



In Umbrien ist man in der Mitte Italiens. Die ausgedehnten Täler des Apennin mit Weidewirtschaft und Ackerbau wechseln mit Oliven- und Weinbau im Hügelland. Von hier stammen zwei der wichtigsten Ordensgründer, die mit ihren unterschiedlichen Regeln die Landschaften und Kulturen Europas bis in die heutige Zeit geprägt haben: Franziskus von Assisi und Benedikt von Nursia. Unser Gastgeber Franco Rambotti, ehemaliger Geographie-Professor an der Universität Perugia, dessen Familie seit über 700 Jahren auf dem Anwesen oberhalb von Assisi lebt, zeigt uns die Landschaft und erklärt ihre Geschichte. Franco spricht sehr gut Deutsch, so dass ein direkter Austausch möglich ist. Zwei Kochkurse mit ihm und seiner Frau Gabriella vermitteln die Eigenarten der Küche des Apennin. Wir unternehmen Ausflüge zu einem einmalig guten Pecorino-Käser auf der Hochebene von Castelluccio, nach Assisi und Norcia, sowie zu Paolo Bea, dem großen Winzer in Montefalco.



HÖHEPUNKTE

- Wanderungen im umbrischen Apennin
- Kochkurse Apennin-Küche
- Führungen mit Professor Franco Rambotti
- Wein-Probe bei Paolo Bea
- Pecorino-Probe bei Fratelli Cucci
- Ausflüge nach Assisi, Castelluccio und Norcia

TERMINE

23.09.-30.09.

Individuelle Arrangements auf Anfrage

ZITAT

»Die Ölbäume sind wunderliche Pflanzen; sie sehen fast wie Weiden, verlieren auch den Kern, und die Rinde klappt auseinander. Aber sie haben dessenungeachtet ein festeres Ansehn. Man sieht auch dem Holze an, daß es langsam wächst und sich unsäglich fein organisiert. Das Blatt ist weidenartig, nur weniger Blätter am Zweige. ...«
Johann Wolfgang von Goethe, Perugia, 25. Oktober 1786

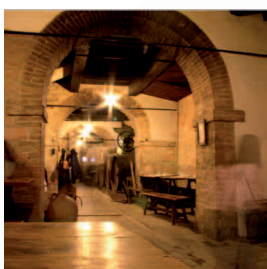
REISEABLAUF



I. TAG: WILLKOMMEN

Individuelle Anreise zur Villa della Cupa, etwa 28 km nordöstlich von Assisi. Beim gemeinsamen Abendessen im hervorragenden Restaurant des Hauses »Cantina della Villa« lernen Sie Ihre Mitreisenden kennen.

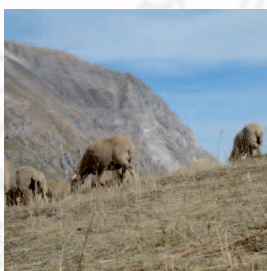
Anreise-Empfehlungen: Von München können Sie mit dem Nachtzug um 21:02 ohne Umstieg nach Florenz fahren, Ankunft um 6:18. Dort haben Sie morgens Zeit zum Frühstück, um 8:02 geht es weiter und um 10:44 sind Sie ohne weiteren Umstieg in Assisi. Die nächsten Flughäfen sind Perugia, Rimini, Rom Ciampino, Rom Fiumicino und Florenz. Es gibt Direktflüge nach Rom Ciampino mit Ryanair von Niederrhein, Leipzig, Hahn, Karlsruhe und Memmingen und mit Air Berlin von Hamburg, Berlin, Nürnberg und Wien sowie nach Rom Fiumicino mit easyJet von Berlin und Düsseldorf. Gerne organisieren wir Ihren Transfer vom Bahnhof oder Flughafen. Bei einem Flug empfehlen wir die Kompensation der verursachten Treibhausgase über www.atmosfair.de, über das wir selber alle unsere Flüge ausgleichen. (Stand 08.2011)



2. TAG: WANDERN & BÄUERLICHE TRADITION

Nach einem guten hausgemachten Frühstück gehen wir auf Erkundung in die grüne Hügellandschaft des Apennin, deren Geologie und Geschichte uns Franco erklärt. Wir besuchen die Bauernfamilie Cesira, die hier Weizen, Gemüse und Wein anbaut. Bäuerin Angela bereitet uns ein traditionelles Mittagessen und mit etwas Glück zeigt sie uns, wie sie die frische Pasta macht. Der Rundweg führt uns zurück zur Unterkunft, wo wir Zeit für eine Pause haben. Zu Abend essen wir wieder im Restaurant des Hauses, seit 2010 vom Slow-Food-Führer *Osterie d'Italia* mit der begehrten »Schnecke« ausgezeichnet. Spezialitäten sind verschiedenste Sorten von Hülsenfrüchten, für die Umbrien bekannt ist, selbstangebauter Dinkel als Pasta, Gnocchi oder Polenta sowie Lamm und Schaf – von Franco fachmännisch zerlegt und über der Holzglut zubereitet eine echte Entdeckung!

Rundwanderung: etwa 3-4 km, geringe Höhenunterschiede, 1-1,5 Stunden, Schwierigkeit: leicht.



3. TAG: SCHAFE, TRÜFFELSUCHE & KOCHEN

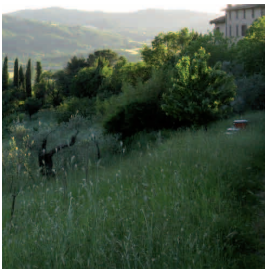
Heute erklärt uns Franco die Weide- und Landwirtschaft der Gegend, wo seit vorrömischer Zeit die Schafe beheimatet sind. Sie werden vor allem als Milchtiere gehalten – der umbrische Pecorino ist berühmt. Unser Gastgeber zeigt uns, wie man ein Schaf zerlegt. Man braucht ein fettes Tier, trennt aber das meiste Fett ab. Franco bereitet Steaks, *spezzatino* (ein Schmorfleisch) und Hackfleisch daraus zu. Nach einem Mittagsimbiss und einer Pause werden wir auf dem Land des Anwesens in die Geheimnisse der Trüffelsuche eingeführt. Zum Abendessen bereiten wir das am Vormittag zerlegte Schaf auf dem Grill über dem Feuer zu und genießen natürlich auch unsere gefundenen »Schätze«.



4. TAG: ASSISI & FRANZISKUS

Mit unserem Bus geht es nach Assisi, die faszinierende Geburtsstadt des Heiligen Franziskus. Dort zeigen uns Franco oder Sohn Claudio, der hier lebt, neben der *Basilica San Francesco* mit dem berühmten Giotto-Freskenzyklus auch einige Gesichter ihrer Stadt jenseits der bekannten Touristenpfade. Nach einem Mittagsimbiss unternehmen wir eine Wanderung zu der Einsiedelei *Eremo delle Carceri*, einem stillen Ort oberhalb der Stadt, an den Franziskus sich oft zum Beten zurückzog. Wir haben Zeit für eigene Erkundungen und essen dann in einer der besten Osterien Assisis zu Abend. Bustransfer zurück zur Villa.

Rundwanderung Assisi - *Eremo delle Carceri* - Assisi: etwa 4-5 km, 370 Höhenmeter bergauf und bergab, etwa 2 Stunden. Schwierigkeit: leicht.



5. TAG: ZU IHRER FREIEN VERFÜGUNG

Es bieten sich viele Rundwege um die Unterkunft an oder ein Ausflug nach Perugia.



6. TAG: AUSFLUG NACH CASTELLUCCIO UND NORCIA

Wir fahren in die bizarr-schöne Hochebene von Castelluccio im Nationalpark Monti Sibillini. Berühmt ist der Ort für seine Linsen, wir besuchen dort aber den Käser und Schweinemetzger Fratelli Cucci, der hier auf der Hochebene etwa 700 Schafe und Schweine hält. Reiseleiter Philipp Boecker lernte ihn vor zwei Jahren bei einer Recherchetour kennen. Ihr 30-monatiger Pecorino, den wir mit anderen Käsen und Würsten als Mittagsimbiss verkosten, war wohl der beste Schafskäse, den er bisher probiert hat. Die Rückfahrt führt uns über das idyllische Nera-Tal nach Norcia, wo wir die gotische Basilika des Heiligen Benedikt besuchen. Den ereignisreichen Tag lassen wir daheim beim Abendessen in der Cantina della Villa ausklingen.

Anmerkung: Je nach Wetterlage kann es sein, dass wir Treffen und Mittagsimbiss mit den Fratelli Cucci im Tal machen müssen.



7. TAG: KOCHEN & WEIN

Am Vormittag lernen wir beim zweiten Kochkurs unterschiedliche Zubereitung der verschiedenen Hülsenfrüchte kennen – Kichererbsen, Platterbsen, Erbsen, Linsen und Bohnen... sehr lecker und als pflanzliche Eiweißlieferanten auch gesund. Nach einem Mittagsimbiss fahren wir zum Abschluss der Reise nach Montefalco in das wichtigste Weinbaugebiet Umbriens. Dort besuchen wir unseren Lieblingswinzer Paolo Bea. Sein *Sagrantino secco* und *Sagrantino passito* gehören zum Besten, was die Region (und Italien!) an Weinen zu bieten hat. Wir kehren zurück zur Villa della Cupa, wo wir gemeinsam zu Abend essen und mit Gabriella und Franco den Abschied feiern.



8. TAG: ABSCHIED

Nach dem Frühstück heißt es Abschiednehmen von unserer Reise in den umbrischen Apennin. Für eine individuelle Verlängerung Ihrer Reise stehen wir Ihnen gerne mit Anregungen zur Verfügung.

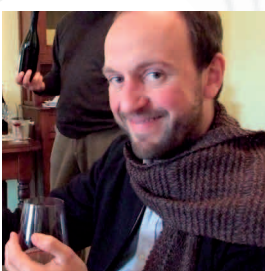
.....

SCHWIERIGKEITSGRAD

Die Reise bietet keine besonderen Schwierigkeiten. Die Wanderungen sind leicht, auch wenn die Steigung hoch zum *Eremo delle Carceri* am 4. Tag anstrengend ist.

REISELEITER

Philipp Boecker absolvierte Master-Studiengänge in Kunstgeschichte (Sorbonne, Paris) und Gastronomischen Wissenschaften (Università di Scienze Gastronomiche, Pollenzo). Bevor er im Jahr 2005 SAPIO gründete war er fünf Jahre in der Kaffee-Branche tätig. In Umbrien hat er vor dem Master in Italien einige Monate die »Università per Stranieri« in Perugia besucht, um Italienisch zu lernen, und die Gegend dabei intensiv erkundet.





UNTERKUNFT

Wir sind zu Gast bei Gabriella und Franco in dem familiär geführten Agriturismo Villa della Cupa, etwa 28 km nordöstlich von Assisi. Die Ursprünge des Anwesens gehen auf die Zeit um das Jahr 1300 zurück und seit dieser Zeit ist es im Besitz der Familie Rambotti. Die 13 geräumigen Zimmer des Hauses sind einfach aber geschmackvoll eingerichtet und besitzen alle ein eigenes Bad mit Dusche. Viele bieten einen schönen Blick über das Tal. Uns gefallen hier die gute Luft und die Ruhe sowie besonders das hervorragende Essen und die herzlichen Gastgeber, die Deutsch sprechen und ihr großes Wissen über die Region gerne teilen und mit den Gästen in Austausch treten.

REISEPREIS

996 € im DZ
130 € Zuschlag für Einzelnutzung eines Doppelzimmers

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen im Agriturismo Villa della Cupa inklusive hausgemachtem Frühstück
- 6 mindestens viergängige Abendmenüs inklusive Wein (1/2 Flasche pro Person), Wasser und *caffè*
- 5 Mittagsimbisse, teilweise als Degustationen
- 2 Kochkurse in der Cantina della Villa
- Weinprobe bei Paolo Bea
- Probe umbrischer Schafskäse und Wurst
- Ausflüge nach Assisi, Castelluccio und Norcia
- Alle Führungen, Eintritte, Besichtigungen
- Transporte laut Programm in einem komfortablen Kleinbus
- Reiseleitung und Übersetzung Philipp Boecker

NICHT ENTHALTEN

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

MINDESTTEILNEHMER 6

HÖCHSTTEILNEHMER 14

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. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Sapio Kulinarische Entdeckungsreisen Philipp Boecker.



PHILIPP BOECKER · LIEGNITZER STR. 28 · 10999 BERLIN
TEL 030 255 629 - 37 · FAX 030 255 629 - 36
E-MAIL INFO@SAPIO.DE · WEB WWW.SAPIO.DE

