

En resa i syditaliens vackra landskap och Medelhavsdietens smakvärld

Apulien- Basilicata – Kalabrien

17-26 oktober 2109

En upplevelseresa i Syditaliens förtrollande landskap, genom historiska epoker och Medelhavsdietens fantastiska smakvärld. Vi upplever Apuliens magi och Gudarnas Kust, en av Italiens vackraste; vi besöker Matera, en av världens äldsta städer; vi beundrar mästerverken Riacakrigarna i Museo Archeologico Nazionale i Reggio Calabria och spökstaden Pentedattilo. Vår upplevelse berikas med en matlagningslektion och en "Doftpromenad", en lunch med svärdsfisk i Scilla och fina kockars specialiteter: överallt finner vi den mest utsökta gastronomin och autentiska gästvänligheten. Dessa och många andra är ingredienserna i denna oförglömliga färd.



10 dagar / 9 nätter **Anmälan till; aimemust@yahoo.com**

Dag 1 **Bari – Martina Franca** Efter landning i Bari åker vi till Hotel Villa Rosa i Martina Franca.

Dag 2. **Martina Franca – Apuliens goda rätter**

Vi äter en god frukost och beger oss till en gård omringad av olivodlingar. I den vackra och idylliska lantmiljön får vi smaka den fina olivoljan som Apulien är så berömd för och vi njuter av de olika varianterna som familjeföretaget producerar. Tillbaka i Martina Franca har vi egen tid för lunch. Under eftermiddagen besöker vi staden som är känd för sin vackra barockstil. På kvällen träffas vi för att njuta av de goda rätterna från Apuliens mattradition.

Dag 3. **Matera kulturhuvudstad – Basilicatas traditionella rätter**

Idag besöker vi den fascinerande staden Matera som är ett av UNESCOs världsarv och Kulturhuvudstad i Europa 2019. Under vårt besök i de historiska kvarteren lär vi känna staden som förmodligen är en av de äldsta i världen. Vi upptäcker de spännande kvarteren "sassi" med

bostäder och kyrkor som är utgrävda ur klippan, som har gjort Matera berömda i hela världen. Tack vare invånarna som har återupptäckt dess otroliga historia har staden blivit ett exempel på en enastående kulturell återfödelse. Till lunch har vi egen tid för att smaka specialiteterna från Basilicatas kök. Vi återvänder på eftermiddagen till Martina Franca och äter middag tillsammans på hotellet.

Dag 4. **Martina Franca – Altomonte - Ricadi**

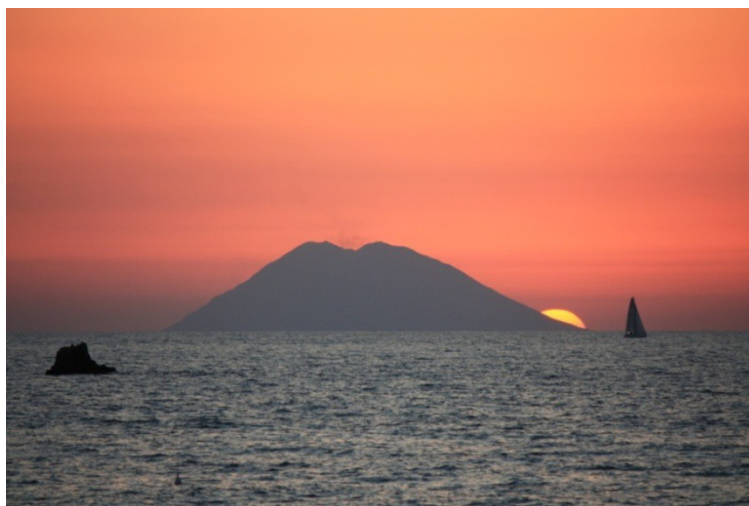
Efter en god och nyttig frukost startar vi vår resa till Kalabrien. I Altomonte, en vacker by omringad av persikeodlingar, känd för sin intakta medeltida stämning och sin gastronomi, välkomnar oss den kända familjen Barbieri med en underbar lunch och en berättelse om antika traditioner och historier kopplade till matens värld i Kalabrien. Vi fortsätter söderut och under resan stannar vi i Pizzo Calabro, en charmig fiskeby vid Tyrrenska kusten där vi går en skön promenad, beundrar utsikten och smakar en "tartufo", en hasselnötsglass med chokladhjärta som är för riktiga finsmakare. På eftermiddagen kommer vi till Resort Borgo Donna Canfora vid Gudarnas Kust.

Dag 5. **Doftupplevelse – Medelhavsflora – Bad och relax**

Vi äter en genuin och smakfull frukost och vi träffar sedan Michele som är expert på växter och som ägnar sig med stor kunskap åt att utvinna essenser och andra hälsosamma produkter som naturen ställer till vårt förfogande. Under en lärorik och trevlig "doftpromenad" får vi lyssna på hans berättelse och känna dofter och smaker från den rika Medelhavsfloran*. Resten av dagen kan vi fortsätta att koppla av och njuta av omgivningen. Vår resort är omringad av en trädgård med blommor, doftande örter och ekologiska odlingar vars råvaror förvandlas av kockarna till de mest genuina och smakfulla rätterna. Den vita fina sandstranden och det kristallklara turkosa vattnet inbjuder till promenader och bad och så även poolen med havsvatten. * Promenaden går att genomföra endast om vädret tillåter, i annat fall arrangeras en "doftupplevelse" inomhus.



Dag 6. **Tropea** Vi vaknar upp vid en av Italiens vackraste kuster och på förmiddagen åker vi till Tropea. Efter att vi besökt den eleganta lilla staden kallad Tyrrenska havets Pärla, har vi lite tid kvar för äta egen lunch och för att strosa bland gränderna och torgen och titta in i de många små affärerna med hantverk och delikatesser. Vi äter gemensam middag på Borgo Donna Canfora.



Dag 7. **Medelhavsdieten - Middag med antika viner och tarantella**

Efter en ledig förmiddag samlas vi på eftermiddagen för att lära oss att laga kalabresiska matrecept. Med säsongens närproducerade grönsaker, kända lokala produkter som fårosten Pecorino del Monte Poro, 'Nduja från Spilinga och den berömda löken Cipolla di Tropea Dop lär vi av vår kock att laga rätter från den sunda Medelhavsdieten. Tillsammans njuter vi av maten och Kalabriens viner som produceras med de äldsta druvorna och har en gammal tradition som går tillbaka till tiden då detta land kallades Enotria, vinets land. Under måltiden lyssnar vi på noterna från tarantellan medan solen går ner bakom Eoliska Öarna och skänker oss bland det vackraste man kan skåda.

Dag 8. **Ricadi – Scilla - Reggio Calabria**

Idag lämnar vi Ricadi och åker söderut längs Costa Viola, Lila Kusten, där Aspromontebergens branta och lummiga sidor dyker rakt ner i det intensivt blåa havet. Vi stannar i Scilla för en skön promenad och vi lär känna den mytomspunna fiskebyn som är välkänd för sin unika charm och sin fina svärdfisk. Naturligtvis äter vi lunch i en restaurang som serverar utsökta svärdfiskrätter. Vi kommer till E'Hotel i Reggio Calabria på eftermiddagen och det finns tid för att promenera på egen hand och för att njuta av den vackra strandpromenaden med utsikt mot Messinasundet och Sicilien.

Dag 9. **Museo Archeologico di Reggio Calabria - Pentedattilo – Reggio Calabria**

Efter en god frukost besöker vi Museo Archeologico Nazionale som bevarar vittnesmål om stadens och Medelhavets långa historia. Bland de många fynden stannar vi särskilt upp vid Riacekrigarna, de storgrekiska mästerverken från 400 talet fK vars perfektion och skönhet är känd i hela världen. Efter egen lunch i en av stadens trevliga restauranger och pizzerie åker vi till Pentedattilo. Byn som är byggd vid foten av en enorm klippa, ligger intill Aspromontes Nationalpark i ett orört och storslaget bergslandskap. Den har kallats för spökstad då den under en lång tid varit övergiven men den börjar nu så smått vakna upp till liv tack vare vandrings- och kulturturismen.



Dag 10. **Hemresa** Idag avslutar vi vår unika resa och säger *arrivederci* till Syditalien.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar beroende på lokala omständigheter.

Pris per person i dubbelrum **16.900 sek**

Enkelrumstillägg **2.700 sek**

Flygtider: Utresa

17 Okt LH2415 Arlanda- München 11.45-1355
2 EN 8220 München- Bari 1545-17.20

Hemresa

26 Okt 3 LH1963 Lamizia -München 11.25-13.20
4 LH2418 München-Arlanda 15.30-1740

Allt detta ingår i priset:

- Flygres, tur och retur (23 kg bagage ingår), Buss från och till flygplatsen, 9 övernattningar i dubbelrum, 9 frukostar, 1 besök hos olivoljetillverkare, 1 lunch med berättelse i Altomonte, 1 lunch med fiskspecialiteter i Scilla, 7 middagar, 1 matlagningskurs, 1 "Doftpromenad", 1 "tartufo", glass i Pizzo Calabro, 1 kväll med levande musik, 1 inträde och guidning på Museo Archeologico Nazionale i Reggio Calabria, Guidad promenad i Martina Franca och Scilla, Utflykt till Matera med guidad promenad, Utflykt till Tropea med guidad promenad, Utflykt till Pentedattilo med guidad promenad, Buss till utflykter enligt program, Svensktalande reseledare alla dagarna

Detta ingår ej i priset:

- Det som ej finns ovan, Tillägg för enkelrum fr. 2700 sek, Vin/dryck till måltiderna, Försäkringar, Turistskatter (cirka 2,5 euro/övernattningsnatt betalas till hotellet)

Anmälan till: aimemust@yahoo.com senast 1 augusti 2019 (max 20 personer)

Researrangör **Travel Expert** Malmö 040-72700.

Anmälningsavgift: 2500kr betalas när du får bekräftelse om plats