



Dieta Mediterranea





Kampanien – Mediterran kochen und essen

Die „Dieta Mediterranea“ ist weltweit berühmt. Die Ursprünge der Mittelmeerdiät liegen in Süditalien, Kampanien, Region Nationalpark Cilento. Frisch aus dem Garten auf den Tisch – seit Jahrtausenden in vielen Regionen des Mittelmeers tägliche Praxis. Im Fischerdorf Pioppi, im Herzen des Cilentos, ließ sich einst der Vater der Mittelmeerdiät & Ernährungswissenschaftler, Ancel B. Keys, nieder. Er entwickelte hier „Ancel Keys & die Leitlinien der Mittelmeerküche“ die bis heute weltberühmte, reichhaltige und gesunde Ernährungsweise. Statt täglichem Fleischkonsum werden Teigwaren, Hülsenfrüchte, frisches Gemüse, Obst, Käse, Fisch und Olivenöl bevorzugt. Auch Wein zum Essen darf nicht fehlen. Mit unserem maßgeschneiderten Angebot erleben und genießen Sie die Dieta Mediterranea ganz persönlich. Sie wohnen und kochen in einem Agriturismo, sind also aktiv, im Herzen der „Dieta Mediterranea“.

Reisetermine:

17.-24.04.2023

14.-21.05.2023

11.-18.09.2023

Reisepreis pro Person

1.480 € bei 4 Personen

1.246 € bei 6 Personen

1.135 € bei 8 Personen

Reiseverlauf

1. Tag: Ankunft Neapel – San Mauro Cilento - Agriturismo Rascio.

2. Tag: San Mauro - Kräuter sammeln - Mittagessen zubereiten – Spaziergang & Dorfbesichtigung

3. Tag: Besichtigung Feigenmanufaktur Prignano Cilento - Ausgrabungen Paestum

4. Tag: Agriturismo in Galdo - Ziegenmilchherstellung Caciocotta – Kochen mittags mit Gabriella – Nachmittag zur freien Verfügung.

5.Tag: Morgen zur freien Verfügung – nachmittags Spaziergang Acciaroli – Kochen mit Koch Amabile im Ristorante Pioppi "a Casa di Delia", unser Abendessen

6. Tag: San Mauro Führung Cooperative nuovo Cilento, das besondere Olivenöl & Nationalgericht Aquasale, nachmittags Kochen mit Marinella für das Abendessen

7.Tag: Palinuro - Bootstour entlang der Küste bis zur Blauen Grotte und dem L'Arco naturale.

8. Tag: Rückreise nach Deutschland

Inklusivleistungen

- Transfer vom Flughafen San Mauro/ Flughafen
- 7 Nächte im Agriturismo Rascio in San Mauro Cilento im Doppelzimmer mit DU/WC
- 7 x Halbpension
- 1 x Kräuter sammeln & Kochen Mittagessen mit Marinella
- Besichtigung San Mauro
- Besichtigung Feigenmanufaktur mit Verkostung
- Besichtigung & Führung Ausgrabungen Paestum
- Eintritt Ausgrabungen Paestum
- Ausflug nach Galdo Ziegenmilchherstellung
- 1 x Kochen im Agriturismo mit Gabriella Mittagessen
- 1 x Kochen „a Casa di Delia“ in Pioppi unser Abendessen
- 1 x Kochen mit Marinella Abendessen
- Besichtigung Olivenöl Cooperative mit Verkostung Aquasale
- Fahrt Palinuro mit Bootstour zur Blauen Grotte
- Deutschsprachige Reiseleitung bei den Ausflügen

Nicht inklusive

- Alle Getränke zu den Mahlzeiten
- Ortstax zahlbar im Agriturismo
- Reiseversicherung
- Gerne sind wir bei Flugbuchungen behilflich (Lufthansa & Eurowings)

Mindestteilnehmerzahl: ab 4 – max. 8 Personen. **Zahlungskonditionen:** Nach Vertragsabschluss und nach Aushändigung eines Versicherungsscheins gemäß §651k BGB wird, sofern in der Buchungsbestätigung kein geringerer Betrag angegeben wird, eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises zur Zahlung fällig. Die Restzahlung wird 30 Tage (soweit in der Buchungsbestätigung kein späterer Zeitpunkt angegeben ist) vor Reisebeginn fällig, sofern der Versicherungsschein übergeben ist und die Reise nicht mehr aus dem in den AGB* in Ziffer 5. genannten Grund abgesagt werden kann.

Reisebedingungen/Rücktritt: Sie können jederzeit durch schriftliche Erklärung von der Reise zurücktreten. Bei Rücktritt werden folgende **Stornogebühren** pro Person vom Gesamtpreis fällig: Bei Rücktritt vor Reisebeginn bis 30.Tag: 25% des Reisepreises, 29.-22.Tag: 45%, 21.-15. Tag: 50%, 14.-7.Tag: 60%, 6 bis 1.Tag: 70%, am Abreisetag oder bei Nichtantritt der Reise: 100% des Reisepreises. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Reiseveranstalter: Reisebüro Dittrich, Herrensreiberstr. 24, 48431 Rheine, Bildquelle Agriturismo Rascio, pixabay, Hans Dittrich

