

## GENUSSWOCHE 2026

### 'Kochen, Essen & Geniessen im Piemont '



Diese exklusive Urlaubswöche kombiniert Genuss-Erlebnisse in einer kleinen Gruppe mit individuellen Rückzugs-Möglichkeiten

kochen & bekocht werden,  
Weine kennen lernen & geniessen,

Tageserwachen mit abwechslungsreichem Bewegungsprogramm Yoga/Feldenkrais u.A., gemeinsam wandernd das Piemont entdecken, die Seele baumeln lassen ...

**Genuss-Woche 1:**  
**9. Mai bis 16. Mai 2026 (Auffahrtswoche)**

**Genuss-Woche 2:**  
**30. Mai bis 6. Juni 2026 (Orchideen Zeit)**

**Genuss-Woche 3:**  
**26. September bis 3. Oktober 2026 (goldiges Piemont)**

**Genuss-Woche 4:**  
**24. Oktober bis 31. Oktober 2026 (SPEZIAL \*TRÜFFELWOCHE\*)**

Die Cascina GRASSI-Genusswoche ist keine klassische Gruppen- oder Seminar-Reise. Sie bietet kulinarisch interessierten Paaren und Alleinreisenden, die gerne kochen, essen und Weine geniessen, einen organisierten Aufenthalt an, welcher einerseits viel Zeit für den eigenen Rhythmus und eigene Erkundungstouren bietet und andererseits täglich (mit Ausnahme des freien Tages) interessante und genussvolle gemeinsame Erlebnisse/Aktivitäten in einer exklusiven, kleinen Gruppe (max. 12 Teilnehmer) mit Gleichgesinnten ermöglicht.

Jeder Tag startet mit einer morgendlichen Bewegungs-Lektion im Garten oder am Pool. Die Lektion ist für alle Teilnehmer geeignet, die morgens gerne die Natur wahrnehmen und den Tag aktiv begrüßen möchten.

Im Anschluss wartet jeweils ein kleines, aber feines Frühstück mit regionalen/lokalen Produkten und einem starken italienischen Caffè auf die Gäste – Buongiorno a tutti.

Nebst den gemeinsamen Kochkursen (geleitet von einer Piemontesischen Köchin), in welchen wir mit viel Spaß und Genuss die piemontesische Küche entdecken werden, gehören auch Besuche auf Weingütern, eine aussichtsreiche Wanderung mit einem leckeren Mittagessen in einem Ristorante sowie ein schönes Abschluss-Abendessen in einem der besten Agriturismi der Gegend dazu. Sämtliche inkludierten Mahlzeiten beinhalten auch den (Tisch)-Wein, Wasser und Café.

Das tägliche Programm steht zwar fest, jedoch ist es jedem Gast selbst überlassen, falls er/sie sich mal lieber aus dem Programm ausklinken möchte.



## Programm 'Kochen, Essen & Geniessen'

### Samstag

ab 15.00 individuelle Anreise und Ankunft in der Cascina GRASSI, Bezug Unterkunft.  
18.00 Aperitivo und Begrüßung  
19.00 gemeinsames 'Wine & Dine di Benvenuto' in der Cascina Grassi

### Sonntag

**Ankommen, Entspannen & Kochgenuss...**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
Tag zur freien Verfügung bis 16 Uhr  
ab 16.00 Besammlung zum Aperitivo, Vorstellung Menü & Einteilung der Kochstationen  
**alle kochen gemeinsam** – Piemontesische Küche 1  
ab ca 19.30 gemeinsames Abendessen inkl. Tischwein, Wasser & Kaffee

### Montag

**Weingenuss, Kochen oder sich bekochen lassen**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
11.30-ca. 14.30 **externe Weinprobe** auf einem naheliegenden Weingut  
ab 17.30 Kochkurs/gemeinsames Kochen –Piemontesische Küche 2  
**Männer kochen für die Frauen**  
ab ca. 19.30 gemeinsames Abendessen inkl. Tischwein, Wasser & Kaffee

### Dienstag

**Ligurische Küste, Alba, Turin oder doch lieber einfach nur dem Nichtstun frönen?**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
**Tag zur freien Verfügung.** Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ausflug an die ligurische Küste, nach Turin oder nach Genua? Gerne helfen wir auf Wunsch bei der Planung

### Mittwoch

**Weingenuss, Kochen oder sich bekochen lassen**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
11.30-ca. 14.30 **externe Weinprobe** auf einem nahegelegenen Weingut  
ab 17.30 Kochkurs/gemeinsames Kochen –Piemontesische Küche 3  
**Frauen kochen für die Männer**  
ab ca 19.30 gemeinsames Abendessen inkl. Tischwein, Wasser & Kaffee

### Donnerstag

**Die Hügel des Piemonts zu Fuss...**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
11.15 –17.00 gemeinsame **Wanderung mit feinem Mittagessen** in einem aussichtsreichen Restaurant (je Weg ca 7km - 1.5-2 Stunden Gehzeit – wäre auch mit dem Auto erreichbar). Pranzo (Mittagessen), Tischwein, Wasser und Kaffee inkl.  
Abend zur freien Verfügung

### Freitag

**Märkte, Kochen und Geniessen**  
07.30 - 08.30 Tageserwachen – abwechslungsreiche Bewegungs-Morgenlektion  
08.30 –10.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
Tag zur freien Verfügung

**ab 18.00 Abschluss-Aperitivo entweder in der Cascina oder Unterwegs, anschliessend**  
ab ca 20.00 gemeinsames Abendessen in einem der besten Agriturismo der Region

### Samstag

**Abreisetag oder Beginn individuelle Verlängerung in der Cascina GRASSI**  
07.00 –9.00 GRASSI's-Frühstückzeit  
**Wir bitten unsere Gäste bis 10.00 die Unterkünfte frei zu geben - individuelle Abreise**



## Unterkunft & Preise

**Unterkunft/Appartement:** Bei der Anmeldung kann unter den noch verbleibenden Appartements frei gewählt werden. Sämtliche Nebenkosten wie Bad/Bettwäsche (wöchentlicher Wechsel) sowie die Endreinigung der Appartements sind im Preis enthalten.

Die Appartements sind so ausgestattet, dass man sich sehr gut selbst versorgen kann, damit auch die individuelle Rückzugszeit gewährleistet ist. Einkäufe zum selbst kochen an den freien Tagen kann man bestens im Dorf erledigen (5 Minuten mit dem Auto). Ansonsten stehen wir für die freien Abende oder Mittagszeiten gerne mit Empfehlungen für Restaurants zur Verfügung. Terrassenflächen, Garten mit Liegewiese, Swimming-Pool sowie Parkplatz stehen ausschließlich unseren Gästen zur Verfügung.

### Preis (Genusswochen 1-3)

Der Preis beinhaltet alle genannten Programm punkte;

7x Frühstück

5x Dinner (Begrüßungs-Dinner, 3x Kochkurse, externes Abschlussdinner - jeweils inkl. Hauswein, Wasser, Kaffee)

1x Mittagessen in einem Ristorante am Wandertag

2x Weinproben

6x Morgenerwachen Bewegung mit Yoga o.Ä.

Transport für die verschiedenen auswärtigen Weingüter- und Restaurantbesuche

**Exklusive Einzelbelegung (1 Person im Studio/Appartement): 1'850 Euro p.P.**

(gilt für die Studios ROSSO & BIANCO, sowie die Appartements Portico und Stalla)

**Doppel-Belegung (2 Personen im Studio/Appartement) 1'450 Euro p.P.**

(gilt für die Studios ROSSO & BIANCO, sowie die Appartements Portico und Stalla)

**Doppel-Belegung in einem der Häuser 1'550 Euro p.P.**

Casa a Sud oder VILLETTA GRASSI

**Doppel-Belegung im Appartement PRINCIPALE 1'550 Euro p.P.**

2 Doppel-Schlafzimmer

**Belegung mit 3 Personen 1'250 Euro p.P**

Termine:

**Genusswoche 1 - 9. Mai - 16. Mai 2026**

**(Anmeldeschluss 31. Januar 2026)**

**Genusswoche 2 - 30. Mai-6. Juni 2026**

**(Anmeldeschluss 31. Januar 2026)**

**Genusswoche 3 - 26. September – 3. Oktober 2026 (Anmeldeschluss 31. März 2026)**

**\*Genusswoche 4\* – 24. Oktober – 31. Oktober 2026 (Anmeldeschluss 31. März 2026)**

Die Genusswoche 4 ist eine exklusive Trüffel-Woche. Statt der Wanderung mit Mittagessen wird eine Trüffelsuche inkl. Mittagessen organisiert. Einer der Kochkurse wird ebenfalls dem Thema Trüffel (weißer Alba-Trüffel) gewidmet, der Aufpreis für die Woche wird ca. 150 Euro/Person betragen.

(Verlängerungstage/zweite Ferienwoche vorher/nachher in der Cascina Grassi auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen ist die Durchführung garantiert, max. 12 Personen

Sollte bis zum jeweiligen Anmeldeschluss-Datum die Mindest-Teilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, die Reise/das Programm abzusagen. Jenen Gästen, die bis dahin bereits gebucht haben, steht es frei, bei uns individuell Ihre Ferien zu verbringen (gem. Preisliste Appartements auf unserer Homepage) oder die Reise kostenlos ganz zu stornieren.

## Das Team

**Andrea** – Seit 2013 Inhaberin und Gastgeberin vom Landgut CASCINA GRASSI. Seit dem Corona-Jahr 2020 immer im Spagat zwischen der Bergwelt in der schönen Heimat Schweiz und der zweiten, ebenso liebgewonnenen Heimat dem Piemont.

Die zwischen 2014-2019 jährlich erfolgreich durchgeführte Genusswoche machte immer sehr viel Spaß und auf wiederholtes Nachfragen von meinen Gästen wird sie nun endlich ab 2026 wieder ins Leben gerufen. Die Woche ist jedes Mal ein großartiges Erlebnis für mich, für die individuellen Gäste und für uns alle als Gruppe gemeinsam. Irgendwie passen die Gäste immer wunderbar zusammen, egal wie alt, egal woher, Hauptsache Genuss, Spass am Kochen und Essen (oder auch nur am Essen), stehen ganz weit oben in der jeweiligen Wunsch-Liste.

### Enza – kocht für und mit uns

Eine waschechte, sympathische Piemonteserin. Sie hat langjährige Erfahrung in der Gastronomie, ist sehr kreativ und immer zu spontanen Menüänderungen bereit. Sie interessiert sich sehr für Wildkräuter und deren Heilwirkung und auch sonst weiß sie wunderbar Bescheid über alles, was in der Natur gewollt und ungewollt wächst. Sie wird uns in dieser Woche kulinarisch begleiten und die Kochkurse leiten. Sie spricht kein Deutsch – die Verständigungssprache ist ganz traditionell und beinhaltet Hände, Füsse, viel Lachen, Herzlichkeit und einige Brocken Fremdwörter ☺.

### Täglicher Morgenstart in der Natur mit Bewegung, Yoga, Feldenkrais, und vielen weiteren Einflüssen...

### mit Michèle, Andrea und/oder?

Lasst euch überraschen... Die tägliche Morgen-Begrüßungslektion wird in den Genusswochen wahrscheinlich von unterschiedlichen Personen angeleitet. Vielleicht bin ich (Andrea) mit meinen diversen Yoga-Lehrerausbildungen teilweise eure Morgen-Mitgestalterin, vielleicht haben wir aber auch das Glück, dass ich eine kompetente Kollegin für die Wochen engagieren kann, das ist noch nicht für alle ausgeschriebenen Wochen ganz sicher. Auf jeden Fall werden die morgendlichen Stunden unter dem Thema Polarity stattfinden.

Polarity-Yoga beinhaltet einfache alltagsgerechte Übungen, die unsere Vitalität und den Energiefluss im Körper steigern. Polarity-Yoga spricht die „Fünf Elemente“ (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde) in unserem Körper an, denen jeweils bestimmte Körperregionen, Organe und Sinnesfunktionen zugeordnet sind. Ziel ist die Steigerung der Elastizität und Leistungsfähigkeit, die Befreiung des Energieflusses und der Ausgleich von Energiemangel oder Überschuss in einem Element. Die Übungen führen zu mehr körperlicher, seelischer und emotionaler Ausgeglichenheit. Ein wichtiger Grundsatz ist das „mühelose Bemühen“ – dabei achten wir auf die Grenzen und Bedürfnisse unseres Körpers.

### Unsere schöne Umgebung und ihre Schätze –wichtige Team-Player und Mitgestalter der Woche

#### Das Piemont, die Piemontesische Küche & die Weine...

Die Küche des Piemonts ist noch so ehrlich, authentisch, saisonal, die Gerichte stets mit viel ‘Amore’ und Aufmerksamkeit zubereitet, die Weine sind eine Klasse für sich, die vielen Hügel bieten Panorama und herrliche Sonnenauf- und –untergänge, eine Woche reicht kaum, um die Schatzkiste Piemont zu entdecken“. Im Mai & Juni kann man fantastische Orchideen am Wegesrand bestaunen, im Juni ist auch Glühwürmchen-Zeit in der Cascina Grassi, im September ist die Landschaft ein Traum, die Temperaturen höchst angenehm und im Oktober- ja im Oktober beginnt das Trüffel-Herz höher zu schlagen. Benvenuti! Non vediamo l'ora di accogliervi ☺