



Kulturresa till Sardinien, SPF Nykvarn

10-17 april och 2 – 9 oktober 2027

Vi flyger från Arlanda till Cagliari. Vårt hotell ligger 15 min från flygplatsen. Vi bor hela veckan på Hotel Italia***, som ligger fint i Cagliari's gamla stadskärna. Vi har nära till allt efter våra utflykter. Det finns ett tiotal restauranger inom en radie på 300 meter. Varje dag har vi gemensamma aktiviteter och vissa dagar börjar vi sent för ge er möjlighet att ha relax i Cagliari's vackra miljöer.

I priset ingår:

Flygresan (Arlanda – Cagliari), 1 st incheckad väska 20 kg, en liten ryggsäck/handväska 40 cm x 30cm x 20 cm, del i dubbelrum inkl. frukost på 3-stjärnigt hotell, 4 middagar, 1 vandring, 1 matlagning, 4 luncher, 1 picknicklunch, 1 stadsvandring, 1 tryffeljakt, 2 besök på vingårdar med provsmakning, transfer med buss Nykvarn/Södertälje – Arlanda ToR, alla busstransporter på Sardinien och guidning på svenska av Måns Hallqvist

Ingår ej: inträde muséer, lokala hotellskatter, drycker till middagar och luncher, allt som ej är angivet ovan och övriga måltider.

Grundpris: 18.700 SEK/person (betalning med bankgiro). Tillägg: Enkelrum (2.650 SEK), avbeställningsskydd (1.300 SEK).

Om ni vill betala med kort tillkommer 600 kronor och grundpriset blir då 19.300 SEK. Priset gäller t.o.m 30/9 2026

Anmälningsavgift: 2.000 kronor Slutbetalning: 16.700 kronor Ni betalar till bankgiro 130-3742 40 dagar innan avresa.

Resan organiseras av företaget Upplevelseresor Italien Sardinien AB, som är medlem i Svenska Resebyråföreningen (www.srf-org.se) och tecknar resegaranti enligt paketreselagen hos Kammarkollegiet. Vår resebyrå heter "Mitt i Medelhavet" (www.mittimedelhavet.se). Vi reserverar oss för nya skatter och avgifter.

Vi flyger enligt nedan:

Utresan 10/4:	Arlanda - Munchen	Munchen – Cagliari med Lufthansa
	11.50 – 14.00	15.55 – 17.45

Hemresa 17/4:	Cagliari – Munchen	Munchen – Arlanda med Lufthansa
	18.35 – 20.30	21.25 - 23.40

Dag 1: Ankomst till Cagliari och transfer (15 min) till vårt hotell. Gemensam välkomstmiddag på en mysig restaurang. Vi bor hela veckan på Hotel Italia*** i centrala Cagliari



Dag 2: Tryffel (Tartuffo) i Laconi

I april finns goda förutsättningar att hitta tryffel, däremot är det mer osäkert i oktober. Om det inte är möjligt med tryffel, så kommer vi att arrangera en likvärdig aktivitet.

Efter frukost beger vi oss med bussen till den lilla byn **Laconi**, som ligger i det inre av Sardinien (transfer cirka 100 minuter). På plats i byn möter vi upp två tryffeljägare, Veronica och hennes pappa Marco. De är båda tryffeljägare sedan många år och har åtta tryffelhundar till sin hjälp i jakten på jordens svarta guld.

Efter vår tryffeljakt så avnjuter vi ett dignande provsmakningsbord som lunch; med vin, lokala delikatesser och pasta med tryffel.

Här får vi också kunskap om hur vi bäst kombinerar tryffel och vin.

Efter denna händelserika dag åker vi tillbaka till vårt hotell. Middag på egen hand

Precis som i Sverige beror tillgången på tryffel på kombinationen av värme och regn.



Dag 3: Regionen Marmilla, vingårdsbesök

Efter frukosten beger vi oss till **Marmilla** och njuter på vägen av det sardiska landskapet. Innan vår buss kommer fram till vingården Olianas besöker vi **Baruminis Nuraghe**, som kallas "Su Nurachi". Det är en imponerande fornlämning (Nuraghe) från bronsåldern som återupptäcktes på 1950-talet av den legendariske sardiske arkeologen Professor Lilliu. Han var för övrigt född i byn Barumini. Fornlämningen finns med på **UNESCO's världsarvslista**.

Vingården **Cantina Olianas** grundades i slutet av förra seklet av två familjer; Olianas och Casadei. som är mycket goda vänner. Vingården drivs med biodynamiska odlingsmetoder med hjälp av både hästar och gäss. Djuren betar av gräset, vilket ger naturligt kväve till marken. Här odlas och vinifieras bl a Vermentino, Nasco, Cannonau, Carignano och Bovale Sardo.

Här på vingården får vi provsmaka deras bästa viner och serveras en läcker lunch (ingår) baserad på lokala specialiteter. Middag på egen hand.



Dag 4: Besök Sardiniens Pompei (Nora), staden Pula, en fin handelsträdgård och saltutvinning (Saline Conti Vecchi)

Efter gårdagens utflykt i det inre av Sardinien styr vi idag kosan utefter kusten och besöker den utgrävda romarstaden **Nora**. Utefter vägen stannar vi på en mycket intressant stor och exklusiv handelsträdgård. Nora brukar kallas **Sardiniens Pompei**. Staden grundades av fenicier på 800-talet före Kristi födelse. Staden vidareutvecklades av Kartago och perfektionerades av romare fr.o.m år 200 f. Kr. Staden övergavs för cirka 1000 år sedan och återupptäcktes under 1900-talet. Vi besöker ruinstaden med guide, besöker deras café och kanske badar vid den vackra stranden i Nora.

Vi äter gemensam lunch på ett av de fina torgen (Piazza del Popolo) i staden Pula, som ligger 10 minuters transfer från Nora.

På vägen hem till vårt hotell stannar vi vid "Saline Conti Vecchi". Det är ett mycket intressant museum över saltutvinningen. Saltbassängerna startades på 1700-talet och är fortfarande igång. I forntiden var saltet mycket viktigt och på engelska kallar man lön fortfarande "salary", vilket kommer från det latinska ordet "sal" (salt). Gemensam middag på en mysig trattoria i Cagliari.



Dag 5: Stadsvandring i Cagliari, Food Walk i Saluhall och matlagning

Vi vandrar i staden och tittar på de historiska delarna av Cagliari och naturligtvis besöker vi även den stora saluhallen (**Mercato di San Benedetto**).

Här går vi på **"Food Walk"**. Måns Hallqvist guidar oss igenom saluhallen bland ostar och andra delikatesser. Här finner vi svamp, ostar, fisk, grönsaker, kött, frukt och andra sardiska delikatesser. Vi handlar allt för eftermiddagens matlagning, bl.a. ostar hos ostmakare Garaus. Det är fantastiska hantverksprodukter och det handlar om Pecorino, hårdost gjord på fårmjolk. Vi provsmakar några av hans bästa Pecorino-ostar. De har också en mycket intressant Parmesanost typ (Grana) gjord på fårmjolk.

Denna dag äter vi lunch på egen hand.

Efter saluhallen kanske någon vill ta stadsbussen till stranden Poetto (15 min) för lunch och bad i Medelhavet. Vattentemperaturen är 18-20 grader, men troligtvis med underbart solsken.

Vi delar upp oss i två grupper. Sen eftermiddag kl. 17.30 träffas den ena gruppen för att laga mat tillsammans med Måns och Stefania. Denna dag ägnar vi oss åt det klassiska sardiska köket.

Den andra gruppen äter middag på egen hand och får laga middag nästa dag.



Dag 6: Lätt vandring och picknicklunch

Vi börjar dagen med en fin frukost på Hotel Italia. Vi har en lätt vandring på programmet idag mellan Pinus Village och Torre Chia. Den lätta vandringen går på en gammal romersk väg och vid ankomsten väntar en utsökt picknicklunch i den fina talldungen bakom stranden vid Torre Chia. De som är modiga kan bada vid den fina stranden. Det spanska försvarstornet (Torre Chia) från 1500-talet vakar över oss. Efter bad och lunch återvänder vi till vårt hotell. De som inte vill vandra åker direkt till picknicklunchen.

Idag har andra hälften av gruppen matlagning hemma hos Stefania och Måns. Följaktligen har gruppen som lagade mat dagen innan ingen gemensam aktivitet på kvällen och äter middag på egen hand.

Sen eftermiddag kl. 17.30 träffas dagens matlagningsgrupp för att laga mat tillsammans med Måns och Stefania. Denna dag ägnar vi oss åt det klassiska sardiska köket. Maten avnjuter vi tillsammans med utmärkta sardiska viner.

Vandring: 5 km, 2 h upp 150 m , ner 150 m Svårighet:





Dag 7: Besök Castello Acqua Fredda, vingården Santadi och lunch på Ristorante Letizia i Sulcis

Idag har vi en sen start och kan relaxa på vårt hotell. Klockan 10 kommer bussen som tar oss till sydvästra Sardinien, Sulcis. Strax innan ankomst till **"Ristorante Letizia" i byn Nuxis** stannar vi vid Castello Acqua Fredda. Det är en försvarsborg byggd av "Conte Ugolino" (Greve Hugo) på 1300-talet. Denne person nämns i Dantes "Gudomliga komedi" och har placerats i "helvetet". Inte speciellt meriterande, men Dante placerade sju samtida påvar på samma ställe.

Lele är fjärde generationen kock, som driver restaurangen. Hans gammelmormor drog igång det hela på den tiden gruvverksamheten blomstrade. Idag är Lele något av en inspiratör för byns övriga invånare och leder bl.a. svampkurser. Sulcis kan man beskriva lite som Sardiniens "Bergslagen", en ödebygd med övergivna gruvor. Lunchen intar vi gemensamt på **"Ristorante Letizia" i byn Nuxis**. Restaurangen är berömd för sina svamprätter.

Efter den gemensamma lunchen besöker vi Sardiniens och kanske Italiens bästa vingård **"Cantina Santadi"**. Deras Carignano "Terre Brune" betraktas av många som Sardiniens bästa vin. Vinet har vid flera tillfällen fått högsta utmärkelsen "3 bicchieri" av den ansedda tidskriften Gambero Rosso.

Gemensam avskedsmiddag.

Dag 8 (lör 17/4): Hemfärd.

Avfärd till flygplatsen i Cagliari från vårt hotell kl. 16.15