



CINQUE TERRE | Wandern, Wein & Kochen

| 2012

Wandern und kulinarische Leckerbissen in einer einzigartigen Kulturlandschaft zwischen Berg und Meer – seit 1997 Weltkulturerbe. Christiane Utsch, die seit über 15 Jahren mit ihrer Familie hier lebt, zeigt uns ihre zweite Heimat aus der Perspektive der Einheimischen. Bei leichten bis mittleren Wanderungen geht es oft abseits der Hauptwege durch Weinberge und Olivenhaine. Wir sind zu Gast bei Walter de Batté, dem großen Winzer der Cinque Terre. Und in unserem Agriturismo in Corniglia weihen uns Giampaolo und *Mamma* Elena in einige Geheimnisse der ligurischen Küche ein. Neu: eine Bootsfahrt entlang der Küste und ein Kochabend »zu Hause« bei Christiane in ihrem kleinen Restaurant Cappun Magru.



HÖHEPUNKTE

- Wanderungen in den Cinque Terre
- Kochkurse mit Giampaolo und Christiane
- Winzerbesuch bei Walter de Batté
- Kleine familiär geführte Unterkunft
- Reiseleitung durch eine »deutsche Einheimische«

TERMINE

01.04.-07.04.

29.04.-05.05.

27.05.-02.06.

02.09.-08.09.

23.09.-29.09.

Individuelle Arrangements auf Anfrage

GÄSTEKOMMENTAR

»Begegnung mit liebenswerten, freundlichen Einwohnern, mit heimischen Weinen und hausgemachten Speisen, wunderbare Ausblicke aufs Meer, auf die terrassierten Weinberge, auf idyllische Orte am Meer, dazu blauer Himmel, Sonnenschein und eine Wandergruppe, die sich gut versteht, und eine lockere, charmante und kenntnisreiche Führerin – mit einem Satz: Uns geht es richtig gut!«

Dr. Heinrich Dissen, Braunschweig

REISEABLAUF



I. TAG: WILLKOMMEN

Individuelle Anreise zum Agriturismo Fabio Barrani in Corniglia, 24 km von La Spezia. Beim gemeinsamen Abendessen bei unserer Gastmutter Elena Barrani lernen Sie Ihre Mitreisenden kennen.

Anreise-Empfehlungen: Ab München können Sie mit dem Nachtzug ohne Umstieg nach Florenz fahren, dort haben Sie morgens anderthalb Stunden zum Frühstück, dann geht es ohne Umstieg weiter direkt nach Corniglia. (Abfahrt München 21:02, Ankunft Florenz 6:18, weiter um 7:45, Ankunft Corniglia 10:33.) Tagsüber geht es mit der Bahn aus dem süddeutschen Raum mit zwei oder drei Umstiegen nach Corniglia. Der nächste Flughafen ist Pisa mit direkten Flügen von Lübeck, Berlin, Niederrhein, Köln-Bonn und Hahn. Von Pisa fahren Sie die Küste entlang mit dem Zug nach Corniglia. Bei einem Flug empfehlen wir die Kompensation der verursachten Treibhausgase über www.atmosfair.de, über das wir selber alle unsere Flüge ausgleichen. Auch die Anreise per Auto ist möglich, es gibt einige Gratis-Parkplätze. (Stand: 08.2011)



2. TAG: WANDERN & WEIN

Nach einem gemütlichen italienischen Frühstück mit hausgemachten Produkten Wanderung von Corniglia durch die Weinbaulandschaft nach Groppo. Reiseleiterin Christiane empfängt uns dort im ehemaligen Weinkeller ihres Hauses. Wir probieren verschiedene Weine der Cinque Terre und erfahren viel über den Weinbau und das Leben in den Dörfern. Nach der Probe setzen wir unsere Wanderung nach Manarola fort. Dort kann man am Hafen mit Blick aufs Meer einen *caffè* trinken und bei gutem Wetter auch baden. Mit der Bahn kehren wir heim nach Corniglia, wo wir am Spätnachmittag »zu Hause« mit Giampaolo und *Mamma Elena* kochen und dann gemeinsam essen. Eine ihrer Spezialitäten sind *pansotti*, eine frische Pasta, die mit wilden Kräutern und gedünstetem Blattgemüse, *ricotta* und geriebenem *parmigiano* gefüllt wird.

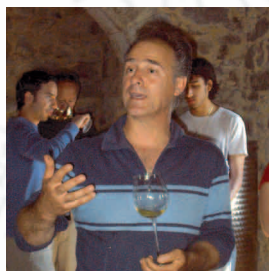
Wanderung Corniglia-Groppo: etwa 6 km, 250 m Höhenunterschied bergauf und 150 m bergab, 2-2,5 Stunden. Groppo-Manarola: etwa 2 km, 150 m bergab, 30 Minuten. Schwierigkeit: leicht-mittel.



3. TAG: WANDERN, MEER & FISCHER

Heute wandern wir in die andere Richtung entlang der Küste nach Monterosso, den Ort der berühmten Sardellen. Hochwertiger Mittagsimbiss mit den Sardellen und anderen Fischspezialitäten sowie kleiner Weindegustation bei Susi Barbieri in der Enoteca Internazionale. Am Nachmittag treffen wir Fischer Beppe Martelli und erfahren vom Fischfang, wie er einmal war, und von der Situation heute. Dann haben wir freie Zeit, die man in Monterosso mit seinen schönen Stränden gut zu einem Sprung ins Meer nutzen kann. Gemeinsames Abendessen in einer der besten Osterien der Cinque Terre.

Wanderung Corniglia-Monterosso: etwa 7 km, 200 m Höhenunterschied bergauf und bergab, 3,5 Stunden, Schwierigkeit: mittel.



4. TAG: WEIN, GESCHICHTE & KOCHEN

Nach dem Frühstück wandern wir entlang der Küste von Corniglia nach Riomaggiore. Wir treffen Walter de Batté, den großen Winzer der Cinque Terre. Er zeigt uns die verwinkelten Gassen seines Heimatortes und führt uns in die Geschichte der fünf Dörfer ein, die im 7. Jahrhundert mit der griechischen Gründung des heutigen Casinagora begann. Im kleinen Weinkeller seines elterlichen Hauses probieren wir seine großartigen Weine. Der Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung.

Wanderung Corniglia-Riomaggiore: etwa 3 km, 100 m Höhenunterschied bergab, 1,5 Stunden, Schwierigkeit: leicht.



5. TAG: FREIE ZEIT & KOCHEN BEI CHRISTIANE

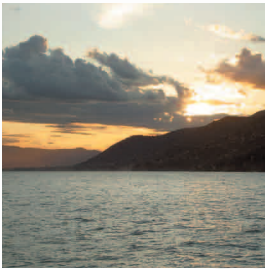
Tagsüber haben wir freie Zeit. Mit der Bahn ist man schnell in Genua, der großen Stadt des 15. Jahrhunderts und heutigen Kulturmetropole oder in La Spezia, dem ehemaligen Gewürzhafen Genuas. Man kann eine weitere Wanderung machen oder einfach an einem der kleinen Strände in den Cinque Terre ausspannen. Am Spätnachmittag lädt Christiane mit Ehemann Maurizio zum Kochkurs in ihr kleines Restaurant Cappun Magru ein. Ihre Spezialität ist die feine ligurische Fischküche und das Restaurant gilt nicht nur uns als das beste der Gegend. Für die Heimkehr nach dem Essen bestellen wir heute ein Taxi.



6. TAG: FINALE

Nach dem Frühstück wandern wir von Riomaggiore nach Campiglia. Es ist der spektakulärste Weg der gesamten Küste mit fantastischen Blicken über die Cinque Terre. Mit dem Bus geht es von Campiglia weiter nach Porto Venere, dem pittoresken auf einer Landzunge gelegenen Ort römischer Gründung. Nach einem Rundgang fahren wir mit dem Boot entlang der Küste nach Hause und lassen die fünf Dörfer noch einmal vom Meer aus an uns vorbeiziehen. Unser gemeinsames Abschiedsessen genießen wir bei Giampaolo und *Mamma* Elena in der Unterkunft.

Wanderung Riomaggiore-Campiglia: etwa 8 km, 550 m Höhenunterschied bergauf, 3,5 Stunden, Schwierigkeit: mittel. Es besteht die Möglichkeit, mit dem Nationalpark-Bus zum Monte Telegrafo (515 Meter) zu fahren und nur den zweiten Teil der Wanderung ohne große Steigung mitzumachen.



7. TAG: ABSCHIED

Nach dem Frühstück heißt es Abschiednehmen von unserer Reise in die Cinque Terre. Für eine Verlängerung stehen wir Ihnen gerne mit Anregungen zur Verfügung.

SCHWIERIGKEITSGRAD

Vier Wanderungen mit etwa 3-8 km, Höhenunterschiede von 100-550 m und Wanderzeit von 1,5-3,5 Stunden pro Tag. Zwei Wanderungen entlang des Meeres und zwei hinauf in die Berge, Schwierigkeit leicht-mittel. Die Wege sind oft schmal und steinig. Schwindelfreiheit, gute Trittsicherheit sowie eine gewisse Kondition sind notwendig. Es sind oft Treppen zu steigen. Individuelle Abkürzungen und Alternativen per Bus & Bahn sind vor Ort möglich.

REISELEITERIN



Christiane Utsch ist seit über 15 Jahren Wahl-Ligurierin. Nach dem Studium der Kunstgeschichte und Ethnographie arbeitete sie als Leiterin von Kulturreisen vorwiegend in Italien und folgte schließlich ihrem Mann Maurizio in sein Heimatdorf Groppo inmitten der Weinberge der Cinque Terre. 1997 eröffneten die beiden dort im großelterlichen Haus ein winziges Gourmetrestaurant, das sich durch frische regionale Produkte und ligurische Spezialitäten auszeichnet. Durch ihre Erfahrungen vor Ort, den intensiven Kontakt mit den einheimischen Winzern und ihre Ausbildung zur Sommelière vermittelt Christiane die Cinque Terre und ihre Genüsse auf einzigartige Weise.



UNTERKUNFT

Wir wohnen in Corniglia, dem auf einem Felsvorsprung 90 Meter über dem Meer gelegenen zentralen Dorf der Cinque Terre (382 Treppenstufen vom Bahnhof oder einige Minuten mit einem Bus). Corniglia ist das ursprünglichste der fünf Dörfer und der große Strom der Besucher zieht aufgrund seiner Lage an ihm vorbei. Es gibt alles, was man sich von einem italienischen Dorf erhofft: einige Bars, Eisdielen und Restaurants, einen *alimentari*, reges Dorfleben und zwei Kirchen. Hier sind wir zu Gast in dem familiär geführten einfachen, aber geschmackvoll und persönlich eingerichteten Agriturismo Fabio Barrani mit insgesamt neun Zimmern. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad mit Dusche oder Badewanne, einige auch Meerblick. *Mamma* Elena lässt es sich nicht nehmen, uns selber Frühstück und Abendessen zuzubereiten. Sohn Fabio produziert Wein und Olivenöl und pflegt den Gemüsegarten während Sohn Giampaolo und seine deutsche Lebensgefährtin Angela uns im Agriturismo umsorgen.

REISEPREIS

996 € im DZ
180 € EZ-Zuschlag

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen im Agriturismo Fabio Barrani in Corniglia inklusive hausgemachtem italienischen Frühstück.
- 5 drei-viergängige Abendessen inklusive Wein (1/2 Flasche pro Person), Wasser und *caffè*
- 4 Mittagsimbisse inklusive der gereichten Getränke
- 3 Weinproben
- Kochkurs mit Elena und Giampaolo im Agriturismo Barrani
- Kochkurs mit Christiane und Maurizio im Restaurant Cappun Magru
- Alle Eintritte, Führungen und Transfers mit Bus & Bahn
- Nationalpark-Pass »Cinque-Terre-Card« für unsere Wandertage
- Reiseleitung und Übersetzung Christiane Utsch

NICHT ENTHALTEN

- An- und Abreise
- Zusätzliche Getränke
- Trinkgelder
- Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung

MINDESTTEILNEHMER 6

HÖCHSTTEILNEHMER 12

HINWEISE DES VERANSTALTERS

Änderungen im Reiseverlauf aufgrund örtlicher Gegebenheiten sowie Änderungen bei der Reiseleitung sind möglich. Die Reise kann bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis vier Wochen vor Reisebeginn vom Veranstalter abgesagt werden. In der Regel können wir Ihnen aber bereits einige Monate vor Reisebeginn mitteilen, ob die Reise stattfindet. Im der letzten Saison haben alle Termine dieser Reise stattgefunden. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Sapio Kulinarische Entdeckungsreisen Philipp Boecker.