



## Mat och vin – På upptäcksfärd i det toscanska kökets fröjder

**Mat och vin är ett underbart sätt att närma sig den sanna Italienska kulturen. Berit Lyregård komponerar en spännande meny av regionens smaker. Toscana är som bekant inte bara Italiens kulturella vagga och en Naturens skönhet utan like, det är också ett paradiset för den mat- och vinintresserade.**

Under ledning av Berit Lyregård hålls två matlagningstillfällen, varav en med italiensk kock. Ni får uppleva det toscanska köket på nära håll och Berit guidar er genom traditionella rätter och nytänkande kompositioner samtidigt som ni får lära er om tillhörande viner. Ni åker också och besöker olika matproducenter och förstås ett par vingårdar.

Veckan innehåller besök hos lokala matvaruproducenter, där ni inhandlar färska råvaror till kvällens kulinariska matsessioner. Ni åker till vingårdar men missar inte att besöka några av regionens alla sevärdheter, t ex Florens, Arezzo och Greve in Chianti. För matentusiasten och livsnjutaren är det här ett riktigt smakäventyr!

### **Resor 2012:**

Datum: **1 sept** 2012

**21 april** 2013

Boende: Fattoria Montelucci inkl. flyg

### **Lördag - Benvenuti!**

Välkomna till Toscana! När samtliga har anlänt och hämtat ut sitt bagage möts ni av Berit, vår reseledare och vår chaufför som kör bussen till veckans boende; den charmiga gården Fattoria Montelucci som ligger ca en timmes resa sydost om Florens. En enklare välkomstmiddag serveras vid ankomsten.

### **Söndag - Greve in Chianti och vingårdslunch**

Efter frukost berättar Berit och reseledare om veckans program. Ni gör sedan en gastronomisk utflykt med bl.a. besök på en vingård med tillhörande lunch och vinprovning. Den lilla "slow city" Greve i Chianti är huvudort i Chianti, det äldsta och mest kända vindistriktet i Italien. Här finns en av regionens bästa vinbutiker så kanske ni passar på att köpa hem ett par flaskor. Sitt ner en stund på ett café vid torget där upptäckaren Verrazzano står staty och insup atmosfären. Sen väntar ett besök hos Antica Macelleria Falorni som säljer kött av högsta kvalitet och kallas för ett "tempel för kött". Tillbaka på gården äter ni en gemensam middag. Vår ciceron presenterar maten och gör en kort vinprovning av gårdens viner



### **Måndag - Fårost och första matlagningskursen**

Dagens första gastronomiska upplevelse blir besöket på en fårostfarm. Här får ni lära er mer om tillverkningen av toskansk pecorino. Denna fårost varierar i färg och smak beroende på om den är färsk eller lagrad. Ni får naturligtvis smakprov, kanske med honung eller marmelad.

Ni fortsätter till grannbyn Loro Ciuffenna där en slaktare visar hur man tillverkar salsiccia och bjuder på smakprov. Sedan är det dags att botanisera lite bland butikerna vid torget för att hitta lämpliga ingredienser till kvällens matlagning med Berit. Pasta är tema för kvällens måltid.

### **Tisdag - Florens och Matparadiset Mercato Centrale**

Florens har fortfarande den naturliga grace som kommer av den konst och den livsstil som Leonardo da Vinci, Michelangelo och Galileo bidragit med. Man gav världen ett nytt sätt att tänka, och med poeten Dante fick Italien dessutom ett nytt språk att tala.

Efter en kort promenad i denna renässansens pärla kommer ni till Mercato Centrale di San Lorenzo, en marknadshall full av smakupplevelser och inspirerande grödor och råvaror. Här handlar ni ingredienser till nästa matlagning. Sen är det fritt fram för egna besök allt efter smak; museer, eleganta butiker, trottoarserveringar, marknader, ja, det är bara att välja. Shoppingen i Italien är storslagen. Självklart finns viner, ostar, charkuterier och lokala

hantverk (keramik, tyger och glas) att upptäcka i flera härliga butiker. Kvällens middag avnjuts på en restaurang som ligger några minuter från gården. Ni välkomnas av Elena Lapini och hennes familj som serverar en traditionell toskansk middag som ni sent kommer glömma!

### **Onsdag - Gastronomiska besök**

Idag väntar ytterligare en dag i gastronomins tecken. Ni börjar med att besöka en olivoljeproducent och får vara med om en oljeprovning. Den toskanska jungfruoljan som har blivit världsberömd har mycket gamla traditioner. Brukligt var förr att ge en späd olivplanta i dopgåva och fortfarande är de krumma silverglitrande olivträden vördade kulturväxter i hela landet. Nästa besök blir hos en grönsaksodlare som berättar om sina produkter innan det bjuds på en vegetarisk lunch. Den gastronomiska utflykten avslutas med ett vingårdsbesök där ni får veta mer om en druvas färd från färskt bär till det goda vin som ni bjuds att smaka på. Kvällens middag serveras hemma på gården.

### **Torsdag - Go Slow Dag**

Tid för avkoppling, reflektion och egna initiativ. Koppla av vid poolen med en god bok. Ta en ridtur på någon av gårdens egna hästar, vandra någon av deras vandringsleder som går längs vinfältet eller ta en cykeltur. Kvällens middag äter vi ute på en restaurang inte allt för långt från gården. Ikväll avslutas den på äkta toskanskt vis med dessertvinet Vin Santo och cantucci.



### **Fredag - Andra matlagningskursen och besök i Arezzo**

Sovmorgon innan utflykten till Arezzo, en smältdegel för konst, kultur och historia. Det mytomspunna folket etruskerna höll till här innan romarna tog över. Många besökare kommer hit för att besöka San Francesco-kyrkan och beundra renässanskonstnären Piero della Francescos fantastiska verk. Annars är Arezzo känd som en av Toscanas rikaste städer, kanske tack vare sin tillverkning av vackra guldsmycken. På Piazza Grande ligger antikvitetsbutikerna tätt men mer modernt utbud finns naturligtvis också. Stora delar av Roberto Benignis film "Livet är vackert" spelades in här. På kvällen lagar vi mat med gårdens kock.

### **Lördag - På Återseende!**

Med resväskor och sinnen välfyllda med smaker och minnen checkar vi ut från hotellet för att resa till flygplatsen. Berit och Go Slow Travel tackar för denna gång och hoppas på snart återseende. Arrivederci!

## **Bo på lantgård med halvpension**

Du bor på Agriturismgården Fattoria Montelucci 500 möh med storslagen utsikt över olivlundar och vinodlingar. Det är nära till Arezzo, Siena och många av Toscanas små idylliska byar.

Gården har en lång och intressant historia och var ursprungligen ett slott med anor från 600-talet. Gården är uppdelad i små och trivsamma boningshus som är renoverade till dubbelrum. Restaurangen serverar sofistikerade fiorentinska renässansrätter som blandas med det rustika köket från landsbygden.

## **Gastronomisk expertis står till ditt förfogande**

Allt detta i händerna på ciceronen Berit Lyregård, författare och matskribent som rest runt i Italien och prövat de varierande köken i många regioner. *"Med matlagning och kulinariska utflykter vill jag förmedla min kärlek till den italienska maten."*

När veckan är till ända är vårt mål att alla deltagare skall kunna laga en utsökt toskansk måltid och sätta viner till.

## **Matresa Toscana 8 dagar 17.975 kr**

- Flyg och transfer t/r
- Boende i dubbelrum med Bad/WC
- Transporter med minibuss hela veckan
- 2 matlagningstillfällen varav 1 med Italiensk kock inkl mat & vin
- 2 luncher
- Besök hos olika mat&vinproducenter
- 2 middagar på gården
- 2 restaurangbesök
- Frukost alla dagar
- Utflykter till Panzano, Florens, Loro Ciuffenna, Greve in Chianti, Arezzo mm.
- Lakan, handdukar och städning
- Ciceroner under hela vistelsen

För bokning, [www.goslowtravel.com](http://www.goslowtravel.com) eller ring till 08-717 90 70