fisch und Meeresfrüchten zu (2. Kochmodul). Gemeinsames Abendessen und Rückfahrt in die Unterkunft.

**5. Tag: Käse, Wein & Fahrt durch das Trulli-Tal mit Besuch von Alberobello und Locorotondo**

Am Vormittag besichtigen wir einen großen Bauernhof mit Tierhaltung und eigener Käserei. Hier dürfen wir bei der Herstellung von Mozzarella und anderen Frischkäsesorten zusehen. Schnell werden Sie merken, dass der Mozzarella aus dem deutschen Supermarkt nichts mit der hiesigen traditionellen Herstellung gemeinsam hat. Den Geschmacksunterschied merken wir spätestens bei einer Verkostung. Anschließend fahren wir nach Alberobello, die Stadt der berühmten Trulli. Diese Rundhütten aus Stein mit ihren „Zipfelmützendächern“ zählen seit 1996 zu den UNESCO Weltkulturerbestätten. Nach einem geführten Stadtrundgang, wo Sie interessantes über diese charakteristische Architektur erfahren, bleibt noch Zeit, um individuell zu bummeln. Auf dem Rückweg durchs Trulli-Tal und machen wir einen Stopp bei einem Winzer bei Locorotondo, dessen Weine in einem besonderen Ambiente zu edlen Tropfen reifen. Bei einer Weinverkostung werden wir uns davon überzeugen, dass es neben dem Primitivo, der mittlerweile weltweit zu den bekanntesten Rotweinen Apuliens gehört, noch andere interessante Rebsorten gibt. Wir unternehmen einen Spaziergang im malerischen Locorotondo, dem „runden Ort“ und Zentrum des Trullitals und fahren danach in unsere Unterkunft zurück. Der heutige Abend ist frei und es gibt die Möglichkeit zum Abendessen in unserer Unterkunft (fakultativ).

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

Heute lernen wir, wie man hausgemachte Nudeln macht (3. Kochmodul). 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 werden danach in unsere Unterkunft zurück- gefahren. Am Nachmittag haben wir Zeit für eine Siesta. Gegen Abend fahren wir zu einem geführten Rundgang in die malerische weiße Stadt Ostuni, wo wir in einer der typischen Altstadtlokale einen Wein trinken gehen können (fakultativ).

**7. Tag: Pizza & Spezialitäten aus dem Holzofen**

Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung für Ausflüge, Faulenzen oder zum Spazierengehen. Nachmittags bereiten wir gemeinsam den Teig für Pizza und Focaccia vor, denn heute feuern wir den Holzbackofen an. Sie erfahren, was eine wirklich gute Pizza ausmacht (4. Kochmodul). Am offenen Feuer lassen wir unsere gemeinsame Kochwoche bei einem letzten Abendessen ausklingen.

**8. Tag: Abreise**

Individuelle Abreise, optional Transfer zum Flughafen oder individuelle Verlängerung.

| TERMINE UND PREISE | | | |
|---|---|---|---|
| von | bis | Plätze | Preis in € |
| 23.05.2027 | 30.05.2027 | ✗ | 1.630 € |
| 12.09.2027 | 19.09.2027 | ! | 1.630 € |
| 24.10.2027 | 31.10.2027 | ✔ | 1.630 € |

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

# 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: 0,5 l regionalem Wein pro Person, Wasser, Kaffee und Likör
- 1 Mittagessen mit lokalem Flaschenwein (Kochmodul) sowie 1 Aperitif mit Snacks
- 1 Picknick am Meer oder alternativ Lightlunch
- Besichtigung eines Landwirtschaftsbetriebes mit Käserei und Käseverkostung
- Ölverkostung von drei prämierten Olivenölen ORO MESSAPICO der Kategorie extra-nativ unter Anleitung eines professionellen Olivenöl Verkosters
- Besichtigung einer Weinkantine inkl. Weinprobe und Snacks
- Geführte Besichtigungen der Städte Cisternino, Locorotondo, Alberobello und Ostuni
- Rezeptblock, Kochschürze und ein kleines Olivenöl ORO MESSAPICO
- Sämtliche Ausflüge im Rahmen des Programms innerhalb der Woche in einem 9-Sitzer-Bus
- Deutschsprachige zertifizierte Reiseleitung

# NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- An- und Abreise (wir vermitteln Ihnen gerne einen Flug)
- Zugfahrt vom Flughafen Bari oder Brindisi nach Ostuni oder Transfer zur Unterkunft oder Mietwagen
- Einzelzimmerzuschlag 280 Euro (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
- Nicht genannte Verpflegungsleistungen und Trinkgelder
- Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

# TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 8

# ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

# WEITERE INFOS

**Einreise & Gesundheit**

> Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anfrage/Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.