

Kultur und ursprünglicher Zauber Apuliens

Eine Reise für Gourmets & Genießer: Entdecken Sie die Kulturgeschichte und Küche Apuliens mit einer Insiderin. 10tägige Genusswanderreise an den Stiefelabsatz Italiens, ins Tal der Trulli und der Region Ostuni. In Kooperation mit:

ZEIT  REISEN



Highlights:

- Einblick in die Kulturgeschichte und die Küche Apuliens
- Intensive und authentische Erlebnisse durch Insider-Reiseleitung
- Wunderschöne Wanderungen durch jahrtausendealte Olivenhaine, im Tal der Trulli und entlang des Meeres
- Kochkurse, Wein- und Olivenölverkostung sowie Sonderführungen
- Kulturelles und Geschichtliches mit Besuch von Ausgrabungsstätten
- Übernachtung in besonderen Unterkünften mit Flair

Apulien, die südöstlichste Region Italiens, ist ein Landstrich mit wechselvoller Geschichte und einer reichen Kultur. Schon immer Verbindungsbrücke zwischen Orient und Okzident haben sich hier über die Jahrtausende verschiedenste Kulturen niedergelassen und ihre Spuren hinterlassen. Dank der Verschmelzung von griechischen, römischen, arabischen und normannischen Einflüssen ist Apulien heute eine der abwechslungsreichsten und interessantesten Regionen Süditaliens.

Der Stiefelabsatz zwischen Bari und Brindisi zählt zu den ältesten Agrarlandschaften des Mittelmeerraums. Genau hier liegt das Tal der Trulli und die Ebene der jahrtausendalten Olivenhaine unterhalb von Ostuni, die weiße Stadt. Von weitem sichtbar thront Ostuni auf einem Hügel und war einst Sitz der Olivenbarone. Olivenbäume und Olivenöl spielen hier noch heute eine große Rolle und sind der Reichtum dieser Region.

Mit unserer Studien-Wanderreiseleiterin, die seit Jahren in Apulien lebt, entdecken wir Apulien abseits der großen Touristenströme. Unsere Wanderungen führen uns über die Hochebene des Tals der Trulli, entlang der antiken Römerstraße Via Traiana durch Olivenhaine, aber auch entlang des Meeres und in die Hafenstadt Brindisi, dem Tor zum Orient.

Wir begegnen Menschen mit interessanten Lebensgeschichten, haben bei unserer Unterkunft inmitten der Altstadt von Locorotondo italienische Nachbarn und verbringen einige Tage auf einer Masseria, einem herrschaftlichen Gutshof, einer wahren Oase inmitten von Olivenhainen mit Gärten und wunderschöner Atmosphäre.

Und wir entdecken die unverfälschte, traditionelle Küche Apuliens mit ihren hervorragenden Weinen. Wir kochen und backen mit Einheimischen, sammeln dazu wildes Gemüse und Kräuter und lassen uns in die Geheimnisse der apulischen Küche einführen. Eine Wein- und Olivenölverkostung und viele gute Abendessen mit mehrgängigen Menüs runden unsere kulinarische Entdeckungsreise ab!

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise.

Eigene Anreise nach Locorotondo, einem mittelalterlichen kreisrunden Städtchen im Tal der Trulli, die wir gerne für Sie organisieren. Herzlich willkommen! Wir gehen gemeinsam in einem Restaurant der Altstadt essen. Übernachtung in Locorotondo für 4 Nächte, Verpflegung -/-/A.

2. Tag: Alberobello, die Stadt der Trulli.

Wir fahren mit dem Zug ins nahe gelegene Alberobello. Die Stadt der über 1.000 Trulli ist UNESCO-Weltkulturerbe und eine Besonderheit in dieser Region. Wir bummeln durch die Gassen und erfahren interessantes über die eigentümliche Architektur der Trulli. Wir haben die Möglichkeit einen Trullo von innen zu besichtigen und mittags in einem Café einzukehren oder eine erste Focaccia aus dem Holzofen zu essen. Am Nachmittag besuchen wir ein Weinmuseum in Alberobello und erfahren bereits etwas über die apulischen Weine. Anschließend fahren wir zurück nach Locorotondo, können dort noch durch die Altstadt schlendern, bevor wir abends in einem Restaurant essen gehen. Verpflegung F/-/A.

3. Tag: Wanderung durch das Trulli-Tal und Besuch eines Winzers.

Wir wandern durch das Tal der Trulli, kommen an Gemüsegärten und Weinreben vorbei und haben immer wieder eine schöne Sicht auf das Tal. Mittags erreichen wir einen Agriturismo, ein idyllischer gelegener Platz, wo wir es uns auf der Terrasse gemütlich machen und ein köstliches Mittagessen serviert bekommen. Nachdem wir uns gestärkt haben geht es weiter zu einer Weinkellerei. Der Winzer erzählt uns vieles über seine Weine und wir verkosten diese. Am späten Nachmittag sind wir zurück in Locorotondo und gehen abends in einem Restaurant essen. Verpflegung F/M/- . Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen.

4. Tag: Besuch eines Holzofen-Bäckers und eines besonderen Gartens.

Heute besuchen wir einen Bäcker, der uns in die Geheimnisse des Focaccia backens einweiht. Er verwendet alte apulische Weizensorten und stellt alles selber her was er für seine Backwaren, Taralli, Patés und Konfitüren benötigt. Wir backen unsere Focaccia im Holzofen und verspeisen sie noch ofenwarm auf der Terrasse. Danach fahren wir in einen botanischen Sortengarten mit über 700 Obstbäumen und erfahren bei einer Führung, welche alten Sorten hier erhalten werden. Am späten Nachmittag sind wir zurück in Locorotondo und gehen abends in einem Restaurant essen. Verpflegung F/M/-.



5. Tag: Die Barockstadt Martina Franca und Ostuni, die weiße Stadt über dem Meer.

Wir fahren wir ins Barockstädtchen Martina Franca. Die Stadt wurde nach einem Erdbeben Anfang des 18. Jahrhunderts komplett neu im Barockstil aufgebaut. Wir machen einen Stadtrundgang und können im Café Tripoli die Bocconotti probieren. Diese köstlichen Kekse werden ofenfrisch über die Theke gereicht, einfach himmlisch! Wir erreichen die Masseria, unser nächstes Quartier, richten uns ein und können schon einmal durch die schönen Gärten gehen oder eine kleine Siesta machen. Am Nachmittag besichtigen wir Ostuni, das hoch oben auf einem Felsvorsprung über der Landschaft thront. Wir schlendern durch die Gassen bis hoch zur Kathedrale und bekommen eine Sonderführung in einer alten unterirdischen Ölmühle. Sie erzählt von der messapischen und römischen Zeit und dem Mittelalter und wir erfahren viel über die Arbeitsabläufe dieser Epochen. Abends werden wir in unserer Masseria mit einem 4-Gänge-Menü verwöhnt. Übernachtung für 5 Nächte, Verpflegung F/-/A.

6. Tag: Wanderung zur Grotte von Agnano und Kochkurs am Nachmittag.

Wir wandern durch den Garten direkt in die umliegenden Olivenhaine und erfahren vieles über die wilden Kräuter und Gemüse, die hier wachsen. Nicht weit entfernt wurde die „Frau von Ostuni“ gefunden, das Skelett einer Frau aus der Jungsteinzeit, das 27.000 Jahre alt ist. Diese sowie den Fundort, die Höhle, besichtigen wir mit einer Sonderführung. Wir wandern durch die Olivenhaine zurück zur Masseria und picknicken unterwegs. Nach einer kleinen Siesta gehen wir in den Kräutergarten um die Zutaten für unseren Kochkurs zu pflücken. Hier wird besonders gekocht, traditionell, aber luftig leicht. Das erfahren wir von den Köchinnen der Masseria und werden eingeweiht in ihre Kochkunst. Außerdem bekommen wir eine Sonderverkostung der hauseigenen Olivenöle, schauen uns die alte Olivenmühle an und erfahren vieles über die Ernte und Verarbeitung. Gemeinsames Abendessen. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden zzgl. Pausen

7. Tag: Die Küste, das Meer und die Siedlungsgeschichte Apuliens.

Dieser Tag ist ganz dem Meer gewidmet, das nur wenige Kilometer entfernt ist. Wir fahren entlang der Küste und schauen uns eine Pescheria an. Hier gibt es nicht nur eine große Auswahl an frischem Fisch sondern auch eine Muschelaufbereitungsanlage, die uns bei einer Sonderführung gezeigt wird. Für Liebhaber von Fisch und Meeresfrüchten wird der nachfolgende Restaurantbesuch ein Highlight sein. Wir sitzen wunderschön direkt am Meer und genießen das gute Essen. Am Nachmittag besichtigen wir Egnazia, die wichtigste archäologische Ausgrabungsstätte Apuliens und bekommen einen Einblick in die wechselhafte Siedlungsgeschichte, die stark von seiner Lage am Meer geprägt ist. Gemeinsames Abendessen in unserer Masseria. Verpflegung F/M/A.

8. Tag: Wanderung durch Olivenhaine zu einem Dolmen.

Wir wandern direkt von unserer Masseria durch die Olivenhaine, trinken im nächsten Ort in einer typischen Bar einen Kaffee und wandern weiter zu einem Dolmen. Dieses Grab stammt aus der Bronzezeit und ist rund 3.500 Jahre alt. Es liegt idyllisch und etwas versteckt in einem ausgedehnten Olivenhain, der schon im Mittelalter angelegt wurde. Wir wandern weiter in eine faszinierende Erosionsschlucht, die Lamacornula, wo wir im Schatten der Bäume picknicken. Die klimatischen Verhältnisse haben hier eine ganz besondere Vegetation geschaffen. Vom ehemaligen Höhlendorf sind noch einige Höhlen in den Felswänden zu sehen. Wir wandern zurück zur Masseria und haben noch Zeit für eine Siesta, bevor wir uns zum Abendessen wiedertreffen. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 4 Stunden zzgl. Pausen.



9. Tag: Brindisi, das Tor zum Orient & Wanderung entlang der Küste.

Heute fahren wir in die belebte Hafenstadt Brindisi und tauchen ein in die Vergangenheit, als Brindisi einer der wichtigsten Verbindungshäfen zwischen Rom und Konstantinopel war. Es wurde schon immer als Porta d' Oriente bezeichnet und ist geprägt vom kulturellen Austausch. Wir entdecken diese geschichtsreiche Stadt bei einem Stadtrundgang.

Anschließend fahren wir ans Meer und wandern entlang der felsigen, zerklüfteten Küste. Wir picknicken unterwegs und wer mag, kann in einer der Sandbuchten schwimmen gehen. Wir erreichen ein kleines Örtchen am Meer mit wunderschönem Hafen, Cafés und einer Gelateria, wo wir unsere Wanderung ausklingen lassen. Am Abend gemeinsames Abendessen in unserer Masseria. Verpflegung F/-/A. Gehzeit ca. 3 Stunden zzgl. Pausen.



10. Tag: Abreise.

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück verabschieden wir uns. Individuelle Heimreise. Oder möchten Sie für ein paar Tage verlängern? Wir buchen Ihnen gerne eine Unterkunft.

Gruppengröße

6 – 14 Teilnehmer

Reispreis

1.790,00 Euro

Reisetermine

08. – 17. Oktober 2015

17. – 26. Oktober 2015

Leistungen

- 9 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer mit Dusche und WC (davon 4 Übernachtungen in einem Hotel und 5 in einer Masseria)
- 7 Abendessen (3- und 4-Gänge-Menüs) sowie 3 Mittagessen
- 2 Kochkurse sowie eine Olivenöl- und Weinverkostung
- Geführte Wanderungen und Besichtigungen laut Programm
- Transfers vor Ort in einem komfortablen Kleinbus sowie eine Zugfahrt
- DuMont-Reiseführer Apulien
- Qualifizierte deutschsprachige Sento-Wanderreiseleitung

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Einzelzimmer-Zuschlag 220,00 Euro
- Nicht genannte Verpflegungsleistungen

Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung.

Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen in besonderen Unterkünften auf dieser Reise! Die ersten 4 Nächte sind wir in Locorotondo, einem kleinen mittelalterlichen Städtchen im Tal der Trulli. Das Hotel liegt mitten in der Altstadt und verteilt sich auf mehrere Appartements in einer der weißen Gassen. Wir wohnen Tür an Tür mit den Einheimischen, die uns sehr willkommen heißen. Die Appartements haben ein Schlafzimmer, eine Küche, ein Badezimmer mit Dusche und WC und sind ausgestattet mit einem Fernseher, Klimaanlage, Heizung, Safe und Fön. Zum Frühstück gehen wir gemeinsam in ein Restaurant nur eine Gasse weiter. Abends gehen in verschiedenen Restaurants essen (davon sind 2 Abendessen nicht im Preis enthalten).



Und wir übernachten in einem der herrschaftlichen Gutshöfe, einer Masseria, die eine Besonderheit Apuliens sind. Früher wurde hier alles selbst produziert. Olivenhaine, eine Ölmühle, Stallungen und Zitrusgärten gehörten dazu. Unsere Masseria ist biologisch bewirtschaftet und besitzt über 70 ha mit zum Teil 1.000 jährigen Olivenbäumen. Sie hat sogar eine eigene Kapelle, mehrere Gärten und einen schönen Innenhof mit mehreren Sitzmöglichkeiten.

Die Zimmer sind geschmackvoll mit antiken Möbeln eingerichtet, verfügen über ein Schlafzimmer und Dusche, WC, Heizung, Fön sowie eine Espressomaschine. Die Masseria bietet eine Unterkunft mit gehobenem Standard und mit besonderem Service. Und die Küche ist vorzüglich! Wir bekommen morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und werden abends mit einem 4-Gänge-Menü verwöhnt. Diese stilvolle, familiäre und herzliche Masseria ist eine wahre Oase!



Charakter der Wanderungen und Anforderungen

Leichte Wanderungen auf abwechslungsreichen Wegen durch Olivenhaine, Gärten und entlang des Meeres, die eine Kondition für ca. 2 - 4 Stunden reine Gehzeit voraussetzen. Wir gehen auch abseits der Wege durch Wiesen und Olivenhaine wofür Trittsicherheit erforderlich ist.



Kontakt & Buchung

Sento Wanderreisen
Sonja Heidtmann
Sylvensteinstr. 5
D-81369 München
Tel. 0049 – (0)89 - 203 222 95
info@sento-wanderreisen.de
www.sento-wanderreisen.de