

Kulinarische Reise

Ziele der kulinarischen Reise

Die 8-tägige Gastronomietour durch Nordwestiran führt Sie nicht nur in den Geschmack köstlicher persischer Gerichte ein, sondern Sie lernen auch, wie man persische Gerichte selbst kocht und wie verschiedene Arten traditioneller Getränke zubereitet und serviert werden. Diese Tour wird Ihrer Geschmackswelt neue Türen öffnen.

Termin

- ✓ auf Anfrage mit Ihren Terminwünschen

Leistungen

- ✓ 7 x Übernachtung in Hotels der Landeskategorie 3* - 4*, Basis DZ mit Bad oder Dusche/WC mit Frühstück
- ✓ Mahlzeiten in ausgewählten Restaurants
- ✓ Kochworkshops
- ✓ Rundreise, Transfers, Besichtigungen und Eintritte lt. Programm
- ✓ Transport im modernen Fahrzeug mit Klimaanlage oder/und mit der iranischen Eisenbahn und mit öffentlichen Bussen
- ✓ Reiseführung durch den erfahrenen deutschsprachigen Reiseleiter Ehsan Arabbagheri
- ✓ Visum und Pflichtversicherung für den Iran

Nicht inkludierte Leistungen

- ✓ An- und Abreise mit dem Flugzeug
- ✓ Reiseversicherungen
- ✓ Eintritte - Sie bezahlen nur das, was Sie sehen wollen!
- ✓ Trinkgelder

Reiseroute und Programm

Tag 1: Täbriz

- Ankunft, Abendessen, Kennenlernen und Vorstellung des Reiseprogramms im Hotel

Tag 2: Täbriz

- Täbriz ist eine der historischen Städte Irans und die heutige Hauptstadt der ostaserbaidschanischen Provinz. Die Stadt war im Laufe der Jahrhunderte sechsmal die Hauptstadt Irans, ihr Höhepunkt war zurzeit der Safaviden-Dynastie von 1501 bis zu deren Niederlage im Jahr 1555. Täbriz hat einen eigenen Dialekt und besondere Traditionen, die sie zu einem besonderen Ort machen.
- Besuch im **Amirnezam-Haus** (Museum): ein altes Qajar-Haus, das in ein Museum umgewandelt wurde, Informationen über die konstitutionelle Revolution Irans im 19. Jahrhundert
- Rundgang durch den historische **Basar** von Täbris (UNESCO-Weltkulturerbe), der größte überdachte Basar der Welt. In diesem Basar kaufen wir alles ein, was wir für unseren Kochworkshop brauchen.
- **Kochworkshop**: Wir kochen unter Anleitung eines professionellen Koches „**Kufteh**“, ein zeitaufwändiges und sehr bekanntes Gericht in dieser Gegend mit Hackfleisch, lokalem Gemüse, Erbsen, Reis und Zwiebeln, gefüllt mit Nüssen, Eiern und Pflaumen, „**Dolmeh**“, Reis, Hackfleisch und verschiedene Gewürze in Weinblätter eingewickelt und in Safranwasser gekocht und als Nachspeise die köstliche Süßigkeit „**Nogha**“ (Walnüsse, Pistazien und Mandeln).

- Übernachtung in Täbriz

Tag 3: Täbriz – Kandovan (56 km, 1 h)

- Am Morgen geht es nochmals zum Basar. Dort besuchen wir eines der schönsten Teehäuser, in dem sich morgens viele Leute treffen, um vor der Arbeit Tee zu trinken und zu frühstücken. Es ist eine gute Gelegenheit, die alte **Teehauskultur** in Iran kennenzulernen. Dort probieren wir unterschiedliche **Marmeladen**, die alle zu Hause zubereitet wurden, und werden sie mit dem gut gebrühten Tee verzehren.
- Anschließend Abfahrt von Täbris nach Kandovan. **Kandovan** ist sehr berühmt für seine wundervolle Felsarchitektur, entstanden aus vulkanischer Aktivität und menschlicher Höhlenbaukunst. Das Dorf und seine exotischen Wohnhäuser sind gut an das Klima angepasst. Im Winter sind die Häuser drinnen warm und im Sommer ist es angenehm kühl. Kandovan erinnert an Kappadokien in der Türkei. Der Unterschied besteht darin, dass der Ort heute noch Lebens- und Wohnraum der Dorfbewohner ist und die Menschen diese Häuser bewohnen.
- Übernachtung im Felsenhotel „Laleh Kandovan“

Tag 4: Kandovan - Ardabil (267 km, 4,15 h)

- Am Morgen genießen wir im Hotel ein großartiges Frühstück. Dieses Dorf ist berühmt für seinen leckeren Honig, sein Brot und auch eine bestimmte Art von Sahne, die „Sarshir“ genannt wird.
- **Ardabil**: Als erstes fahren wir zum **Grab von Sheikh Safi alDin** (UNESCO-Weltkulturerbe), ein religiöses Gebäude und ein gutes Beispiel für die Architektur der Safawiden. Der Bau wurde zwischen dem Beginn des 16. Jahrhunderts und dem Ende des 18. Jahrhunderts errichtet. Das Mausoleum besteht aus einem hohen gewölbten Rundturm, der mit blauen Fliesen verziert und etwa 17 Meter hoch ist, und dem Porzellanraum aus dem 17. Jahrhundert, in dem die zeremoniellen Gegenstände des Heiligtums aufbewahrt werden.
- Welche **kulinarischen Besonderheiten** erwarten uns in Ardabil? Die Restaurants der Stadt servieren eine Reihe von Suppen mit jeweils unterschiedlichen Rezepten und Zutaten. Der bekannteste köstliche Eintopf, der in dieser Region zubereitet wird, heißt „**Ashe-e-Dough**“ mit verschiedenen Hülsenfrüchten, lokalem Gemüse und Gewürzen.
- Übernachtung in Ardabil

Tag 5: Ardabil – Rasht (267 km, 5 h)

- Heute genießen wir eine der faszinierendsten Straßen des Landes mit seinen zahlreichen Dörfern und vielen Schafen auf den grünen Weiden.
- **Rasht** liegt in der Nähe des Kaspischen Meeres und ist in der UNESCO als „Gastronomie-Kreativstadt“ gelistet. Zu den gastronomischen Besonderheiten zählen insbesondere verschiedene Fischarten und saisonale Produkte. Die Gastronomie in Rasht ist vor allem ein Synonym für den Schutz und die Förderung des immateriellen Kulturerbes. Über Generationen hinweg hat die Rashti-Küche nicht nur alte Rezepte, sondern auch einzigartige Kochutensilien und -methoden an die Nachwelt weitergegeben.
- **Kochworkshop**: Die lokalen Gerichte, die wir im Rahmen des Workshops im Restaurant „Moharam“ gemeinsam kochen werden, sind „**Mirzaghaseemi**“ und „**Baghelaghatogh**“. „Mirzaghaseemi“ ist ein köstliches Gericht aus Auberginen und Knoblauch. Es ist erstaunlich, wie sich die Auberginen grillen und mit den anderen Zutaten als Beilage zu Fisch oder Fleisch mischen lassen.
- Nach dem gemeinsamen Kochen gehen wir zum zentralen Platz der Stadt und probieren dort das exotische Streetfood „Kebab“. Kebab ist gegrilltes Fleisch, das in kleinen Portionen angeboten wird, eine der beliebtesten und häufigsten Art des Kochens in Iran. Hier treffen sich die

Einwohner von Rasht am Abend und verbringen die Zeit gemeinsam bei Kebab. Das ist ein Teil ihrer Kultur.

- Übernachtung in Rasht

Tag 6: Rasht – Masuleh (63 km, 1,30 h)

- Am Morgen besuchen wir den Obstmarkt in Rasht, auf dem die Menschen der Stadt und auch aus den umliegenden Dörfern ihr Obst und Gemüse verkaufen. Danach fahren wir nach „Masouleh“. Wir werden unterwegs anhalten, um **Fische** zu kosten, die mit Granatapfelsauce, Pflaumen, Walnüsse und Gewürzen gefüllt sind. Ein leckeres Essen, das mit köstlichen Gurkenbeilagen serviert wird.
- Das andere Muss in diesem Teil des Landes ist das Dorf **Masuleh**. Es ist eines der wichtigsten Dörfer in Iran. Die Häuser liegen an einem Berghang, der so steil ist, dass das Dach der unteren Häuser der Zugang und Vorplatz der oberen Häuser ist. In diesem Dorf probieren wir verschiedenste **Gourmetgerichte in lokalen Restaurants** aus und genießen die Kultur der Teehäuser. Wir erkunden das Dorf zu Fuß und bewundern die bunten Geranien.
- Übernachtung in Masuleh

Tag 7: Masuleh – Fouman – Rasht - Teheran (400 km, 5,30 h)

- **Fouman**: Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zurück nach Rasht und machen einen Zwischenstopp in der Stadt Fouman. In diesem Ort besuchen wir den lokalen Markt und verkosten verschiedene **Gurken- und Granatapfelsaucen**. Danach geht es zu einigen **Teeplantagen** der Stadt. Dort werden wir Einblicke in die Teezubereitung und den Teeanbau gewinnen. Wir werden gemeinsam Teeblätter ernten, Tee zubereiten und wie alle iranischen Familien zusammen Tee trinken und dabei unsere gemeinsame Zeit genießen.
- Das Mittagessen wird in einem lokalen **Restaurant** in dieser Stadt eingenommen. Dieses Mal probieren wir ein anderes berühmtes Gericht namens „**Fesenjan**“, ein langsam gekochter Eintopf voller Walnüsse und spezieller Granatapfelsauce.
- Anschließend geht es nach Rasht, von wo wir mit dem Zug nach Teheran fahren. Die Zugfahrt bis Teheran dauert ungefähr 6 Stunden, eine lohnende Fahrt, denn es ist eine tolle Route, die das Elbursgebirge mit interessanten Ausblicken auf unterschiedlichste Anbaugelände, Gärten und Bauernhöfe durchquert.
- Übernachtung in Teheran

Tag 8: Teheran

- Der letzte Tag ist der Besichtigung von Teheran mit öffentlichen Verkehrsmitteln gewidmet. Wir besichtigen das Nationalmuseum (das größte Museum für Geschichte und Archäologie des Landes), den großen Basar von Teheran und den Golestan-Palast (UNESCO-Weltkulturerbe), wo wir die Geschichte der Qajaren-Dynastie zu erkunden.
- **Kulinarisch** probieren wir am letzten Tag der Reise im Restaurant „Dizi Sara“ das Gericht „**Abgousht**“, eine Speise, die aus Lamm, Kichererbsen, weißen Bohnen, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten, Kurkuma und getrockneten Limetten zubereitet wird.
- Nach dem Mittagessen besuchen wir die 18 Kilometer lange Vali-Asr-Street, die als eine der längsten Straßen der Welt gilt.
- Zum **Abendessen** halten wir im Restaurant „Nayeb“, eines der besten Restaurants in Teheran, an und probieren „**Chelow Kabab**“, gegrilltes Hackfleisch, Reis, Safran, in Verbindung mit dem iranischen Lieblingsgetränk „Dugh“ (Joghurt, Wasser und Salz). Zum „Chelow Kabab“ passt auch sehr gut Basilikum. Der Geruch ist so verlockend, dass man es unbedingt probieren sollte, auch wenn der Hunger vielleicht nicht mehr groß ist.

- Transfer zum Flughafen, Rückflug nach Europa **oder** Verlängerung der Reise in Teheran **oder** Reisefortsetzung mit einem anderen Reiseangebot von „Iran-erfahren“

Unser „Iran-erfahren“ Reisekonzept – Reisen auf andere Art

- ✓ Iran er-fahren orientiert sich an den 4 Prinzipien des **Slow Tourismus**: Langsamkeit, Nachhaltigkeit, Sinnhaftigkeit und Sinnlichkeit
- ✓ Unser Ziel ist es, Kulturreisen, Wanderreisen und Privatreisen im Iran maximal angepasst an die **individuellen Wünsche und Anliegen** der ReiseteilnehmerInnen zu organisieren.
- ✓ Jeder Reisevorschlag von „Iran-erfahren“ kann somit auf Wunsch verkürzt, verlängert, verändert, mit anderen Reisevorschlägen von Iran-erfahren kombiniert oder durch individuell ausgewählte Ziele ergänzt werden.
- ✓ Auch die **Anzahl der ReiseteilnehmerInnen** kann beliebig gewählt werden - von einer Privatreise für eine Einzelperson oder für zwei Personen bis zu einer kleinen oder größeren Gruppe.
- ✓ **Reiseführung durch den erfahrenen deutschsprachigen Reiseführer Ehsan Arabbagheri**
- ✓ **Reisetransportmittel**: Je nach Wunsch benutzen wir für den Reisetransport klimatisierte Privatbusse oder öffentliche Verkehrsmittel (Iranische Eisenbahn oder/und öffentliche Busse) oder Inlandsflüge. Das öffentliche Verkehrssystem ist im Iran für die Haupttrouten gut ausgebaut, bietet einen hohen Komfort und ist sehr preisgünstig.
- ✓ Auf Wunsch organisieren wir **Begegnungen** mit jungen und älteren IranerInnen, mit Kulturinitiativen (MusikerInnen, MalerInnen, FilmproduzentInnen usw.), mit Menschen, die in den Bereichen Umwelt, soziale Einrichtungen, politische und religiöse Organisationen engagiert sind.
- ✓ **Mahlzeiten**: Das Frühstück ist immer inkludiert, bei allen anderen Mahlzeiten entscheiden Sie, wo, wie und was Sie essen möchten, ob mit oder ohne die anderen ReiseteilnehmerInnen. (Ein Abendessen kostet ca. 8 €.)
- ✓ Weil wir die **Eintrittsgelder** für Sehenswürdigkeiten nicht miteinschließen, zahlen Sie vor Ort nur für die Dinge, die Sie auch wirklich anschauen möchten.
- ✓ **Trinkgelder**: Im Tourismus Beschäftigte sind auf Trinkgelder von Reisenden angewiesen, da die regulären Arbeitslöhne generell niedrig sind. Das Trinkgeld ist ein fester Bestandteil ihres Einkommens.
- ✓ Die Verantwortung für die Durchführung und finanzielle Abwicklung der gewählten Reise liegt ausschließlich bei Ehsan Arabbagheri (zertifizierter Reiseleiter durch das iranische Kulturministerium).