

# Ligurien

## Kräuter und Oliven, Berge und Meer, im Frühling und im Herbst



### Kochen – Sprechen – Reisen Mit Avanti und »Saltimbocca«

»Saltimbocca« nennt sich das neu gegründete Ein-Frau-Unternehmen von Gisela Plonka aus Emmendingen. Sie bietet kombinierte Koch- und Sprachkurse an, im Tandem mit italienischen Köchinnen und Köchen. Und in diesem Fall mit Avanti als Reiseveranstalter.

Wie ein von der Natur errichtetes Amphitheater erstreckt sich Ligurien in einem Bogen zwischen Meer und Bergen. Licht und Wärme der Sonne werden hier eingefangen, und zusammen mit dem Schutzwand der Berge nach Norden hin entsteht so ein ganzjährig mildes Klima. Unmittelbar hinter der dicht besiedelten, fast lückenlos bebauten Küste erheben sich endlos scheinende grüne Berg Rücken mit vereinzelt Dörfern. Aus dieser Zweisamkeit, dem Grün der Berge und dem Blau des Meeres, kommen die Grundzutaten für die ligurische Küche: Oliven und Kräuter, Kastanien, Nüsse und Pilze und natürlich auch Wein und Fisch. Der vor der ligurischen Küste gefangene gilt jedoch als »pesce povero«, als »armer«, einfacher Fisch – die Meeresfrüchte in den Restaurants der

Küstenorte kommen fast gänzlich aus entfernteren, zum Beispiel sizilianischen Gewässern. Fleisch dagegen spielt in der ligurischen Küche eine nicht ganz so wichtige Rolle.

Bajardo, unser Aufenthaltsort während der ersten vier Tage, ist ein Städtchen auf 900 m Höhe, gerade mal 10 km Luftlinie nördlich von San Remo und vom Meer und doch in weitem Umkreis vom dichten Grün der Wälder umgeben. Die obere Altstadt wurde 1887 von einem Erdbeben schwer getroffen; nach und nach wird saniert und restauriert. Wir wohnen am Beginn des neueren Ortsteils in der »Casa del Ghiosveglio« (Haus des Siebenschläfers), einem von Paola und Alberto mit Liebe und viel Phantasie eingerichteten Castello aus dem 19. Jahrhundert, mit einem Türmchen, das eine schöne, weite Aussicht bietet, mit Garten, Terrasse, einem Esel, einem Schaf und und und....



Während dieser Tage werden wir die Umgebung kennen lernen, werden im April mit Gianni Kräuter sammeln für das abendliche Essen, im November bei der Olivenernte dabei sein, können je nach Wetter kleine Wanderungen unternehmen oder uns auf die Spuren der »Hexen« von Triora begeben. An drei Abenden lernen wir typische ligurische Gerichte zuzubereiten, vor und während des Kochens beschäftigen wir uns auch mit der wunderschönen italienischen Sprache, sei es als Anfänger die ersten kleinen Dialoge zu meistern, sei es die Rezepte zu verstehen und in der Küche mitzureden, sei es Geschichten zu lesen oder zu hören über Ligurien, über die Zutaten, über die Menschen der Region. Am 5. und 6. Tag dürfen wir uns dann vom – garantiert nicht spaßfreien – Lernen ausruhen und unsere Lungen mit Meeresluft füllen, in Finale Ligure im gepflegten Hotel Medusa mitten im Ort und direkt an der Strandpromenade. Finale Ligure ist eine der schönsten Städte an der Riviera, mit Arkaden, schönen Plätzen, einem Castello und netter Atmosphäre.

## Reiseverlauf im April

### Sonntag

Um 6.00 Uhr fahren wir am Konzerthaus in Freiburg ab. Wenn wir an Mailand und Genua vorbei sind, führt uns die Autostrada dei Fiori mit den riesigen Oleanderbüschen auf dem Mittelstreifen nach Westen, und nach jedem der vielen Tunnel winkt uns ein Stück Meer einen Willkommensgruß zu. Bei San Remo verlassen wir die Autobahn und fürs erste auch das Meer und schlängeln uns auf einer kurvenreichen Straße ins Landesinnere. Die Bebauung wird spärlicher, Oliven-, Kastanienbäume & Co. werden zahlreicher bis schließlich die ganze Landschaft aus Grün besteht mit weit auseinanderliegenden, an den Hängen oder auf den Kuppen kauernden uralten Dörfern. Am Nachmittag erwartet uns in Bajardo die verzaubert wirkende »Casa del Ghiosveglia«, Abendessen gibt es im Restaurant »Jolanda« im Ort.

### Montag

Alberto, unser Gastgeber, macht mit uns einen Rundgang durch das alte Bajardo,

und wir erleben, wie die Dörfer hier gebaut sind: winzige, verwinkelte, oft steile Gassen oder Treppen (dadurch autofrei!), von vielen Bögen überspannt, die alles zusammenhalten oder auch stützen, einfache Häuser aus Naturstein. Ganz oben stehen die Reste der Kirche San Nicolò, deren Dach beim Erdbeben einstürzte und 200 Menschen unter sich begrub. Dahinter, auf der »Terrazza sul Mare«, öffnet sich uns ein atemberaubender Blick vom Meer auf der einen bis zu den Zweitausendern der Seealpen auf der anderen Seite.

Danach führt uns Gianni hinaus und sammelt mit uns Kräuter, aus denen dann bei der ersten Koch-Sprach-Lektion unser Abendessen entsteht.

### Dienstag

Nach einer Wanderung mit Picknick zeigt uns ein Olivenbauer seinen Hain und erzählt und erklärt allerlei über die Arbeit mit den Oliven. Danach folgt schon die zweite Lektion, von der nur verraten wird, dass Ravioli eine Rolle spielen.



### Mittwoch

Heute hängt es vom Interesse und auch vom Wetter ab, ob wir in Ventimiglia die berühmten, an einem steilen Felshang angelegten Hanbury-Gärten mit ihrer mediterran-exotischen Pflanzenpracht besichtigen und danach bei den Balzi Rossi-Höhlen sehen, welche Spuren und Überreste von den frühsteinzeitlichen Bewohnern hier gefunden wurden, oder ob wir ins »Hexendorf« Triora fahren, dort eine Rundwanderung machen oder, bei schlechtem Wetter, das Museo della Stregoneria (Hexerei-Museum) besuchen. Am Abend der dritte und bereits letzte Teil des Kochkurses mit einem der wenigen typischen ligurischen Fleischgerichte. Auch an diesem Tag soll die Sprache nicht zu kurz kommen.

### Donnerstag

Wir verlassen Bajardo und ziehen ans Meer, legen in Imperias Ortsteil Omeglia einen Zwischenstopp mit dem Besuch des sehr schön und informativ gestalteten Olivenmuseums und Fischessen in einem Hafenrestaurant ein und sind am Nachmittag in Finale Ligure. Stadtbummel, Strandspaziergang und Abendessen im Hotel.

### Freitag

Verschiedenes steht am letzten Tag zur Wahl: ein Spaziergang zum idyllischen, mittelalterlichen Wehrdorf Finalborgo mit Stadtmauer und Toren, schnuckeligen Läden und Trattorien, zum vom Tourismus ziemlich unberührten Ortsteil Finalpia, der Besuch einer frühchristlichen unterirdischen Kirche oder einfach Strand und Relaxen, in Finale Ligure oder auch im fast maurisch anmutenden, ein paar Kilometer entfernten Varigotti. Abendessen individuell.

### Reiseverlauf im November

Das Programm entspricht weitgehend der April-Reise. Frische Kräuter sind jedoch im Herbst schwerlich zu sammeln, deshalb ist das besondere »Bonbon« im November unsere Teilnahme an der Olivenernte an einem der drei Tage, die wir in Bajardo verbringen. Es hängt von den Gegebenheiten (Wetter, Ernteplan des Olivenbauers) ab, an welchem Tag wir dabei sein können. Wir dürfen auch eine Ölmühle besuchen und sehen, wie die Oliven verarbeitet werden. Eventuell müssen wir also Programmteile auf einen anderen Tag verschieben. Anstatt des Olivenmuseums in Imperia, das im November geschlossen ist, wer-

den wir auf dieser Reise am Donnerstag eine historische Ölmühle mit Museum in Albenga besichtigen.

### Allgemeines:

Eintritte werden vor Ort geregelt; der Besuch der Olivenmuseen in Imperia bzw. Albenga ist kostenlos, ebenso die Führung im Olivenhain.

Falls im April das Wetter nicht so will wie wir, ist auch ein Besuch in den Thermen von Pigna möglich. Dafür und für ein verwegenes Bad im Meer in Finale Ligure bitte Badekleidung mitbringen!

**Zum Sprachkurs:** Die Reiseleitung wird vor Beginn der Reise das Vorwissen der TeilnehmerInnen erfragen; die Gruppe wird je nach Zusammensetzung in zwei oder drei Niveaus eingeteilt. Dies soll jedoch flexibel gehandhabt werden, und es wird auch Kursteile mit gemeinsamem Lernen und Üben geben. Der Spaß am Ausprobieren und die Lust am Drauflosreden sind wichtiger als schulischer Ernst!

**Zum Wetter:** In Ligurien kann es im April und auch im November mild, sonnig und schön sein; es ist jedoch sinnvoll, sich auch auf kühleres Wetter und auf Regentage einzustellen. Ein Tausch von



CO<sub>2</sub>-Bilanz ..... 41,6 kg  
Gesamtreise 1.300 km (Seite 192)

Programmteilen untereinander kann erforderlich sein.

Die Wanderungen sind relativ leicht und betragen maximal zwei bis zweieinhalb Gehstunden. Gute Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe reichen aus.

### Reiseleitung

Sprachdozentin Gisela Plonka, die sich mit »Saltimbocca. Kochen-Sprechen-Reisen« selbständig gemacht hat, gibt auf dieser Reise ihre Begeisterung für das Land, seine Menschen und ihre Kultur weiter. Und wie kann das besser, leichter und genüsslicher gehen als über die Sprache und das Essen? In beiden steckt Kreativität, Musik und Lebensfreude pur. Unter Anleitung von italienischen Köchinnen oder Köchen entstehen gemeinsam regionaltypische Gerichte, dazu ein kleiner Sprachkurs sowie Geschichte und Geschichten rund um die Zutaten.

Diese Reisen in kleinen Gruppen nach Ligurien und die »Zitronenreise« nach Amalfi werden – was könnte besser passen? – mit einem peperoncinaroten Kleinbus von Avanti durchgeführt...

### Leistungen

- Fahrt im Avanti-Kleinbus
- 4 x Übernachtung und Frühstück in Bajardo
- 1 x Abendessen im Restaurant in Bajardo
- 3 x Abendessen im Rahmen des Kochkurses in Bajardo
- 1 x Halbpension und 1 Übernachtung/ Frühstück im Hotel Medusa, Finale Ligure
- Koch- und Sprachkurs mit Gisela Plonka
- Alle Ausflüge und Wanderungen
- Insolvenzversicherung
- Reiseleitung Gisela Plonka
- Koch- und Sprachkurs an 3 Tagen in Bajardo mit Gianni Laura und Gisela Plonka

### Teilnehmerzahl

10 – 14 Personen

### Termine

11. bis 17. April

14. bis 20. November

7 Reisetage

### Preis

€ 1.090.–, EZ-Zuschlag € 120.–

Bitte um frühzeitige Anmeldung, es stehen nur begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung.

**FRÜHBUCHER**

bis 09.01./21.08.

**950.– €**

