



Passion för mat och strövtåg i Ligurien

- följ med Alexandra Zazzi på en må bra resa till hennes barndomstrakter

Alexandra är uppväxt i Rapallo, en havskysst del av kusten i nordvästra Italien. Hon tar er med till sin barndomsplats, där hennes farmor väckte hennes intresse för god mat. Apenninerna kantar kuststräckan där berg och medelhav möts. Det skapar en dramatisk kust med många skrymslen och vrån. Husen med de klassiska gröna fönsterluckorna klättrar upp på bergen och pinjeträden tronar över växtligheten. Alexandra var från tidig ålder förtjust i mat. Hon stod ofta vid sin farmors sida i köket och lärde sig mycket om det italienska kökets hemligheter. Framför allt värdet av goda råvaror som ständigt är närvarande. Än idag minns hon hur det var att vada ut i havet och fånga bläckfisk. En unikt skapad resa för Smart Senior, där ni får uppleva Italiens matkonst, se den vackra kusten och vandra. Med på resan är Tina Svensson från Smart Senior som pysslar om oss lite extra och vår reseledare och guide Linda Lange, som även hon är halvitalienska. Hennes mor växte upp i denna del av Italien och Linda har spenderat många somrar här. Välkomna till en resa som ger smak på det goda livet – en verklig må bra resa.

DAG 1: PISA – RAPALLO

Sen ankomst till Pisas flygplats, Linda möter oss med buss och vi reser till Rapallo, det tar ca 1,5 timme. Väl framme går vi den sista biten med vårt bagage till vårt mycket centralt belägna hotell. Ett trevligt mindre hotell, mitt i den gamla staden. Här välkomnar Giovanni med personal oss. Vi får våra rum och nu blir det skönt med lite sömn.

DAG 2: RAPALLO & CHIAVARI

Linda & Alexandra visar oss runt i staden och berättar om dess historia. Vi ser den mäktiga borgen från 1500-talet och tar en skön promenad längs den fina strandpromenaden. Vi tar tåget till grannstaden Chiavari (tar ca 10 min) för att uppleva denna lilla pärla till stad. Vi gör en rundtur tillsammans, smakar av den liguriska specialiteten farinata, en tjock ugnsbakad pannkaka gjord på kikärtsmjöl samt har lite egen tid för lunch. Vi tar tåget tillbaka till Rapallo. På kvällen välkomstdrink innan vi avnjuter en trevlig middag på restaurangen La Trattoria, där Alexandra har samrätt med kocken så vi får en god middag med lokala specialiteter (Måltider som ingår: Frukost, smakprov och middag)

DAG 3: PORTOFINOHALVÖN TILL FOTS OCH MED BÅT

En trevlig båttur tar oss längs den dramatiska kusten från Rapallo till San Fruttoso, en liten skyddad vik med ett gammalt munkkloster med små matställen inbäddade i klippskrevorna. Vi har med oss en god matig smörgås och dryck som vi intar på stranden och den som vill kan bada. Nu kan man välja på att ta båten åter mot Portofino eller välja en lite mer utmanande vandring med vackra vyer med brant upp- och nerstigning med Alexandra till Portofino. (6 km, upp 298 m och ner 296 m, ca 3 tim) eller så kan man välja att åka med båten till Portofino och sedan vandra med Linda och Tina en lättare vandring längs havet till S. Margherita. (5 km, 17 m upp och 12 m ner, ca 1,5 tim) Den som inte vill vandra kan ta båten åter via Portofino/St Margeritha till Rapallo.

Vackra S Margherita var länge tillhåll för konstnärer och fiskare. Portofino är en gammal, mycket liten hamn som användes redan under romartiden. Husen ligger alldeles vid vattnet som en kuliss och kullerstengatorna rinner brant ned från den enda tillgängliga vägen. Åter Rapallo sen eftermiddag. Till kvällen samlas vi för en god pizzamiddag med vin och efterrätt på den lokala pizzerian Nettuno. De som vill kan avsluta med en god italiensk glass invid havet. (Måltider som ingår: Frukost, Smörgåslunch & middag)

Denna resa innehåller flera vandringar, du behöver kunna gå flera kilometer i kuperad terräng för att ta del av vandringarna och bära ditt eget bagage. Resan har max 25 deltagare

ALEXANDRA ZAZZI

Alexandra Zazzi är kock, matskribent, författare, föreläsare och programledare. Hon blev känd för att ha vunnit dokusåpan Robinson, men har i dag hunnit skriva kokböcker, driva restauranger och vara programledare för tv- och radioprogram. Alexandra är född i Stockholm men uppvuxen i Ligurien.

LINDA LANGE

Linda är en erfaren guide och reseledare, även hon är delvis uppvuxen i Ligurien. Hon kommer visa er sin region på ett kunnigt och omtyckt sätt.



FAKTA

BOKA TIDIGT INNAN 31 DEC

SMART PRIS PLUS: 23 450 KR
SMART PRIS BAS: 23 950 KR

ORD SMART PRIS PLUS: 23 950 KR
ORD SMART PRIS BAS: 24 450 KR
ORD PRIS - EJ MEDLEM: 24 950 KR
RESLÄNGD: 8 DAGAR
AVRESA: 20 APR 2024

I PRISET INGÅR

- Alexandra Zazzi – ger oss matupplevelser
- Reseledare och guide Linda Lange
- Flyg Arlanda – Pisa t/r
- Transfer flygplats – hotell t/r
- Del i dubbelrum med frukost 7 nätter
- 5 middagar inkl vin/vatten varav 2 avsmakningar på hotellet (M)
- 1 smörgåslunch (L)
- 3 prosecco mingel
- 1 vinprovning med tilltugg (V)
- 2 Kaffe & kaka/farinata/Spungata (K)
- 2 matlagningsföredrag med Alexandra
- Tågbiljetter enligt program
- Båttur
- Bussresor & Linbana
- Entré nationalpark - vandringar
- Guidade turer i Chiavari, Rapallo, Camoglio, Recco, Sarzana & Genua
- Övriga besök enligt program

TILLÄGG: Enkelrum: 2 900 kr

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (NORWEGIAN)

Arlanda - Pisa: 16.45 – 19.40
Pisa - Arlanda: 20.20 - 23.15

PRELIMINÄRT HOTELL

Rapallo: Hotel Cavour ***
www.hotel-cavour-rapallo.com

DAG 4: MONTALLEGRO, VANDRING & MATFÖREDRAG

Vi tar linbanan upp tillsammans till pilgrimskyrkan Santuario Nostra Signora di Montallegro, varifrån vi får en formidabel panoramautsikt över de gröna bergen mot Portofino och havet. Väl uppe kommer vi att gå till vallfärdskyrkan för att uppleva de vackra omgivningarna. Det kommer finnas en lättare behaglig vandring genom lummig skog för de som vill vandra. Här kan man välja på att äta lunch uppe vid linbanan efter vårt besök vid pilgrimskyrkan/vandringen.

Föredrag och avsmakning med Alexandra.

Idag kommer Alexandra berätta hemligheten bakom den italienska matkonsten. Alexandra kommer att välja en av Liguriens mest kända kulinariska specialiteter som vi tillagar. Anledningen till den höga kvaliteten är tillgången på bra råvaror. Vi får under en matlagningslektion lära oss att göra denna specialitet. Sedan får vi smaka den med gott vin samt något sött. (Måltider som ingår: Frukost & middag)

DAG 5. CINQUE TERRE (FEM SMÅ BYA)

Den natursköna nationalparken Cinque Terre står uppsatt på Unescos världsarvslista och attraherar vandrare från hela världen. De fem pittoreska fiskebyarna med färggranna hus heter Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola och Riomaggiore och ligger som ett pärlband längs kusten. Vi tar tåget längs med kusten till byn Corniglia. Väl framme tar vi oss upp de 377 trappstegen (eller så kan man ta bussen) till byn som är placerad på en brant klippa 100 meter över havet. Från den gulliga byn Corniglia vandrar vi ca 4 km längs en gammal stig med branta sluttningar täckta av olivträd, vin- och citronodlingar till Vernazza, som skjuter ut på en udde med sina medeltida torn. Nu smakar det kanske gott med lite mat, så vi har egen stund att koppla av och njuta av byn och äta lite. Vi följer den kuperade stigen med sina vackra havsvyer, vinodlingar och citronträd till Monterosso (ca 3,5 km). Här finns en större strand, där du kan ta dig ett svalkande dopp. Den som inte önskar att vandra mellan byarna kan ta tåget. På eftermiddagen återvänder vi till Rapallo med tåg. Egen kväll att utforska Rapallo. Linda & Alexandra tipsar om trevliga restauranger. (Måltider som ingår: Frukost)

DAG 6: MARKNAD, GENUA & AVSMAKNINGSMIDDAG

På torsdagar är det marknad i Rapallo, vi besöker den och ser utbudet av allt från kläder till mat. Idag kan man välja på en egen dag eller följa med Linda & Tina till Liguriens huvudort Genua. Vi tar tåget dit, Linda visar oss staden under en kortare rundtur innan det finns tid att uppleva staden lite på egen hand. Genua är en levande hamn- och sjöfartsstad med många palats, konst och historia. Åter Rapallo med tåg. Till kvällen samlas vi för middag och ett föredrag med Alexandra.

Föredrag av Alexandra med avsmakningsmiddag i hotellets frukostmatsal.

Få en smak av Rapallo i Italien. Alexandra tar oss tillbaka till hennes barndom och dofterna av smör och Salvia som spred sig i köket. I dag får du höra om några av hennes personliga favoriter – den för Ligurien klassiska pastasåsen gjord på valnötter. Vi äter pastan och peston som en lätt middag med lite gott vin till och avslutar med avsmakning av lokala ostar. (Måltider som ingår: Frukost & middag)

DAG 7: RECCO OCH CAMOGLI

En sjön morgonpromenad för de som önskar. Strax innan lunch tar vi tåget till staden Recco som är känt för sin oemotståndliga version av den liguriska focaccian, Focaccia di Recco, som är en tunn version med inbakad crescenza-ost (påminner om stracchino), som vi får smaka på vid middagen. Linda visar oss staden och vi har lite egen tid att upptäcka staden. En kortare vandring tar oss till grannbyn, det lilla fiskeläget Camogli, populärt framför allt på grund av den trevliga hamnen där de små traditionella fiskebåtarna ligger sida vid sida med stora lustyachter. Camogli betyder fruarnas hus, då fiskemännen ofta var borta var det kvinnornas hus. Trots sin omisskänneliga charm är Camogli fortfarande en välbevarad hemlighet. Linda visar byn och vi får lite egen tid att uppleva atmosfären. Vi samlas och äter en god middag tillsammans med gott vin. Åter Rapallo med tåg på kvällen. (Måltider som ingår: Frukost & middag)

DAG 8: SARZANA OCH VINGÅRD

Idag lämnar vi Rapallo för att resa söderut till Lindas trakter, Colli di Luni, gränslandet mellan Ligurien och Toscana. Lunis kullar ligger inbäddade mellan en bred kustslätt och de höga Apuanerna, där man bryter den vita Carraramarmorn. Vi åker till medeltidsstaden Sarzana, som välkomnar oss med sina typiska små gator och färgglada hus. Stadens vackra borg, Fortezza Firmafede och Fortezza di Sarzanello, står som viktiga minnen samt stadens gamla stadsmur från 1600-talet. Linda visar oss staden under en lugn promenad längs Sarzanas historiska gator. Här har en gång i tiden den mäktiga familjen Medici styrt en tid och staden har en toscansk prägel som skiljer sig från resten av Ligurien. Vi provar på lite av Spungata, en speciell kaka som bakas i den anrika pasticceria Gemmi. Vi beger oss till familjen Bosonis smakfullt renoverade vingård Cà Lunae med anor från 1700-talet. I deras vinmuseum, med föremål som Paul Bosoni samlat in från trakten i över 30 år, får vi en känsla och kunskap om livet i byarna och hur man framställt vin genom tiderna. Vi tittar även in i opificio, där de framställer traditionella likörer. Under en trevlig vinprovning får vi prova på 4 av gårdens goda viner, samt olivolja med goda ostar och skinka. Vi beger oss till Pisa flygplats för hemresa. (Måltider som ingår: Frukost, vinprovning med tilltugg)

