



CUCINARE E CAMMINARE NELLE CINQUE TERRE E DINTORNI

Le Cinque Terre sono una delle zone costiere più belle dell'Italia. I cinque pittoreschi paesi sono situati tutti sul mare, circondati da vigne ed oliveti. Sono collegati da sentieri e da una linea ferroviaria. Questo antichissimo paesaggio lavorato da generazioni e generazioni, creando le impressionanti terrazze per l'agricoltura, è stato dichiarato dall'UNESCO "Patrimonio culturale dell'Umanità". Passeremo una settimana nelle Cinque Terre e nei dintorni. L'alloggio avviene in un hotel a Bonassola, ai margini del Parco delle Cinque Terre. Durante il nostro ultimo viaggio nelle Cinque Terre abbiamo notato per l'ennesima volta la piacevolezza e la tranquillità di questo piccolo paese con la sua bella spiaggia e la piazza assolata e siamo riusciti a trovare un hotel proprio sulla piazza. Il corso di cucina lo faremo con lo chef dell'hotel, il programma prevede i piatti classici della Liguria: focacce, torte di verdure, pesce e frutti di mare, pasta, pesto... Faremo delle camminate da paese a paese, in mezzo ad un paesaggio veramente unico. Visiteremo un frantoio e faremo una degustazione di diversi oli d'oliva. Durante la nostra camminata per Portovenere andremo a trovare uno dei migliori viticoltori delle Cinque Terre e assaggeremo il suo vino eccellente.

Sabato

Arrivo nell'hotel a Bonassola

Sistemazione nelle camere, aperitivo di benvenuto, presentazione del programma e cena.

Domenica mattina:

Camminata da Levanto a Monterosso (circa 3 ore)

Il percorso si svolge tra pinete e macchia mediterranea, lecci ed erbe profumate. Durante la camminata abbiamo una bella vista su Levanto e sul mare.

mezzogiorno: Piccola merenda in un'enoteca a Monterosso

pomeriggio: Corso di cucina nell'hotel

sera: Cena nell'hotel (anche con i piatti da noi preparati)

Lunedì mattina:

Camminata da Corniglia a Monterosso, passando per Vernazza (circa 3 - 4 ore). Volendo si può anche fermarsi già a Vernazza.

Camminata in mezzo a vigne, oliveti, lecci e pini. Volendo c'è la possibilità di fermarsi a Vernazza e di tornare in treno al punto di partenza.

pomeriggio: Andiamo a Levanto per visitare un frantoio moderno. Degustazione di diversi oli extravergine e piccola merenda a buffet.

sera: Cena nell'hotel

Martedì mattina:

Andiamo a La Spezia per visitare il mercato del pesce e della verdura. Tempo libero a La

Spezia, una città con molte zone pedonali e un bel lungo mare.

mezzogiorno: Pranzo in un piccolo locale vicino al mercato.

pomeriggio: Corso di cucina nell'hotel

sera: Cena nell'hotel

Mercoledì mattina:

Libero per attività individuali

pomeriggio:

Corso di cucina

sera: Cena con il menu da noi preparato

Giovedì mattina:

Camminata da Corniglia a Manarola passando per Volastra (circa 2 1/2 ore). Questa camminata ci permette di vedere le terrazze meglio conservate e curate delle Cinque Terre che vengono coltivate a vigne.

mezzogiorno:

Degustazione guidata di alcuni vini con piccola merenda in un locale molto bello a Groppo, sulla strada per Manarola.

pomeriggio: libero

sera: Cena nel nostro hotel

Venerdì:

Per concludere il viaggio facciamo un lunga, ma abbastanza facile camminata sul crinale per arrivare nell'antico paese di Portovenere. Durante la camminata visiteremo la cantina di uno dei migliori produttori di vino delle Cinque Terre. Assaggeremo alcuni dei suoi eccellenti vini. Una merenda portata da noi accompagnerà la degustazione. A Portovenere ci sarà tempo per vedere il paese e per riposarci prima di tornare nelle Cinque Terre con la motonave (situazione meteorologica permettendo). Così vediamo la bellissima costa ed i paesi colorati da un'altra prospettiva.

sera:

Cena nel nostro hotel

Sabato mattina:

Partenza in mattinata.

