

Koken en genieten in Umbrië (G 006 UMB)

kookcursus in een Agriturismo, truffel zoeken en wijn- en olijfolieproeverij



Umbrië brengt je terug in de tijd! Deze groene regio met zijn schilderachtige stadjes, door de eeuwen heen intact gebleven. We noemen er maar een paar op... Assisi, Spello, Montefalco, Perugia, Gubbio en Orvieto, allen met suggestieve kleine trapstraatjes, opgefleurd door kleurige bloembakken en afgewisseld door pleintjes waar de bewoners elkaar ontmoeten voor de laatste nieuwtjes. Wandelend door deze stadjes geniet je van de statige stadspaleizen, oude kerken opgesierd met fresco's van bekende kunstenaars als Giotto, Cimabue, Benozzo Gozzoli en Simone Martini en de plotse doorkijkjes over de groene valleien en omliggende heuvels bedekt met olijf- en wijngaarden.

Umbrië bezoeken is ook een culinaire reis vol met lekkere gerechten en overheerlijke lokale producten zoals geurige, pittig smakende olijfolie op een krokant geroosterd sneetje brood, verschillende kaassoorten en vleeswaren uit Norcia, heerlijk geurende truffelpasta en pizza warm uit de oven geserveerd... gerechten die uitstekend te combineren zijn met een glas rode Sagrantino of de witte Grechetto wijn.

De Umbrische Keuken is gezond, gevarieerd en lekker. Ben je niet benieuwd welke gerechten geserveerd worden op de tafel van de Umbrische families? Dit

gourmetarrangement laat u kennismaken met de gerechten uit de Umbrische keuken, zoals bijvoorbeeld de 'bruschetta', de 'crostini' , 'la torta al testo', verse pasta's, truffels, peulvruchtengerechten en bospaddenstoelen...

Periode: het gehele jaar door. Feestdagen en in de wintermaanden op verzoek

Deelnemers: min 2 personen



Programma dag per dag*:

Dag 1 aankomst in Assisi

Individuele aankomst in het agriturismo, waar u ontvangen wordt door de vriendelijk eigenaars Nunzia en Luigi. 's Avonds een diner met een Umbrische wijn... een eerste kennismaking met typische Umbrische gerechten.

Dag 2 Truffel zoeken en kookcursus

9.30 truffel zoeken op het terrein van het Agriturismo en een uitleg over de truffel, hoe de truffel gevonden wordt, de verschillende soorten, groei en hoe verwerkt in de keuken. Na afloop een proeverij van de truffel

15.00 kookcursus, waarin de producten van het bedrijf, zoals spelt, kikkererwten, linzen, olijfolie verwerkt worden tot heerlijke typisch Umbrische gerechten.

Dag 3 Olijfolieproeverij en wijnen proeven bij een bio-wijnboer

's Morgens kunt u Assisi bezoeken. U krijgt van ons de beschrijving van een stadswandeling om de bekendste monumenten van de stad te bezoeken.

15.30 wordt u verwacht bij een bio-wijnboer, waar de olijfboomgaard bezoekt en een sensorische analyse van biologische olijfolie maakt. De verschillen tussen conventionele en biologische teelt zullen uitgelegd worden. Na afloop een proeverij van extra vergine olijfolie, vergezeld van 3 Assisi DOC-wijnen, warme bruschetta, een selectie van Norcia-vleeswaren, Umbrische kaas en typische zelfgemaakte Italiaanse koekjes.



Dag 4 Einde van de reis na het ontbijt

* de volgorde van het programma kan veranderen al naar gelang van beschikbaarheid en weersomstandigheden

U kunt de reis eventueel verlengen met een cursus wilde kruiden zoeken, een kookcursus gewijd aan granen (pasta, brood en torta al testo) of om gewoon meer tijd aan Umbrië te besteden

De accommodatie:

Het Agriturismo ligt op 6 km van Assisi in het [park van Monte Subasio](#) op een prachtige positie aan de rand van bossen en omringd door een golvend heuvellandschap met olijfboomgaarden. Het boerenbedrijf wordt beheerd door Nunzia en Luigi. Zij produceren graan- en peulvruchten, hebben Suffolk schapen en eigen extra vergine olijfolie. Er zijn kamers met badkamer en een restaurant waar Nunzia heerlijke gerechten voor haar gasten klaarmaakt.

Het Agriturismo ligt erg centraal, waardoor u gemakkelijk de bekende Umbrische cultuursteden kan bereiken Assisi, Perugia, Montefalco en Spello en u kan heerlijk wandelen in het natuurpark.



Wat is er o.a. in de omgeving te zien:

Spoletto

Spoletto is een mooie stad gebouwd tegen de berg Montelucio. Er zijn veel monumenten te zien, zoals de domkerk met fresco's van Fra. Filippo Lippi, het Romeinse huis, een Amfitheater, de burcht (Rocca Albornoziata) en de bekende brug Ponte delle Torri.

Trevi

Een klein heuvelstadje bekend vanwege zijn goede olijfolie. Trevi wordt dan ook wel de hoofdstad van de olijfolie genoemd. Het heeft een klein karakteristiek centrum.

Montefalco

Ook wel het balkon van Umbrië genoemd, vanwege het mooie uitzicht dat men van het stadje over de Valle Umbra heeft. Het is bekend vanwege zijn DOCG Sagrantino wijnen en de DOC Rosso di Montefalco. In één van de vele wijnbarretjes kunt u deze overheerlijke wijnen proeven. Er is een mooi museum in de ex-Franciscuskerk.

Spello

Spello is bekend vanwege de bloemenmozaïeken tijdens Corpus Domini in juni en de fresco's van Pinturicchio in de Baglioni-kapel. Het stadje is net als Assisi gebouwd tegen de helling van Monte Subasio. Het middeleeuwse centrum is goed behouden en er zijn steegjes versierd met fleurige bloembakken. Er zijn ook enkele monumenten uit de Romeinse tijd behouden, zoals het mozaïeken van een Romeinse villa.

Assisi

Assisi is natuurlijk de parel van de Valle Umbra, een stad vol kunst en geschiedenis. Het heeft een wirwar van kleinen straatjes en gezellige pleintjes waar u op een terrasje van een Italiaanse ijsje of een heerlijke Cappuccino kunt genieten. U vindt een culturele stadswandeling in uw reisbescheiden, zodat u Assisi te voet kan bezoeken.

Prijs per persoon:

In tweepersoonskamer € 290,00

in eenpersoonskamer € 330,00

Extra's:

Extra overnachting in tweepersoonskamer B&B € 30,00 p.p.p.n.

Extra overnachting in eenpersoonskamer B&B € 39,00 p.p.p.n.

Extra kookcursus 'meelproducten' met diner € 55,00 p.p.

Kruiden zoeken met hapjes € 35,00 p.p.

Kruiden zoeken met diner € 55,00 p.p.

Inbegrepen in de prijs:

- drie overnachtingen B & B
- diner met een fles Umbrische wijn op de dag van aankomst
- truffel zoeken met hapjes
- kookcursus met diner (exclusief drankjes)
- Olijfolie en wijnen proeven bij een bio-boer
- informatie pakket

Niet inbegrepen in de prijs:

- lokale toeristenbelasting te betalen in het agriturismo
- de heen- en terugreis naar/van Assisi
- Alles wat niet vermeld wordt onder 'inbegrepen in de prijs'

Hoe Umbrië te bereiken:

Het agritoerisme ligt afgelegen omringd door natuur en wij raden aan om met de auto te komen of een auto te huren.

In de zomermaanden zijn er directe vluchten vanaf Charleroi (Ryan Air) en van Rotterdam (Transavia) naar het vliegveld 'San Francesco' van Perugia/ Assisi. Hier kunt u een auto huren.

Vliegveld van Perugia: <https://www.airport.umbria.it/en/home-en>

U kunt ook vliegen op Rome, op de vliegvelden Fiumicino (Leonardo da Vinci) of Ciampino. Vanaf Rome neemt u de trein naar Assisi (ca. 3 uur reistijd) of u huurt een auto op het vliegeveld.

Vliegveld [Fiumicino](#)

Vliegveld [Ciampino](http://www.adr.it/ciampino) <http://www.adr.it/ciampino>

Treintijden: <https://www.trenitalia.com/tcom-en>

**Ecologico Tours & Meravigliosa Umbria**

www.meravigliosaumbria.com

e-mail info@meravigliosaumbria.com

tel. (0039) 346 3254167 & (0041) (0) 79 2457505