

G O N A N A S O U T H
A F R I C A N T R A V E L



I S A M A R B E T E M E D
M E D I A M A T



1 2 . 0 3 . 2 0 2 6 - 2 3 . 0 3 . 2 0 2 6



DET GODA LIVET

Följ med den prisbelönta konditorn, kocken, matstylisten och kokboksförfattaren Elisabeth Johansson, tillsammans med Jonas Sandström och Gonana South African Travel, på ett unikt mat- och reseäventyr i Sydafrika. Här möts Elisabeths värld av gastronomisk finess och Jonas djupa kärlek för Sydafrika. Tillsammans skapar de en resa som är mer än bara en kulinarisk upplevelse – det är en hyllning till The Good Life.

Resan arrangeras av Gonana South African Travel Ett svenskägt reseföretag baserat i Kapstaden, godkänt av Fair Trade. Ägaren Jonas har bott i Sydafrika i nästan 20 år, varit nationell guide i 15 år och brinner för att skapa fantastiska resor som samtidigt bidrar positivt till både lokalbefolkningen och miljön.



GONANA SOUTH
AFRICAN TRAVEL

SYDAFRIKA

KAPSTADEN

Kapstaden är vår hemstad. Utsedd till en av världens vackraste städer, är den en smältdegel av kulturer, traditioner och människor. Den är också ett centrum för naturlig skönhet. Kapstaden har blivit utsedd till världens bästa matstad i Condé Nast Travellers Readers' Choice Awards. Få platser i världen kan skryta med tillgång till berg, hav, matkultur och stadsliv – allt inom 20 minuter från stadens centrum.





DAG 1 – KAPSTADEN TORS DAG 12 MARS 2026

Efter ankomsten till Kapstadens internationella flygplats tar vi tillfället i akt att göra den korta bilresan till stadens centrum till en liten sightseeing. Vi åker till Signal Hill, som bjuder på en fantastisk utsikt över staden, havet och den historiska Robben Island. Njut av denna hisnande vy med ett glas god Cap Classique (Sydafrikas motsvarighet till Champagne) för att skåla in början på ditt äventyr. Därefter checkar vi in på hotellet, kopplar av och packar upp innan vi samlas för vår första gemensamma middag på Gold Restaurant.

Den perfekta platsen för att uppleva traditionella afrikanska smaker, kulturella uppträdanden och delta i en interaktiv trumlektion som verkligen fångar den lokala andan!



DAG 2 – KAPSTADEN FREDAG 13 MARS 2026

Efter härlig frukost på hotellet ger vi oss ut på en guidad tur längs Cape Peninsula, som är en del av det välkända Table Mountain National Park, ett UNESCO-världsarv som omfattar några av regionens mest storslagna landskap. Färden tar oss till Godahoppsudden, en legendarisk och dramatisk udde som sträcker sig ut i Atlanten och bjuder på spektakulära vyer och maritim historia. Innan vi besöker den berömda pingvinkolonin vid Boulders Beach, ett skyddat område inom parken där du kan se afrikanska pingviner på nära håll och ta ett dopp i havet, njuter vi av den klassiska Fish 'n Chips på Black Marlin Restaurant. På vägen stannar vi även för en svensk fika i den charmiga kuststaden Kalk Bay. På kvällen äter vi middag på The Potluck Club, signerad stjärnkocken Luke Dale Roberts.



DAG 3 – KAPSTADEN LÖRDAG 14 MARS 2026

Första stoppet idag är Atlas Trading i Bo-Kaap, en familjeägd butik känd för sina unika kryddor och ris. En verklig kulturell ikon. Därefter fördjupar vi oss i kvarterens färgstarka kultur med en matlagningsupplevelse hemma hos Zayed, som avslutas med en utsökt lunch bestående av de rätter du själv har lagat. Efter lunchen besöker vi Honest Chocolates, hyllat för sin etiskt framställda, högkvalitativa kakao och handgjorda godsaker som främjar hållbarhet. På eftermiddagen gör vi ett stopp vid det välkända Charly's Bakery och tar en promenad genom centrala Kapstaden. Utforskar Adderley Street och Company Gardens. Till middag besöker vi svenske Jesper Nilsson och hans team på elgr – ett avslappnat vattenhål där rätterna presenteras kreativt med enkla, lokala och färska råvaror.

DAG 4 – KAPSTADEN SÖNDAG 15 MARS 2026

Starta morgonen med en lätt frukost för att ladda upp inför en äventyrlig dag. Vi besöker den livliga Oranjezicht Food and Lifestyle Market, där du kan njuta av "brunch" i en härlig atmosfär, en favorit bland stadens helgutflykter. Därefter väntar en ginprovning på en vänlig cocktailbar vid vattnet, innan vi beger oss till Tafelberget, ett av världens nya sju underverk. Från toppen får du en hisnande panoramautsikt över Kapstaden och dess omgivningar. Resten av eftermiddagen är din att utforska eller koppla av. På kvällen äter vi middag på Chingadas, där kocken Aiden Pienaar bjuder på en meny som berättar historier om mexikanskt arv med en Kapstads-twist, en smakfusion som hyllar båda kulturerna.



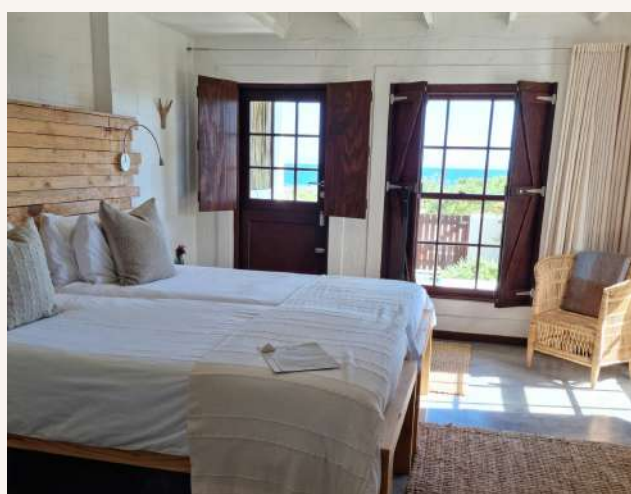


DAG 5 – KAPSTADEN MÅNDAG 16 MARS 2026

Idag ger vi oss ut på en smakresa genom Kapområdets rika utbud av lokala råvaror och kulinariska upplevelser. Första stoppet är Groot Constantia – Sydafrikas äldsta vingård – där du får njuta av vinprovning bland historiska vinrankor.

Därefter utforskar vi Spice Route i Paarl, en livlig destination som visar upp lokala maträtter, drycker och hantverk, tillverkade på traditionellt vis som stödjer lokalsamhället och sprider Sydafrikas kulinariska anda världen över.

På kvällen äter vi middag på Between Us på Bree Street, en stilfull restaurang i en vackert renoverad viktorsansk byggnad, där tvillingsystrarna Jesse och Jamie Friedberg har skapat en plats för en minnesvärd matupplevelse.



DAG 6 – KAPSTADEN TILL PATERNOSTER TISDAG 17 MARS 2026

Njut av frukosten innan vi checkar ut och beger oss mot den charmiga fiskebyn Paternoster. På vägen stannar vi på !Khwa ttu Heritage Centre. Ett kulturellt centrum som är dedikerat till San-folkets historia och arv. Utforska reservatet under en guidad vandring som följer i deras fotspår och ger insikter i traditionell livsstil och SAN folkets färdigheter som jägare och samlare, samt deras djupa koppling till naturen.

Vi äter lunch på centret innan vi fortsätter resan. I Paternoster checkar vi in på Gonana Guesthouse, ett vackert beläget strandnära tillflyktsställe där havsbrisen och panoramautsikten över havet förstärker atmosfären.

På kvällen gemensam middag på Gaaitjie med sina bord placerade i klipporna vid stranden.

.

PATERNOSTER

Paternoster är en charmig fiskeby på Sydafrikas västkust. Den är känd för sina vita hus, vackra stränder och färsk skaldjur. Besökare kan njuta av lugna promenader längs kusten, spana efter delfiner och valar eller äta på byns välrenommerade restauranger. Med sin avslappnade atmosfär och fantastiska havsutsikt är Paternoster den perfekta tillflykten för den som söker ro och stillhet.



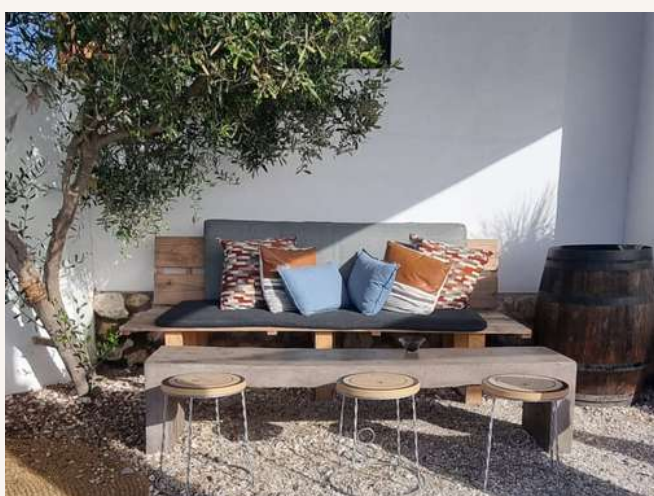


DAG 7 – PATERNOSTER ONSDAG 18 MARS 2026

Börja dagen med en näringsrik ekologisk frukostbuffé på guesthouse, perfekt för att ladda upp inför en spännande dag. Sätt på dig hjälmen och hoppa upp på en elcykel för att i lugn takt utforska områdets vackra landskap och lokala sevärdheter.

Efter cykelturen väntar vinprovning och ett ostfat på familjeägda Paternoster Wine & Tasting Lounge.

Resten av eftermiddagen är din att koppla av, kanske vid poolen eller med en promenad längs de orörda stränderna, där du kan njuta av den rofyllda kustatmosfären. Middagen intar vi på Noisy Oyster, en livlig restaurang känd för sin färska skaldjur och vibrerande stämning, ett perfekt avslut på en dag vid havet.



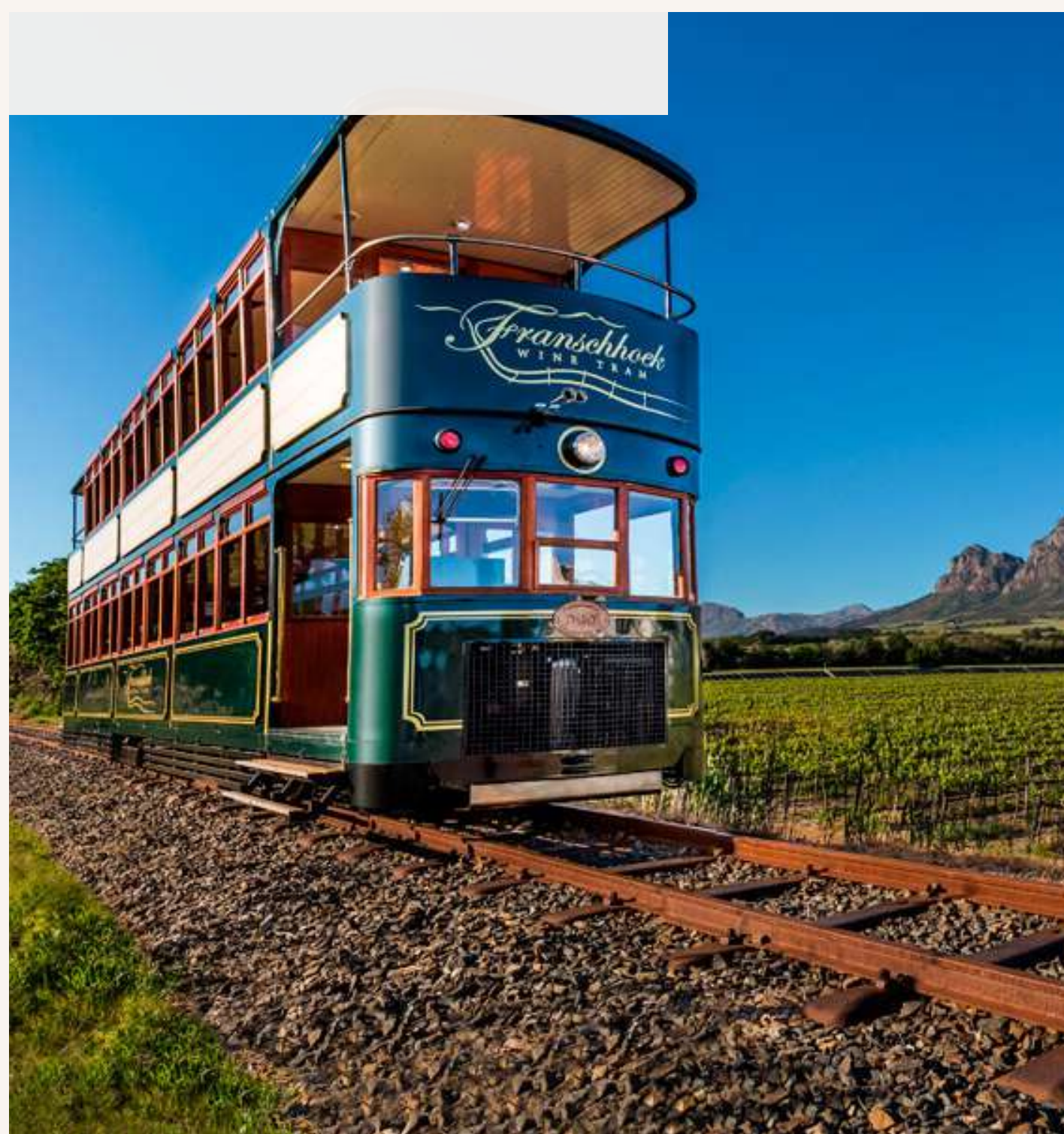
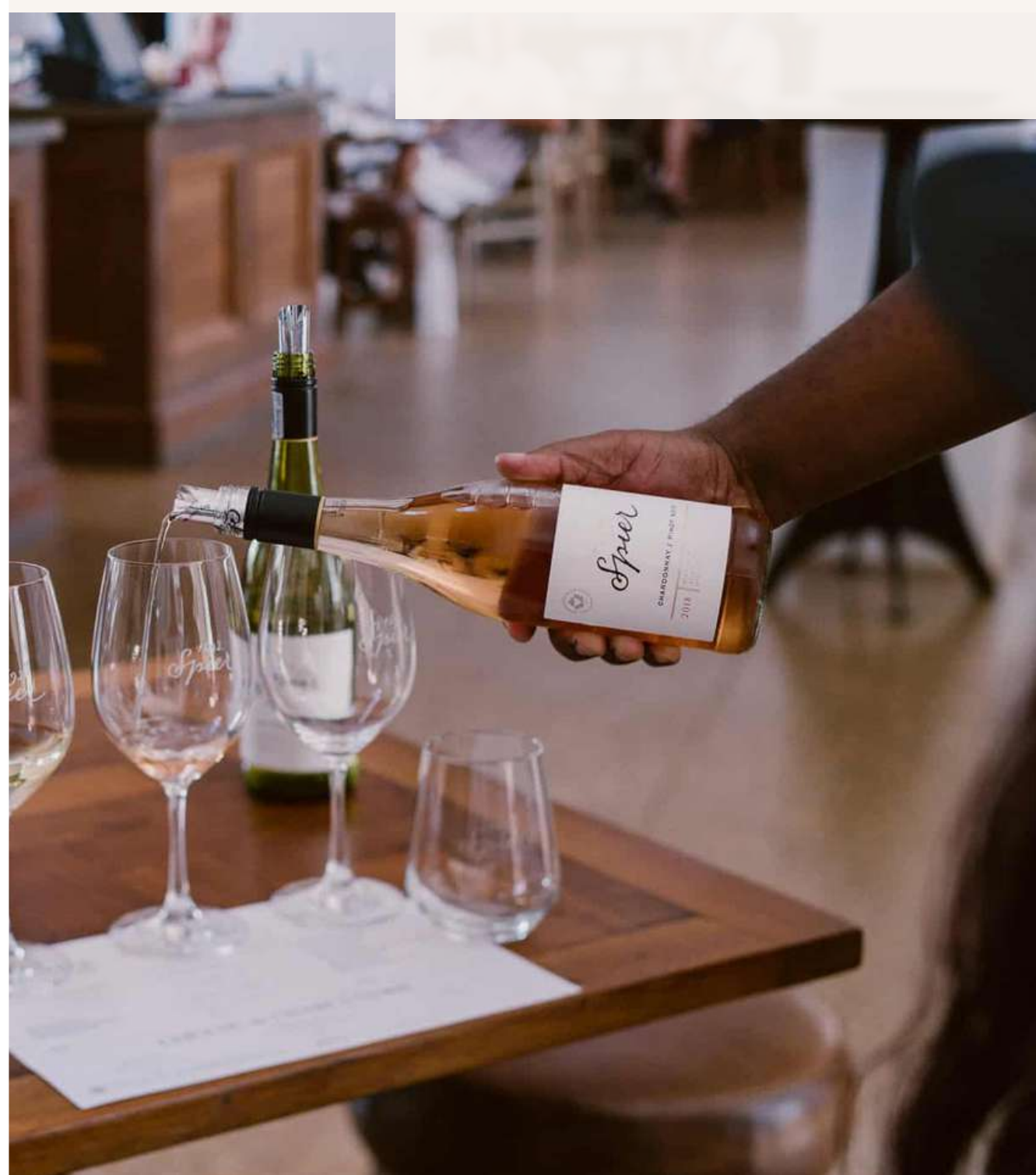
DAG 8 – PATERNOSTER TORSDAG 19 MARS 2026

Idag börjar vi tidigt för en kajakupplevelse, tillsammans med en erfaren lokal guide. Med dubbel-sit-on-top Epic-kajaker glider du fram över vattnet (beroende på väderförhållanden). Efter några timmar på vattnet njuter vi av en härlig lunch på en strandrestaurang, belägen i ett 114 år gammalt charmigt rött och grönt plåthus. Eftermiddagen är din att tillbringa som du vill, kanske med en promenad längs stranden eller en stunds avkoppling. När kvällen närmar sig åter vi middag på De Seekat Restaurant, känd för sin färska skaldjur, sushi och ett brett utbud av internationella rätter. Njut av den fantastiska utsikten över Paternosters huvudstrand, stilfull inredning och en avslappnad men sofistikerad atmosfär, den perfekta platsen att varva ner efter en dag fylld av äventyr.



VINLANDET

Cape Winelands är en vacker region i Sydafrikas Västra Kapprovins. Den är känd för sina vingårdar, världsberömda viner och unika städer som Stellenbosch, Franschhoek och Paarl. Här kan du njuta av gourmetrestauranger och utforska landskap omgivna av majestätiska berg. Oavsett om du älskar vin, mat eller natur erbjuder Cape Winelands en oförglömlig upplevelse för alla!





DAG 9 – PATERNOSTER TILL STELLENBOSCH FREDAG 21 MARS 2026

En sista ekologisk frukost innan vi checkar ut. På vägen till Stellenbosch stannar vi på Babylonstoren, en av de äldsta Cape Dutch-gårdarna med anor från 1692. Vi vandrar genom de noggrant anlagda trädgårdarna, en verklig hyllning till botanisk skönhet och mångfald, samt gör ett besök på gårdens museum. Egendomen är känd för sin ekologiska odling, hållbarhet och sin “jord-till-bord” filosofi. Vi njuter en härlig lunch i deras Greenhouse-restaurant. Därefter checkar vi in på vårt guesthouse och kopplar av. På kvällen äter vi middag på Post & Pepper, där den stigande stjärnan och ägaren Jess van Dyk skapar rätter fyllda som hyllar regionens rika kulinariska arv.



DAG 10 – STELLENBOSCH LÖRDAG 21 MARS 2026

Efter frukost gör vi ett besök på ett lokalt hantverksbageri innan vi fortsätter till den välrenommerade vingården Rust en Vrede, som ligger vid foten av Helderberg Mountain. Prova hela deras vinutbud, antingen utomhus eller i deras toppmoderna vinkällare ,under ledning av kunniga värdar. Därefter beger vi oss till Boschendal Wine Estate för att njuta en avslappnad picknick i hjärtat av Cape Winelands. Sedan väntar en utsökt provning av MCC, Cap Classique, Sydafrikas motsvarighet till fransk champagne, där du får uppleva den elegans och de bubblor som gjort regionen berömd. Vi återvänder till Stellenbosch på kvällen för en minnesvärd middag på De Eetkamer, en intim atmosfär och kreativa meny.



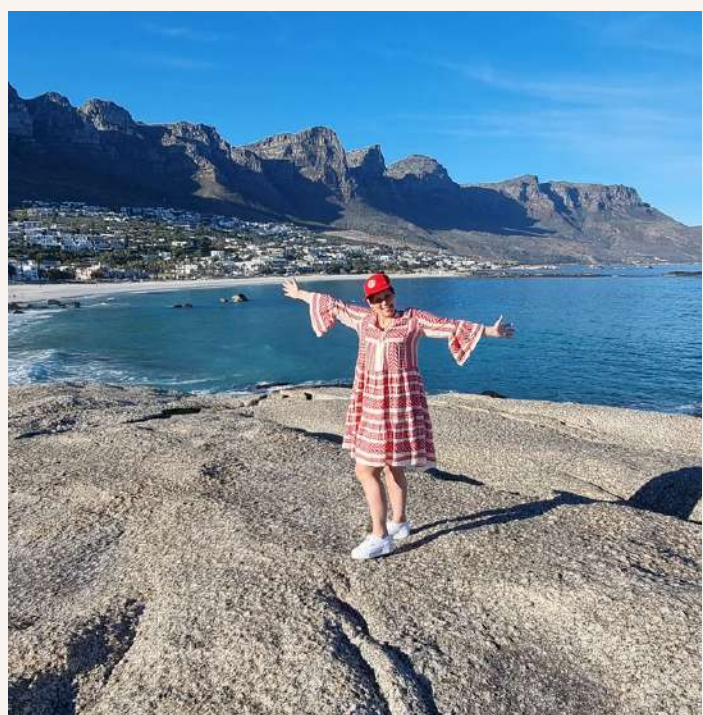


DAG 11 – STELLENBOSCH SÖNDAG 22 MARS 2026

Efter frukost väntar ett besök i en av Kapområdets vackraste trädgårdar – Dylan Lewis Sculpture Garden. Att promenera längs stigarna och beundra skulpturerna känns som att kliva in i en annan värld, lugn och inspirerande. Därefter njuter vi av lunch och vinprovning på Tokara Wine Estate, som ligger högt uppe vid Helshoogte Pass. Tokara är känt för sin konst, sina viner och sin lokalt producerade mat, och erbjuder en fantastisk utsikt över Stellenboschs vinlandskap.



Eftermiddagen är din att koppla av och njuta av de sista stunderna i denna natursköna region. På kvällen samlas vi, en sista gång, för en delikat avskedsmiddag på restaurang Volkskombuis.



DAG 12 – STELLENBOSCH TILL KAPSTADEN (FLYGPLATSEN) MÅNDAG 23 MARS 2026

Njut av frukosten, checka ut och åk till Kapstadens Internationella flygplats för ditt flyg hem till Sverige. Du tar med dig oförglömliga minnen från Kapstaden och vi hoppas att vi får se dig, snart, igen.

Detta ingår i resan:

- Lyxigt boende på 4–5-stjärniga hotell
- Bagagehantering (porterage)
- Fantastisk mat: 11 frukostar, 8 luncher och 10 middagar
- Vin- och Cap Classique-provningar
- Privat svensktalande guide
- Privat chaufför och egen luftkonditionerad buss
- Flygplatstransfer
- Inträde till Godahoppsudden och Boulders Beach
- Museibesök samt guidade stads- och byvandringar
- Upplevelse med MCC och vinprovning
- Lokala provningar av rooibos och gin
- Besök på lokala bagerier
- Dylan Lewis Sculpture Garden
- Elcykelupplevelse
- Kajakäventyr
- Fantastiska natur- och djurupplevelser
- Oförglömliga minnen

Ej inkluderat:

- Reseförsäkring
- Personliga aktiviteter och utgifter
- Dricks (alltid frivilligt)

Ankomst datum: 12 mars 2026

Avrese datum: 23 mars 2026

12 fantastiska dagar i Sydafrika