

Zentralanatolien Wandern, Geschichte und Esskultur in Kappadokien



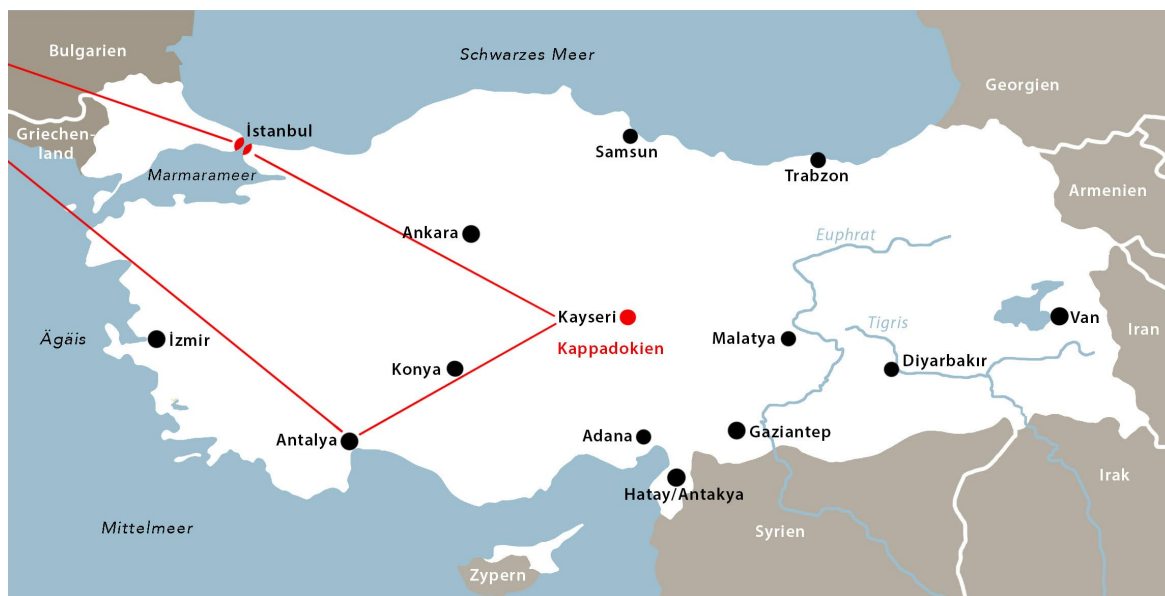
Wandern, Geschichte und Esskultur in Kappadokien

in Begleitung von Gabi Kopp und Yusuf Küçük

Fr 10. Mai bis Fr 17. Mai 2024

Kappadokien ist eine Reise wert – für Architektinnen, Ornithologen, Gärtnerinnen, Geologen, Ästhetinnen, Wanderer, Spaziergängerinnen, Historiker, Ballonfahrerinnen, Theologen, Märchenerzählerinnen, Erotiker, Botanikerinnen, Steinpilzfreunde:-), Töpferinnen, Weinkenner, Taubenzüchterinnen, Kürbiskerneliebhaber, Fotografinnen, Kinder und Kindgebliebene, Augenmenschen und Säulenheilige.

Kappadokien, ist eine einzigartige Erosionslandschaft in Zentralanatolien, die sich zwischen den fast 4000 m hohen erloschenen Vulkanen Hasan und Erciyes und dem Aladağlar-Gebirge des östlichen Taurusgebirges erstreckt. Früher eine grosse Region, umfasst Kappadokien heute ein Gebiet von 95 km². Die Hochebene entstand vor Jahrmillionen aus der Lava riesiger Vulkane. Da wo die harte Deckschicht unterbrochen wurde, haben Regen und Wind den weichen Tuffstein über die Jahrtausende geformt. Entstanden sind grüne, fruchtbare Täler und bizzare Felsformationen, im türkischen Feenkamine «Peribacaları» genannt. Die Menschen haben sich dies zunutze gemacht und Höhlenwohnungen, Kirchen, ja unterirdische Städte in den weichen Stein gegraben. Sie konnten sich darin vor den kalten Wintern, den heissen Sommern und den über Jahrhunderte immer wieder kehrenden Angriffen schützen. Heute ist Kappadokien eine Art riesiger Landschaftspark mit etwa sieben kleineren und grösseren Ortschaften. Die meisten Touristen kommen, um die Landschaft an Aussichtspunkten zu bewundern und eine Heissluftballonfahrt zu machen. Zu unserem Glück wandern nur wenige durch die Täler mit den vielen kleinen Gärten, Höhlenkirchen, Taubenschlägen und fantastischen Gesteinsformationen. Die hervorragenden klimatischen Bedingungen in den Tuffsteinhöhlen mit stabilen Temperaturen in Sommer und Winter werden heute noch genutzt. Es gibt riesige Vorratskeller, um Gemüse und Früchte aus der ganzen Türkei einzulagern und unzählige Hotels bauen in Höhlenarchitektur ihre Zimmer und Spas in den Tuffstein.



Programm Mai 2024

Tage und Routen können sich ändern. Die Programmpunkte bleiben im Wesentlichen unverändert.

- | | | |
|------------------------|--|------------------------------------|
| 1. Tag Fr 10.5. | Flug mit Turkish airlines, Zürich ab 10:45 (TK1908), IST 14:45, Aufenthalt 1h 20', IST ab 16:05 (TK2014), Kayseri an 17:30. Die Flugzeiten können sich noch ändern. Transfer zum Hotel in Göreme (ca.1 h). | Escape Cave Suites Hotel in Göreme |
| 2. Tag Sa 11.5. | Nach einem reichhaltigen türkischen Frühstück fahren wir nach Ürgüp auf den Samstagsbazar und dannach weiter nach Mustafapaşa. Das Städtchen war, wie 1923 im Lausannervertrag beschlossen, stark vom Völkeraustausch zwischen griechisch-orthodoxen Christen und Muslimen betroffen. Wir wandern ins Klostertal und von da weiter durch das Gomedatal. Eine Besonderheit sind die bis zehnstöckigen Taubenschläge und Mineralwasserquellen. Wir essen Pide in Ürgüp. | Escape Cave Suites Hotel in Göreme |
| 3. Tag So 12.5. | Wanderung durch das Taubental (Güvercinlik vadisi) nach Göreme. Durch die Gassen steigen wir hoch zu einem Aussichtspunkt und geniessen bei einem Getränk den Weitblick. Von da wandern wir zurück zu unserem Hotel. Zum Sonnenuntergang steigen wir auf den Burghügel von Uçhisar und essen danach Testi Kebab im Ort. | Escape Cave Suites Hotel in Göreme |
| 4. Tag Mo 13.5. | Fahrt nach Derinkuyu und Besichtigung der gleichnamigen unterirdischen Stadt (75 km). Die 3000 Jahre alte Stadt hat sieben Etagen und soll in Gefahrenzeiten bis 25'000 Menschen beherbergt haben. Weiterfahrt nach Selimle. Wir steigen 300 Stufen ins Iklaratal hinunter und wandern, mit kleinen Abstechern zu mehreren Felsenkirchen, dem Fluss entlang. Am Mittag essen wir in einem Restaurant mit kleinen Terrassen im Fluss. Nach einem Zwischenhalt im Hotel fahren wir zur Karawanserei Saruhan und besuchen eine Aufführung der tanzenden Derwische. | Escape Cave Suites Hotel in Göreme |
| 5. Tag Di 14.5. | Von einem Aussichtspunkt wandern wir ins Rote Tal (Kızıl Vadisi) hinunter, durch Tuffsteintunnels und kleine Gärten. Hier kann man die Entstehung der Feenkamine durch Erosion besonders gut sehen. Bei Ali genießen wir frischgepressten Fruchtsaft und besichtigen die Kreuzkirche. In Çavuşin essen wir etwas Kleines und wandern in 1,5 h weiter ins Tal der Mönche (Paşabağları), das voller eigentümlicher Feenkamine ist. Anschließend fahren wir nach Avanos am Kızılırmak, dem längsten Fluss der Türkei, und besuchen eine Töpferei. Dort gibt es typische Töpfe und Schalen für Ragouts (Güveç), Eintöpfe oder Joghurt, sowie Schalen in allen Farben. Zum Abschluss degustieren wir kappadokische Weine in Avanos, bevor es zurück ins Hotel geht und das Abendessen wartet. | Hotel Helike in Uçhisar |

6. Tag Mi 15.5.

Am Morgen besuchen wir das berühmte Freiluftmuseum in Göreme. Anschliessend wandern wir durch das Zemital. Nach einem Zwischenhalt im Hotel, fahren wir zum Abendessen nach Mustafapaşa und geniessen die kreative Küche des Restaurants Gülkonak.

Hotel Helike in Uçhisar

7. Tag Do 16.5.

Vom Hotel aus wandern wir durch das Liebestal (Aşk vadisi) und kommen am Talende zu sehr erstaunlichen Feenkaminen. Auf dem Rückweg machen wir Halt in Ürgüp. Wir sehen wie die knackigen Kürbiskerne geröstet werden und können im Laden die Kerne, Nüsse, Trockenfrüchte oder Fruchtdicksäfte einkaufen. Am Nachmittag organisiert der Frauenverein in Uçhisar einen kleinen Kochkurs für uns. Die Frauen kochen im Auftrag der Gemeinde für Bedürftige und betreiben das Restaurant «Kadıneli». Wir lernen, wie die kleinen Teigtaschen Manti gemacht und gefüllte Weinblätter gerollt werden. Danach essen wir im genossenschaftlichen Restaurant.

Hotel Helike in Uçhisar

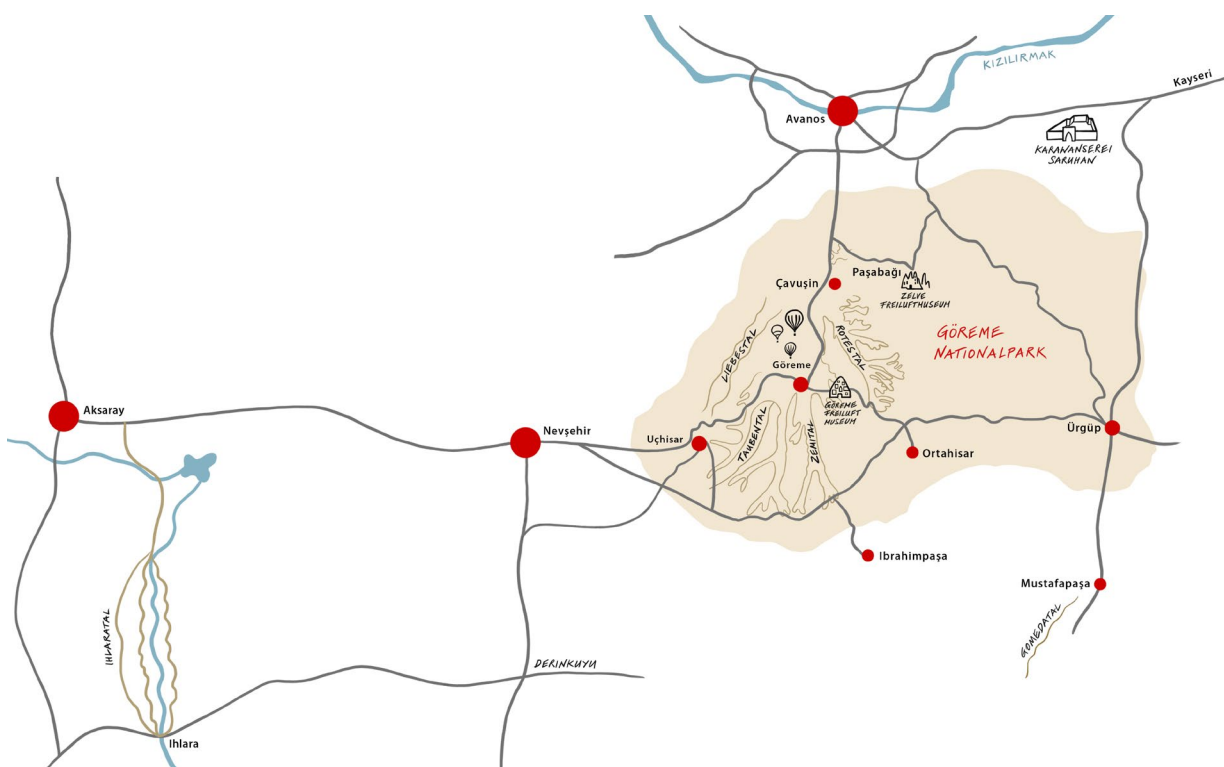
8. Tag Fr 17.5.

Fahrt nach Kayseri (ca.1 h)
Flug mit Turkish Airlines, Kayseri ab 10:50 (TK2027), IST an 12:30, Aufenthalt 3 h 05', IST ab 15:35 (TK1909), ZH an 17:35.

oder wer nach Antalya (Lykischer Weg) möchte:

Flug mit SunExpress, Kayseri ab 09:55 (XQ 7033), Antalya an 11:15.

Direktflüge Antalya - Zürich bieten mehrere Fluggesellschaften an und sind je nach Tag unterschiedlich.



Über uns

Yusuf Küçük

ist am Fuss des Latmosgebirge im Mäandertal aufgewachsen. Er hat 23 Jahre in Deutschland gelebt und in Stuttgart Diplom-Ingenieur studiert. Seit 13 Jahren ist er staatlich geprüfter Reiseleiter und Wanderführer in der Türkei. Er kennt die alten Pfade, ob den Lykischen oder Karischen Weg, den Paulusweg und auch die Wanderwege in Kappadokien. 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 der türkischen Regionen.

Gabi Kopp

ist Illustratorin und Kochbuchautorin aus Luzern. Mit ihren Kochbüchern hat sie ihre Liebe zum Kochen und Zeichnen vereint. Mit dem Istanbul Kochbuch als Leitfaden hat sie Reisen nach Istanbul organisiert. Mit Iran Riahi (Riahi Travel) führt sie 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 Geschichten der Köchinnen und Köchen.

Informationen zur Reise

Bemerkungen

- Die Reise wird mit 6 bis 13 Gästen durchgeführt.
- In der Türkei ändern sich Dinge manchmal rasch. Falls ein Hotel ausgebucht oder geschlossen sein sollte, organisieren wir eine gleichwertige Übernachtung.
- Um auf Aktualitäten eingehen zu können, kann es auch mal zu kurzfristigen Programmänderungen kommen.

Anmeldung

Sie schicken das ausgefüllte Anmeldeformular (letzte Seite oder einzeln) per Mail oder Post an Gabi Kopp. Die Berücksichtigung erfolgt nach Eingang.

Leistungen

- Vollpension, exkl. Getränke und Zwischenmahlzeiten
- Es steht uns ein Bus für die Reisezeit zur Verfügung.
- Museumseintritte
- Derwischaufführung
- Kochkurs
- Weindegustation

Nicht inbegriffen

- Flugbuchung und Flugkosten (Es gibt keine Direktflüge)
- Persönliche Reiseversicherung
- Getränke, Zwischenmahlzeiten und Extras
- Trinkgelder an Reiseleitung, Fahrer und Hotelangestellte

Preise	<p>Die Preise können je nach Inflation noch um 10 % variieren.</p> <p>6 bis 7 Personen CHF 1980</p> <p>8 bis 9 Personen CHF 1780</p> <p>10 bis 11 Personen CHF 1650</p> <p>12 bis 13 Personen CHF 1550</p> <p>Einzelzimmer Zuschlag CHF 310</p>
Übernachtung in Uçhisar	<p>Wir übernachten in zwei kleinen Hotels. Das Escapecave Suites Hotel in Göreme und das Hotel Helike in Uçhisar. Beide Hotels haben Zimmer, die in oder mit Tuffstein gebaut sind.</p> <p>Das Escapecave Suites Hotel ist ein typisches traditionelles Haus mit Innenhof und Familiengeschichte, das ganz neu in Hotel umgebaut wurde. Von der Terrasse des Hotel Helike hat man einen wunderbaren Panoramablick über die Landschaft. Bei Sonnenaufgang kann man die vielen Heissluftballone aufsteigen sehen. Göreme ist die bekannteste und Uçhisar die höchstgelegene Ortschaft der Region.</p>
Wandern und Ausrüstung	<p>Die Wanderungen führen größtenteils vom Hochplateau etwa 200 Meter hinunter und dann eben durch die Täler. Es sind leichte drei- bis sechsstündige Wanderungen (inkl. Pausen), mit Abstechern und Besichtigungen. Einige Abstiege können sandig und rutschig sein, daher sind gute Schuhsohlen wichtig. Trittsichere können niedrige Wanderschuhe tragen, aber wir empfehlen hohe Wanderschuhe und Stöcke für zusätzliche Sicherheit. Auch empfiehlt sich eine warme Jacke für den Abend und Sonnenschutz.</p>
Essen und trinken	<p>Im Hotel erhalten wir ein reichhaltiges türkisches Frühstück. Am Mittag essen wir Kleinigkeiten in einheimischen, lokalen Restaurants. Am Abend essen wir in verschiedenen Restaurants regionale und türkische Spezialitäten. Typisch für die Region sind Testi Kebab und Güveç (Ragouts im Tontopf) oder Manti (Miniravioli). Auch ein kleiner Kochkurs gehört zum Programm. Wir besuchen einen Bauernmarkt und lernen wie man Kürbiskerne knackt, eine Spezialität der Gegend.</p> <p>Das Klima Kappadokiens eignet sich für Reben. Hier wachsen türkische Traubensorten. Es gibt gute Weiss- und Rotweine, die wir bei einer Degustation kennenlernen werden. Nicht alle Restaurants haben Alkohol.</p>
Klima	<p>Kappadokien hat ein kontinentales Klima mit kalten Wintern und heissen trockenen Sommern. Die besten Wandermonate sind Mai, Juni und September. Es kann auch mal regnen und abends kühl sein.</p>
Flora und Fauna	<p>Im Frühling blühen die Blumen und Obstbäume, im Herbst sind Früchte und Gemüse reif. Für die Region typisch sind Kürbisse, die für die Kerne angebaut werden. Bei den Aprikosen werden Früchte und Kerne verwendet. Weiter gibt es Quitten, Kirschen, Walnüsse, Maulbeeren, Weinreben u.w.. Es wachsen wilde</p>

Berberitzen, Mehlbeeren, Wildspargel oder Wildfenchel. Kappadokien hat eine grosse Vogelvielfalt. Hier leben unter anderen Wiedehopf, Schwanzwipper, Pirol, Nachtigall und verschiedene Raubvögel. Und natürlich die Tauben, die vorallem wegen ihrem Kot, der als wertvoller Dünger verwendet wurde, gehalten wurden. Viele, in den Fels gehauene Taubenschläge zeugen davon. Grössere Raubtiere gibt es nicht. Berühmt in der anatolischen Hochebene sind die grossen anatolischen Schäfer- und Hirtenhunde Kangal, die selbst einem Wolf gefährlich werden können.

Ballonfahrt

Für Interessierte organisieren wir eine Heissluftballonfahrt. Die Ballons starten frühmorgens bei Sonnenaufgang. Zum Frühstück sind die Ballonfahrer:innen wieder zurück. Jeden Tag steigen 100 bis 150 Heissluftballone über Kappadokien auf, ein zauberhaftes Bild. Die Kosten belaufen sich aktuell zwischen 150 bis 250 Euro.

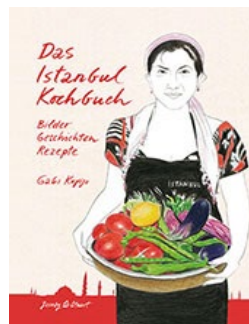
Literatur

Es gibt verschiedene Reiseführer über Kappadokien und Zentralanatolien, die sich zur Reisevorbereitung eignen.

Die Kochbücher zur Reise:

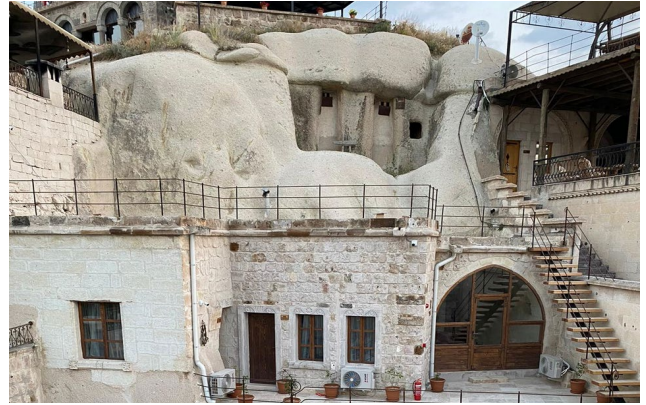
- **Das Istanbul Kochbuch**
- **Meze ohne Grenzen**

Rezepte, Warenkunde und Porträts von Köch*innen und Produktionsbetrieben verschiedener Regionen und Volksgruppen ergänzen und vertiefen die Reise.





Wir freuen uns auf euch



Escapesuites Hotel Göreme



Schlafzimmer mit Tuffstein



Göreme



Burghügel in Uçhisar



Frühstück mit Ausblick in Uçhisar



Heissluftballons bei Sonnenaufgang



Blick von Uçhisar auf den 4000 m hohen Erciyes



Durch das Taubental



Die ersten „Steinpilze“



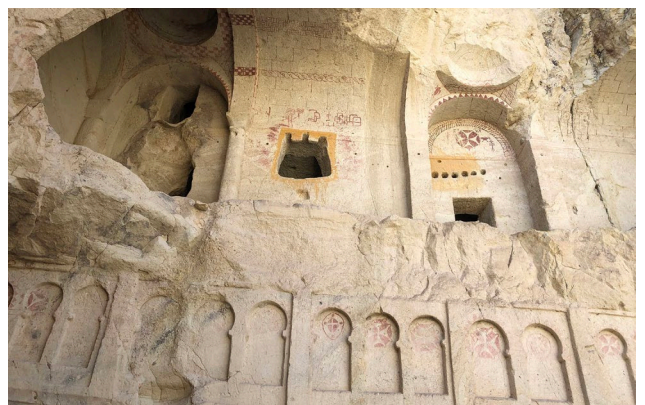
Abendstimmung



Staatliche Hundefutterstelle



Die drei Grazien



Freiluftmuseum Göreme



Testi Kebab (Ragout im Tontopf)



Wanderweg im Roten Tal



Tunnelweg



Rote Felsen geben dem Tal den Namen



Kleine Gärten



Malerei in einer Höhlenkirche



Die Kreuzkirche



Taubenschlag



Überreste einer Höhlenkirche



Geröstete Kürbiskerne in Ürgüp



Manti, anatolische Miniteigtäschchen (rechts)



Die Formen der Feenkamine sind vielfältig und lassen die Phantasie sprühen.



Tanz der Derwische

Anmeldeformular

Zentralanatolien: Wandern und Kultur in Kappadokien 2024

Mit Gabi Kopp und Yusuf Küçük

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

Email _____

Geburtsdatum _____

Pass- oder ID-Nummer _____

Zweite Person _____

(Name, Adresse, Telefon, Mail,
Geburtsdatum, ID- o. Passnummer) _____

Einzelzimmer/Doppelzimmer/
Wunsch nach DZ mit einem
anderen Gast _____

Kappadokien Frühling 2024

Fr 10. bis Fr 17. Mai

Kleine Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Kochbücher bestellen

Das Istanbul Kochbuch (CHF 30, exkl. Porto)

Meze ohne Grenzen (CHF 38, exkl. Porto)

Datum/Unterschrift

Gabi Kopp, Brandgässli 13, 6004 Luzern, mail@gabikopp.ch, www.gabikopp.ch, +41 (0)77 409 16 56