

Kulinarische Reise- IRAN

Vorgesehenes Reiseprogramm herunterladen

Hinweis: Unsere kulinarische Reise ist flexibel und daher auch für VegetarierInnen sowie VeganerInnen geeignet.

1. Tag: Teheran

Chosch Aamädid! Willkommen in Teheran, Iran. Du wirst bei Ankunft am Flughafen in Teheran abgeholt und zu Deinem Hotel gebracht. Diese malerische Stadt liegt am Fusse des Alborzgebirges – seine schneebedeckten Gipfel bilden einen einmaligen Kontrast zu den bunten Gebäuden der Stadt. Teheran ist allgemein als eine der liberalsten Metropolen des Landes bekannt, was der Einblick in die Gastronomieszene verdeutlicht. Lamm, Kichererbsen, Tahdig (knusprige Reistörtchen) und Kartoffeln sind allesamt wichtige Grundnahrungsmittel der iranischen- und persischen Küche – diese werden am besten mit einer Tasse Dugh (minziger Joghurtdrink) kombiniert. Bei einem ersten Begrüßungstreffen lernst Du die anderen Reisenden bei einem saftigen iranischen Kebab mit einer Portion lokalem Brot oder Reis kennen.

Übernachtung in Hotel in Teheran

2. Tag: Teheran (Eintopf kochen)

Der Tag startet mit einem Spaziergang über den Markt. Hier kaufen wir die Zutaten für unser heutiges Mittagessen Tahchin. Dieses traditionelle persische Gericht besteht aus mit Safran verfeinertem Reis, der mit Zwiebeln, Huhn, Reis, Joghurt, Eiern, Öl, Salz und Pfeffer garniert wird. Es wird oft für besondere Anlässe zubereitet; die Reisschicht am Boden (bekannt als Tahdig) wird in einer Pfanne knusprig gebraten und ist für viele das Highlight des Gerichts. Der Kochkurs in einem einheimischen Haus gibt uns die Möglichkeit, diesen persischen Klassiker selbst zuzubereiten. Im Anschluss begeben wir uns auf einen geführten Stadtrundgang durch die Strassen von Teheran. Der Golestan-Palast ist eine unserer Stationen und die leuchtenden Farben der Wände und Buntglasfenster sind auf jeden Fall ein Foto wert. Einen weiteren Stopp legen wir am Teheraner Basar ein, bevor wir für einen freien Abend ins Hotel zurückkehren.

Übernachtung in Hotel in Teheran

3. Tag Teheran- Hamedan

Nach dem Frühstück fahren wir nach Hamedan, die erste Hauptstadt des Persiens. Am Nachmittag besuchen wir die alten Ruinen von Hamedan. Anschliessend besichtigen wir Masuleum von Avicenna. Er war (980-1037) ein persischer Arzt, Naturwissenschaftler, aristotelisch-neuplatonischer Philosoph, Dichter. Übernachtung in Hotel in Hamedan

4. Tag: Hamedan- Kermanshah

Nach dem Frühstück besuchen wir das Masuleum von Esther und Mordechai, an dem die Achämeniden-Königin Esther und Frau von Xerxes I. und ihr Cousin und Adoptivvater Mordechai begraben sein sollen. Später gehen wir auf den Bazar. Gegen Nachmittag Fahrt nach Kermanshah.

Übernachtung in Hotel in Kermanshah

5. Tag: Kermanshah (Kurdisches Gericht)

Kermanshah war zur Zeit des Sassanidenreichs eine Sommerresidenz der Könige. Heute ist es die grösste kurdische Stadt im Iran. Am Vormittag kochen wir ein feines kurdisches Gericht. Am Nachmittag besuchen wir nach einer kurzen Fahrt Taq-i-Bustan. Das ist ein Ort mit einer Serie von grossen Felsreliefs aus der Ära des Sassanidenreiches, das von 226 bis 650 bestand. Die sassanidischen Könige wählten ein schönes Umfeld für die Reliefs entlang eines Rastplatzes der historischen Seidenstrasse.

Übernachtung in Hotel in Kermanshah

6. Tag: Kermanshah – Nahawand

Am Vormittag fahren wir weiter nach Nahawand. Sie ist eine der ältesten existierenden Städte des Iran. Wir beziehen uns ins Hotel und nach dem Mittagessen machen wir einen gemütlichen Ausflug in der Natur in der Umgebung von Nahawand.

7. Tag: Nahawand - Boroujerd

Wir besuchen ein traditionelles Bad-Museum in der Stadt Nahawand. Anschliessend steht eine Besichtigung bei einem kleinen traditionellen Haus an. Am Nachmittag laufen wir in der Stadt und gehen auch auf den Bazar. Gegen Abend Fahrt nach Boroujerd.

Übernachtung in Hotel in Boroujerd

8. Tag: Boroujerd (Iranisches Delikatessen)

Heute besuchen wir zuerst einen kleinen heiligen Ort in der Stadt. Nachher fahren wir zum Dach von Boroujerd und geniessen die schöne Aussicht. Am Nachmittag gehen wir einkaufen und sind eingeladen bei einer einheimischen Familie. Wir werden lernen, wie man Kuku-Zabsi (vegetarisch) kocht.

Übernachtung in Boroujerd

9. Tag: Boroujerd - Malemir Dorf (Fladenbrot backen)

Nach dem Frühstück fahren wir durch die wunderschöne Zagrosgebirge ins Malemir. Im Bergdorf Malemir werden wir heute den Lebensstil der Einheimischen etwas näher kennenlernen. Wir sehen, wie sie zu Hause Fladenbrot backen, da dürfen Sie gerne mitmachen. Wir sehen zudem was für Tiere sie haben, wohin die Dorf-Kinder in die Schule gehen, und wie eine Schule in einem iranischen Dorf aussieht. In der Dorf-Umgebung laufen wir heute ca. 3 Stunden.

Übernachtung im Malemir bei Einheimischen

10. Tag: Malemir- Khansar

Heute lernen wir wie man ein typisch dörfliches Gericht vom Einheimischen. Gegen Nachmittag geht die Fahrt nach Khansar. Sie ist eine kleine Stadt in der Provinz Isfahan.

Übernachtung in Hotel in Khansar

11. Tag: Khansar – Isfahan

Ein Spaziergang in Khansar und einen Ausflug in einem besonderen schönen Naturpark steht heute an. Gegen Abend fahren wir nach Isfahan.

12. Tag: Isfahan

Wer tiefer in die persische Kultur eintauchen möchte, ist in Isfahan definitiv richtig. Die Gärten, die muslimischen Gebäude und der von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannte Naqsch-e Dschahan Platz, sind nur einige der Highlights, die die Stadt zu bieten hat. Wir beginnen unsere Entdeckungstour mit einem geführten Stadtrundgang, vorbei am Naqsch-e Dschahan Platz und der dortigen Moschee, der Scheich-Lotfollah Moschee und dem Ali Qapu Palast.

Dank des Klimas, des nährreichen Bodens und der Höhenunterschiede in der Isfahan Provinz, ist diese Region einer der wichtigsten landwirtschaftlichen Standorte des Landes. Am Nachmittag besuchen wir einen nahegelegenen Bauernhof und erfahren, wie die Bauern dieses Land bewirtschaften. Anschliessend fahren wir zurück in die Stadt, um den berühmten Basar in der Altstadt Isfahans zu besuchen. Frisches Obst, Teppiche, Schmuck und ganze Geschäfte, die dem Safran gewidmet sind, sind die Markenzeichen des persischen Basars.

Übernachtung in traditionellem Hotel in Isfahan

13. Tag: Isfahan

Wir erleben heute, wie man Perser Teppiche produziert. Ein 70-Jähriger Experte aus Isfahan, der lebenslang im Gebiet Teppich tätig ist, nimmt uns mit zu seinem Team und sie zeigen uns vor Ort wie man von A bis Z Perser Teppiche produziert. Bei Interesse kann man auch wunderschöne handgeknüpfte Teppiche direkt von Produzenten kaufen. Am Nachmittag besuchen wir zwei alte Brücken über den Zayandeh Rud. Sie heissen si-o-se-pol und pole-chaju.

Übernachtung in traditionellem Hotel in Isfahan

14. Tag: Isfahan - Yazd

Nach dem Frühstück fahren wir nach Yazd. Auf dem Weg von Isfahan nach Yazd stoppen wir in Aqda für ein weiteres persisches Mittagessen bei einer iranischen Familie. Unser Hauptgericht ist Fesendschan - ein würziger Hühnereintopf mit Walnüssen und Granatapfelsauce. Dieses Gericht wird traditionell in der Yalda-Nacht („Shab-e Yalda“) serviert – ein uraltes persisches Fest in der Nacht der Wintersonnenwende. Zur Zubereitung wird das Huhn zunächst in Olivenöl goldbraun gebraten. Die Sauce wird aus gemahlene gerösteten Walnüssen, Granatapfelmelasse und anderen Gewürzen (meist Zimt und Safran) hergestellt und solange gekocht, bis die Sauce eine kräftige Walnussfarbe erhält. Das Endergebnis - eine einzigartige Sauce, die süß, herb und reich an Geschmack ist.

Yazd ist nicht nur eine wunderschöne Stadt, sondern auch ein einziges Labyrinth. Wir starten mit einem Stadtrundgang durch die „Stadt der Windfänger“, um uns erst einmal zu orientieren. Anschliessend besuchen wir die Masid-e Jameh, ein atemberaubendes Beispiel für eine Azari-Moschee mit den höchsten Minaretten des Landes, sowie den genau symmetrischen Amir Chakhmaq Komplex. Auch im Wasser-Museum kannst Du Dich von der beeindruckenden Architekturkunst überzeugen, die diese Region ausmacht.

Das heutige Abendessen ist ein Yazd-Klassiker – der traditionelle iranische Eintopf „Gheimh Yazdi“. Er besteht aus Zwiebeln, Erbsen, Lamm oder Rindfleisch, Kurkuma und Tomaten. Unsere Gastgeber werden uns eine Art Tischdecke auf dem Teppichboden auslegen, da auch heute noch die meisten Iraner auf diese Weise speisen.

15. Tag: Yazd (Kaschke Bademjan kochen)

Nach dem Frühstück besuchen wir einen schönen Garten und seinen einzigartigen Windturm. Anschliessend lernen wir wie man aus Auberginen, Tomaten und anderen fetten Produkten, ein vegetarisches Gericht, Kashke Bademjan, kocht. Wir begeben uns am Nachmittag auf die Strassen von Yazd und gehen auch den alten Bazar.

16. Yazd – Teheran

Heute fahren wir nach dem Frühstück zurück nach Teheran. In Teheran beziehen wir uns ins Hotel. Gegen Abend gehen wir in einen schönen traditionellen iranischen Garten. Anschliessend zurück zum Hotel. In der Mitternacht fahren wir zum Flughafen.

Änderungen vorbehalten

Inbegriffene Leistungen

- Kurzvortrag in der Schweiz und Basisinfos vor Abreise über den Iran bei Emad
- Rundreise, Transfers, Besichtigungen und Eintritte lt. Programm
- Transport und Ausflüge
- Begleitung von einem deutschsprechenden Reiseleiter (oder Reiseleiterin) im Iran
- 14 Übernachtungen im Standard-Doppelzimmer in ausgewählten Hotels (in 3-4* Hotels nach Landeskategorie) und 1 x Übernachtung in einem einheimischen Haus im Dorf malemir
- Verpflegung und Mahlzeiten auf der ganzen Reise
- Reiseunterlagen (elektronisch per Email)
- Nützliche Infos und Links per Email vor Abreise

Nicht Inbegriffene Leistungen

- Internationaler Flug, Kosten und Buchung
- Trinkgelder
- Gepäckträgergebühren
- Persönliche Ausgaben
- Kranken- und Unfallversicherung, Reise- und Annullationsversicherung
- Visumkosten bei der iranischen Botschaft in Bern: ca. Fr. 60, --
- Kosten des Fingerabdruckes für die iranische Botschaft in Bern ca. Fr. 60, --
- Visa-Referenzcode Bestellung vom Iran für Mitreisende: Fr. 30, -- pro Person
- Visumbeschaffung bei der iranischen Botschaft in Bern Fr. 60.-- pro Person
- Buchungsgebühr Flug Fr. 40, --

Hotels: Der Standard von 3-4* Hotels im Iran entspricht nicht immer 3-4* Hotels in der Schweiz. Wir buchen für Sie die attraktiven, geschmackvollen und schönen Hotels in lokalem Stil.

Reisekosten:

Preise pro Person: 4930, --

Zuschlag Einzelzimmer: Fr. 430.—

Reise-Termine:

Termin 1: 06.11.21 bis 22.11.21

Termin 2: 27.11.21 bis 13.12.21

Anmeldeschluss: 8 Wochen vor Abreise

Anmeldungen werden per Post oder per E-Mail entgegengenommen

[Zur Anmeldung](#)

[Reiseprogramm herunterladen](#)