

# Wandern, Geschichte und Esskultur in der Türkischen Ägäisregion



# Wandern, Geschichte und Esskultur in der Türkischen Ägäisregion

## Unterwegs auf dem karischen Weg in der Region Bafasee und Latmosgebirge – mit Pamukkale

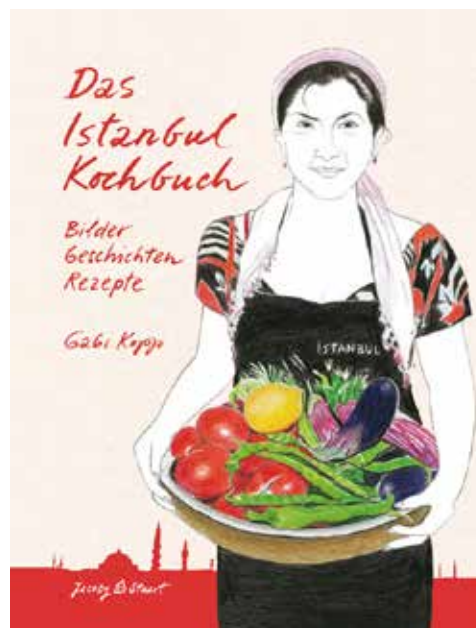
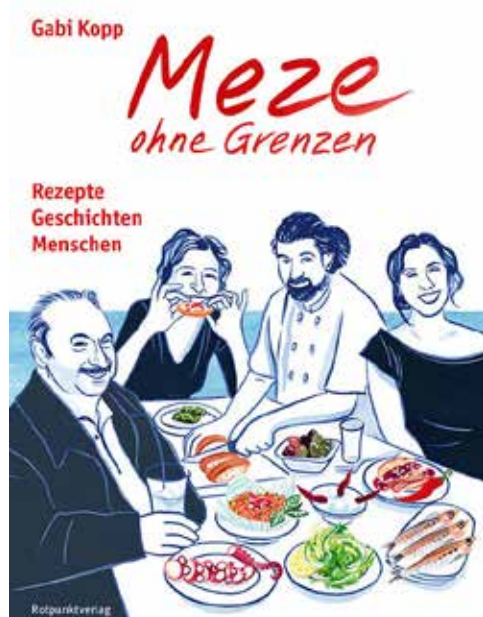
### 13-tägige Reise in Begleitung von Gabi Kopp und Yusuf Kücük

Für Menschen die sich gerne in einfachen wie gehobenen Umgebungen bewegen

**Herbst 2019:** Mi 2.Okt. bis Mo 14.Okt. (ohne Pamukkale bis Sa 12. Okt.)

**Frühling 2020:** 13./14./15. April bis 25./26./27. April (Osterferien, Daten folgen)

Die Wanderungen führen auf alten Pfaden durch archäologische Stätten, Olivenhaine, Pinienwälder und fantastische Steinformationen. Wir übernachten bei Dorffamilien, wo wir in den Genuss der ländlich, traditionellen Esskultur kommen. Kulinarisch bewegen wir uns zwischen der ursprünglichen, einfachen Küche mit eigenen Produkten über traditionelle Fisch- und Meze-Restaurants bis zur innovativen Gourmetküche und Weinproduktion. Auch ein Hamambesuch und die berühmten archäologischen Stätten Ephesos und Priene dürfen nicht fehlen. Zum krönenden Abschluss besuchen wir die Kalksinterterrassen von Pamukkale und das antike Hierapolis. Wir nehmen Sie mit auf eine geschichtsträchtige Wanderreise in die Region um das Latmosgebirge, wo neben den Türken und ionischen Griechen auch Karier, Lykier, Leleger, Hetiter und Luwis gelebt und gewirkt haben – Und Sie wissen danach, woher die Worte mäandrieren, Magnesium, Mausoleum oder Arsen kommen und was es mit den sieben Schläfern auf sich hat.



Die Bücher zur Reise: Rezepte, Warenkunde, Porträts von Köchinnen und Produktionsbetrieben ergänzen und vertiefen diese kulinarische Wanderreise.

## Reiseroute

- 1. Tag Mi 2.10.** Direktflug mit SunExpress, Zürich ab 10:25, Izmir an 14:20 (2h 55m) *Hotel in Kuşadası*  
Transfer zum Hotel in Kuşadası. Wir spazieren dem Meer entlang zum Fischmarkt von Kuşadası und essen im nahegelegenen Restaurant Meze und Fisch.
- 2. Tag Do 3.10.** Fahrt zum Bafasee. Wanderung zum Sieben-Brüder-Kloster (Yediler Monastiri) und Besichtigung der prähistorischen Felsmalereien. *Pension am Bafasee*  
*Wanderzeit: 4 – 6 Std., Hm ↑200 – 500*
- 3. Tag Fr 4.10.** Fahrt nach Labranda (60 km). Besichtigung der ehemaligen karischen Stadt Labranda. Wir wandern zum Bergdorf İkiiztaş. In der Gegend gibt es Landschildkröten und Sandelholzbäume. Es wird Feldspat abgebaut. Wir essen bei der Familie von Ayşenur und übernachten im Dorf. *Privat in İkiiztaş*  
*Wanderzeit: 5 Std., Hm ↑200 ↓300*
- 4. Tag Sa 5.10.** In İkiiztaş brechen wir nach einem typischen türkischen Dorf-frühstück auf. Über die Dörfer Narhisar und Konak wandern wir bis Kayabükü. Nach einer Erfrischung in einem Kahvehane (Kaffee/ Kneipe) bringt uns der Bus nach Bağarçık zu unseren Gastgebern Ayşe und İsmail. Hier übernachten wir. Am Abend und zum Frühstück geniessen wir Ayşes Kochkunst auf traditionelle Weise am Boden sitzend. *Privat in Bağarçık*  
*Wanderzeit: 7 Std., Hm ↑200 – 300*
- 5. Tag So 6.10.** Wanderung nach Suratkaya. Unterwegs besichtigen wir die luwischen Hieroglyphen der Hetiter und die Burg Bağarçık-Kalesi. Wir wandern in einer urtümlichen Landschaft mit Pinienwäldern und grossartigen Steinformationen. Die Bauern leben von Pinien, Honig und Oliven. Sie haben Ziegen, Schafe und die kleinen braunschwarzen anatolischen Kühe. Sie erfahren mehr über die gefährliche Pinienernte und das aufwändige Produktionsverfahren. *Privat in Bağarçık*  
*Wanderzeit: 5 – 6 Std., Hm ↑300 ↓500*
- 6. Tag Mo 7.10.** Von Bağarçık wandern wir auf dem karischen Weg (antike gepflasterte Strasse) zum Styloskloster. Das ehemals grösste Kloster der Region ist bekannt für den Säulenheiligen Paulus, der lange auf einer Säule gelebt hat und sich nur von Pinienkernen ernährt hat. Von da wandern wir weiter nach Karakaya mit seinen prähistorischen Felsmalereien. Von Karakaya fahren wir nach Çamlık zum Weinguthotel Yedi Bilgeler (Die sieben Weisen). Wir essen unterwegs in einem einfachen Lokal typische türkische Küche. Das Gut Yedi Bilgeler liegt inmitten von Weinbergen und Olivenhainen und hat einen Swimmingpool. Wir probieren den ausgezeichneten Wein der eigenen Reben. *Boutique Hotel Yedi Bilgeler*  
*Wanderzeit: 8 Std., Hm ↑300 ↓500*

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <b>7. Tag Di 8.10.</b>   | Wir besuchen den Markt in Tire wo wir die saisonalen Produkte und regionales Kunsthandwerk kennenlernen. Am Nachmittag lassen wir uns in einem Hamam nahe bei Kuşadası verwöhnen. Im Yedi Bilgeler werden wir von der jungen Gourmet-Köchin Damla mit innovativen, türkischen Speisen verwöhnt. | <i>Boutique Hotel<br/>Yedi Bilgeler</i>         |
| <b>8. Tag Mi 9.10.</b>   | Besichtigung Ephesos, das Haus der Mutter Maria, die Höhle der sieben Schläfer und je nach Zeit das Selçuk-Museum. Wir besuchen das alte Bergdorf Şirince. Heute essen wir frisch-gebackene Gözleme, Meze und traditionelle türkische Küche.  | <i>Boutique Hotel<br/>Yedi Bilgeler</i>         |
| <b>9. Tag Do 10.10.</b>  | Besichtigung von Priene (besterhaltene hellenische Stadt) mit einer kleinen Wanderung. Fahrt zum Mübadeledorf Doğanbey (griech. Domatia). Wir essen Meze und Fisch direkt am Meer. (Mübadele: Zwangsumsiedlung von Griechen und Türken 1923)  | <i>Hotel Artemis in<br/>Selçuk</i>              |
| <b>10. Tag Fr 11.10.</b> | Tag zur freien Verfügung oder Programm nach Absprache. Vielleicht bietet sich ein Einblick in die Olivenernte.  | <i>Hotel Artemis in<br/>Selçuk</i>              |
| <b>11. Tag Sa 12.10.</b> | Fahrt von Selçuk nach Pamukkale. Unterwegs besichtigen wir die Ausgrabungsstätten Aphrodisias und Laodikeia (schon in der Bibel erwähnt). Dann geniessen wir das Thermalbad im Hotel.   | <i>Richmond<br/>Pamukkale<br/>Thermal Hotel</i> |
| <b>12. Tag So 13.10.</b> | Wir besuchen die Kalksinterterrassen von Pamukkale und die antike Stadt Hierapolis. Nach Zeit und Wunsch fahren wir zum Webereidorf Buldan.   | <i>Richmond<br/>Pamukkale<br/>Thermal Hotel</i> |
| <b>13. Tag Mo 14.10.</b> | Transfer zum Flughafen (3 Std.). Direktflug mit SunExpress Izmir ab 7:30, Zürich an 8:35 (3h 05m)   |   |

### Ende der Reise

Flugzeiten und Programmänderungen vorbehalten



# Informationen zur Reise

## Über uns

### Yusuf Küçük

ist am Fuss des Latmosgebirge im Määndertal aufgewachsen. Er hat 23 Jahre in Deutschland gelebt und in Stuttgart Dipl.-Ingenieur studiert. Seit 13 Jahren ist er staatlich geprüfter türkischer Reiseleiter und Wanderführer. Er kennt die alten Wege, ob den Lykischen Weg, den St. Pauls Pfad oder eben den Karischen Weg im Latmosgebirge. Seit ein paar Jahren macht er sein eigenes Olivenöl. Er ist international akkreditierter Olivenöltester und engagiert sich für die Produktion von qualitativ gutem Olivenöl. Sein grosses Interesse gilt der Geschichte seiner Region.

### Gabi Kopp

ist Illustratorin und Kochbuchautorin aus Luzern. Mit ihren Kochbüchern hat sie ihre Lieben zum Kochen und Zeichnen vereint. Mit dem Istanbul Kochbuch als Leitfaden hat sie Reisen nach Istanbul organisiert. Seit sechs Jahren führt sie im Zusammenhang mit dem persischen Kochbuch mit Iran Riahi (Riahi Travel) Iranreisen mit dem Schwerpunkt Kultur und Küche durch. Für die Recherche ihres Kochbuches «Meze ohne Grenzen» reiste Gabi Kopp der türkischen Ägäisküste entlang, von der Halbinsel Datça nach Istanbul. Unterwegs recherchierte sie, sammelte Rezepte und viele Geschichten von Köchinnen und Köchen.

## Herbstreise

Was im Frühling die Blumen und Kräuter, sind im Herbst Obst und Gemüse. Je nach Witterung wird der letzte Wein gekeltert. Die Ernte der unreifen, grünen Oliven beginnt. Es wird für den Wintervorrat getrocknet und eingemacht. So vielfältig ist die Küche nur in dieser Jahreszeit.

## Frühlingreise

Im Frühling spriesst und wächst es überall. Anemonen, Orchideen, Affodil, Schopflavendel und Zistrosen erblühen. Wildkräuter werden von Dorfleuten gesammelt und auf den Märkten verkauft – ideal um frische Wildkräutergerichte zu kosten. Es ist die Zeit der Piniennernte und unreife Feigen werden eingemacht.

## Bemerkungen

- Die Reise wird mit 8 bis maximal 15 Gästen durchgeführt.
- Die Hotels sind 3\* bis 5\*. Die Adressen werden vor der Reise bekanntgegeben.
- Die Route und die Wanderungen sind vom Wetter abhängig. Das kann zu Programmänderungen führen. Bei schlechtem Wetter gibt es genügend Alternativen: Besichtigung einer Pinienfabrik, Besuch des Olivenölmuseums bei Kuşadası mit Biohof, Einblick in lokales Kunsthandwerk, weitere Märkte und archäologische Stätten, ein Ortsbesuch in Milas u.a..

## Leistungen

- Vollpension, exkl. Getränke und Zwischenmahlzeiten
- je nach Gruppengrösse stehen uns ein bis zwei Kleinbusse mit Chauffeur für die ganze Reisezeit zur Verfügung. Sie werden unser Gepäck transportieren.

<b>Nicht inbegriffen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flugbuchung und Flugkosten</li> <li>- Trinkgelder an Fahrer und Hotelangestellte</li> <li>- Reiseversicherung</li> <li>- Getränke, Zwischenmahlzeiten und Extras (z.B. Massage)</li> </ul>
<b>Preise</b>	<p>Für 13 Tage € 1'588.00 (CHF 1758.00, Kurs 16.7.19) EZ Zuschlag: € 190.00 (CHF 210.00)</p> <p>Für 11 Tage (ohne Pamukkale) € 1326.00 (CHF 1468.00) EZ Zuschlag: € 160.00 (CHF 177.00)</p> <p>Flug auf eigene Kosten (+/- € 300)</p>
<b>Ausrüstung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanderstöcke (Die Wege sind teilweise sehr steinig)</li> <li>- Wanderrucksack mit Platz für einen kleinen Proviant, eine Wasserflasche und den Bedarf einer Übernachtung</li> <li>- Seiden- oder Baumwollschlafsack</li> <li>- Warme Jacke für den Abend</li> <li>- Kleines Frottiertuch</li> <li>- Badekleid</li> </ul>
<b>Anmeldung</b>	<p>Bitte füllen Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite aus und schicken es per Mail oder Post an Gabi Kopp. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.</p>
<b>Schlafsystem in den Dörfern</b>	<p>Die Dorfleute haben eine Art Futon-System. Eine Matratze neben der andern wird am Abend ausgerollt und mit Decken und Kissen versehen. Am Morgen wird alles wieder verräumt und der Raum kann anderweitig genutzt werden.</p>
<b>Dorfküche</b>	<p>In den Bergdörfern wird noch traditionell sitzend am Boden gegessen. Ein Tuch wird ausgebreitet und in die Mitte ein Ring gestellt. Darauf wird ein grosses, rundes Tablett gelegt, auf das die verschiedenen Speisen gestellt werden. Mit den Füßen unter dem Tuch sitzt die Familie rundherum und bedient sich direkt aus den Schalen. Oliven, Olivenöl, Joghurt, Ziger, Honig oder Brot stammen meist aus eigener Produktion.</p>
<b>Traditionelle türkische Küche</b>	<p>In traditionellen Restaurants kann man die enorme Vielfalt der türkischen Küche erahnen. Je nach Lokal gibt es saisonale Meze, Hausmannskost, Fisch- und Fleischgrilladen.</p>
<b>Gourmetküche</b>	<p>Auch in der Türkei gibt es viele Jungköch*innen, die basierend auf der traditionellen türkischen und internationalen Küche Rezepte modernisieren und mit lokalen und saisonalen Produkten experimentieren. Die Ägäis mit ihren vielfältigen Produkten, wie Gemüse, Früchte, Wildkräuter, Fisch, Olivenöl und Wein ist dafür ein Eldorado.</p>
<b>Der karische Weg</b>	<p>Der Karische Weg ist der längste Fernwanderweg in der Türkei. Die gesamte Länge beträgt 820 km und geht hauptsächlich entlang antiker Wege. Einige der schönsten Etappen befinden sich bei Bergdörfern im Latmos Gebirge.</p>

## Informationen zur Gegend

Olivenhaine, Pinienwälder, Erdbeer- und Lorbeerbäume und dazwischen die typische Macchia, eingebettet in eine bizarre Felslandschaft aus so genanntem Augengneis, in dem austretende Gase das erkaltende Gestein in vielfältigste Strukturen und Aushöhlungen formte, machen diese grossartige Landschaft aus.

Im Zentrum davon liegt der Bafasee mit seinem gemässigten Klima. Auch heute führen nur wenige Straßen dorthin, so dass man sich dieses Gebiet erwandern muss.

Es ist jedoch auch, trotz der relativen Abgeschiedenheit, eine uralte Kulturlandschaft, die über die Jahrtausende von immer anderen Völkern besiedelt wurde. Die ältesten Relikte sind die rätselhaften prähistorischen Felszeichnungen, die sich überall im Gebirge finden. Im 2. Jahrtausend v. Chr. gehörte die Bergkette zum hethitischen Reich. Die Gründung der Stadt Latmos ist auf 1000 v. Chr. zu datieren.

Mausoleus, König der Karer von 377 - 353 v. Chr. betrieb massive Hellenisierungspolitik, und gründete unweit der Stadt Latmos Herakleia. Die Meeresbucht, an der Herakleia lag, wurde inzwischen Stück für Stück von den Sedimenten des 25 km entfernt mündenden Mäander zugeschüttet, so dass der heutige Bafasee entstehen konnte.

Besonders verehrt wurde in der Gegend die Mondgöttin Selene. Für diejenigen, die einmal den Vollmond am Bafasee erlebt haben, wird das nicht mehr verwunderlich sein. In den Bergen so berichtet die Sage, liegt die Grabhöhle des Endymion, ein junger Mann, in den sich die Mondgöttin verliebte. Sie erbat sich für ihn von Zeus ewigen Schlaf und Schönheit. Aus ihren Zusammenkünften bei Vollmond wurden nach und nach 50 Töchter geboren.

Im 7. Jahrhundert kamen Mönche und Einsiedler vom Sinai und aus Arabien in den Latmos und fanden in der Einsamkeit dieser Berge Zuflucht und die Ruhe zu Einkehr und Meditation. Sie errichteten zahlreiche Wehrklöster, zum Teil sind noch alte Freskenzyklen erhalten.

Auch heute leben die Menschen, wie die alten Völker vor ihnen von den Oliven, Pinienkernen und den Beeren der Myrte, von Viehwirtschaft, Honig und dem Fischfang im Bafasee.

Tag1 Hoşgeldiniz! Willkommen in Kuşadası im Restaurant am Fischmarkt!



Tag 2 Bafasee und Prähistorische Felsmalereien beim Sieben-Brüder-Kloster



Tag 3 Alle Wege führten bei den Karern nach Labranda. Hier beginnt unsere Wanderung.



Tag 4 Übernachtung und Frühstück bei einer Dorffamilie





Tag 5 Wandern durch Olivenhaine, Pinienwälder und urtümliche Steinformationen



Tag 6 Styloskloster, karischer Pfad und Weinguthotel Die sieben Weisen (Yedi Bilgeler)



Tag 7 Marktbesuch, Verwöhnung im Hamam und Gourmetküche



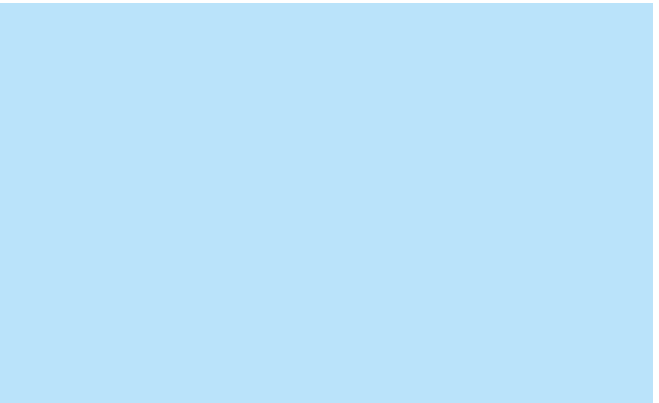
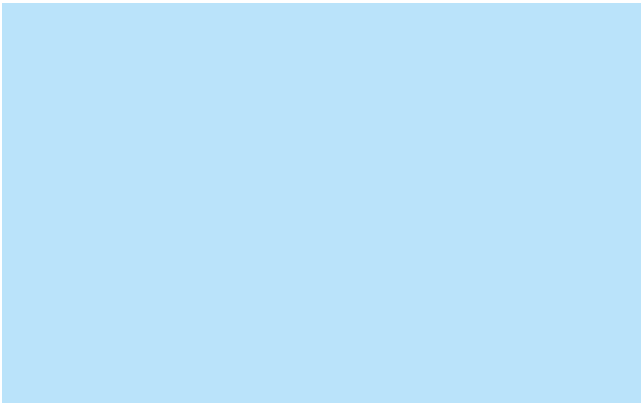
Tag 8 Ephesos, Bergdorf Şirince, Gözleme und traditionelle Meze



Tag 9 Priene, Mübadeledorf Doğanbey (griech. Domatia) und Meze und Fisch am Meer



Tag 10 Jokertag zur freien Verfügung



Tag 11 Aphrodisias und Laodikeia, Thermalbad im Hotel



Tag 12 Kalksinterterrassen von Pamukkale und Hierapolis – und am 13. Tag zurück nach Hause



## Anmeldeformular

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Weitere Personen (Namen) \_\_\_\_\_

### Herbstreise 2019

Mi 2.Okt. bis Mo 14. Okt.

Anzahl Personen

Mi 2. Okt. bis Sa 12. Okt.

Anzahl Personen ohne Pamukkale

### Frühlingsreise 2020

13. (Ostermontag) /14./15. April bis  
Sa 25./So 26./Mo 27. April

Anzahl Personen

Anzahl Personen ohne Pamukkale

Die genauen Reisedaten werden mitgeteilt,  
sobald SunExpress die Flugtage für April  
2020 aufschaltet.

### Flug buchen

Sobald genügend Anmeldungen eingegangen sind, werden  
die TN informiert, damit sie ihren Flug buchen können.

### Kochbücher bestellen

Widmungen bitte angeben

Das Istanbul Kochbuch (CHF 30, exkl. Porto)

Meze ohne Grenzen (CHF 38, exkl. Porto)

Das Buch/die Bücher werden abgeholt

### Fragen und Reiseunterlagen

Für Fragen wenden Sie sich per Mail an [mail@gabikopp.ch](mailto:mail@gabikopp.ch)  
oder [kucukyusuf@hotmail.com](mailto:kucukyusuf@hotmail.com).

Die Reiseinformationen befinden sich als PDF-Datei zum  
downloaden auf [www.gabikopp.ch](http://www.gabikopp.ch)

### Datum/Unterschrift

\_\_\_\_\_