

**Japan** | Wander-/Trekkingreise, Kulturreise, Food-Touren, Food, Wine & More

## **Japan's Culinary Heritage**

Eine geführte Feinschmeckerreise in kleiner Gruppe durch Japans bestgehütete kulinarische Traditionen.

Jan      Feb      Mär      Apr      Mai      Jun      Jul      Aug      Sep      Okt      Nov      Dez

## Reiseübersicht

**Bitte beachten: Aufgrund des besonderen Fokus dieser Tour auf das kulinarische Erbe Japans, das Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Sojasauce, Miso und aus Weizen hergestellte Produkte umfasst, können wir bei dieser Tour keine speziellen Ernährungswünsche berücksichtigen.**

Dies ist die Tour, nach der Sie gefragt haben – eine Kombination der sehenswerten Städte **Kyōto** und **Tōkyō** mit den Highlights von Japans beliebtesten Wanderwegen – dem **Kumano Kodō** und dem **Nakasendō**! Genießen Sie eine Mischung aus entspanntem Wandern, kulturellen Entdeckungen, köstlichen Mahlzeiten und besonderen Erlebnissen, während Sie die Pfade gemeinsam mit einem unserer erfahrenen lokalen Guides erkunden.

Diese Reise bietet Ihnen zudem die Möglichkeit, tief in die einzigartige Kultur einzutauchen, die diese Routen umgibt. Wir haben Wanderwege ausgewählt, die für fitte und aktive Reisende geeignet sind. Keine Wanderung dauert länger als 4 Stunden. Abgesehen von einem anstrengenden Tag, an dem Sie eine anspruchsvollere Wanderung erleben können, sind die Routen mit moderaten Anstiegen und Abstiegen gut zugänglich.

Erleben Sie das Beste der berühmtesten Wanderwege Japans auf einer Reiseroute, die die Highlights beider Routen mit den sehenswerten Städten **Kyōto** und **Tōkyō** kombiniert. Zu den besonderen Erlebnissen zählen:

- Ein Mittagessen mit einem **Ekiben** (Bentō-Box vom Bahnhof), während Sie durch die Berge reisen
- Einblicke in die Geschichte der mächtigen Gouverneure des Kiso-Tals und der Besuch einer der historischen Kontrollstellen des Nakasendō

In **Kyōto** erkunden wir eine atemberaubende Schlucht und die malerischen Gassen des charmanten Viertels **Arashiyama**, das berühmt für seinen Bambushain ist. Als besonderes Highlight erwartet Sie ein Mittagessen mit einer **Maiko** (Geisha-Lehrling). Die Welt der Geishas ist normalerweise schwer zugänglich, doch hier erfahren Sie mehr über die künstlerische Ausbildung der Maiko und das strenge Regime, dem sie als Geisha in Ausbildung unterworfen sind. Anschließend spazieren wir durch den **Gion-Bezirk**, in dem viele Teehäuser liegen, in denen Maiko und Geisha auftreten. Danach reisen wir weiter in die **Kumano-Region**, wo wir den **Kumano Kodō** erkunden, während wir die Kii-Halbinsel von Küste zu Küste durchqueren.

Diese über tausend Jahre alte Pilgerroute wurde einst von Kaisern und später von Shinto- und buddhistischen Pilgern begangen. Zinnoberrote Schreine, naturbelassene Holzbauten sowie Stein-Jizo und Torii-Tore verteilen sich wie Juwelen im grünen Wald und erzählen Geschichten aus längst vergangenen Zeiten. Es ist kein Wunder, dass diese Route eine der wenigen UNESCO-Weltkulturerberouten für Pilger ist. Wenn Sie den **Camino de Santiago** bereits gewandert sind, sollten Sie dessen japanisches Pendant kennenlernen. Wir genießen die frischesten regionalen Zutaten in traditionellen Gasthäusern und Onsen und lassen den Tag bei einem erholsamen Bad in einer natürlichen heißen Quelle ausklingen.

Anschließend setzen wir unsere Wanderung auf dem **Nakasendō** fort, wo wir von Dorf zu Dorf entlang einer historischen Route wandern. Der Nakasendō-Pfad verband während der Feudalzeit **Kyōto** mit **Tōkyō**. Es war die „Straße durch die Berge“, auf der Feudalherren, Samurai, Kaufleute und Reisende unterwegs waren. Entlang der Route gab es 69 Poststädte, in denen müde Reisende eine Rast einlegten, bevor sie die nächste Etappe antraten. Wir wandern zwischen den malerischsten dieser Städte.

Abseits der Wanderwege vertiefen wir unser Wissen über die lokale Kultur durch den Besuch historischer Stätten und hören die Geschichten der Menschen, die diese Wege einst bereisten. Wir reisen, wie es die Einheimischen tun – zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln, was uns die Möglichkeit gibt, die Menschen vor Ort kennenzulernen und mehr über ihr Leben zu erfahren. Mit maximal 13 Reisenden pro Tour genießen Sie eine intime Entdeckung Japans und übernachten in charmanten Gasthäusern, die für größere Gruppen unzugänglich wären.

Nach unserer Wanderung auf dem **Nakasendō** reisen wir weiter in die Burgenstadt **Matsumoto**. Dort erkunden wir dieses imposante Bauwerk und genießen ein Mittagessen mit einem lokalen Miso-Produzenten, der sein Miso auf traditionelle Weise herstellt. Schließlich stürzen wir uns in die Moderne, indem wir mit einem der berühmten Schnellzüge nach **Tōkyō** reisen und so von der historischen in die moderne Seite Japans wechseln.

## Höhepunkte

- Besuchen Sie den lokalen Lebensmittelmarkt in **Kanazawa**, der seit fast 300 Jahren Bewohner und Besucher anzieht.
- Sammeln Sie wildes Gemüse mit einem Experten und lernen Sie traditionelle Kochmethoden mit der

Gemeinschaft von **Gokayama**.

- Erlernen Sie die Kunst des Kochens mit einem **Erbodenofen** in einem traditionellen Haus in **Kyōto**.
- Tauchen Sie in die Geschichte ein bei einem Besuch in **Sakai City**, bekannt für hochwertige japanische Küchenmesser.
- Besuchen Sie die **Insel Awaji**, um mehr über die Meeresfrüchte-Kultur zu erfahren, und genießen Sie ein Strandmittagessen mit einem lokalen Food-Designer.
- Erfahren Sie mehr über die **Teekultur** in **Uji, Kyōto**.

Reiseprogramm - 11 Tage

---

**Tag 1-11** Detailprogramm

## Detailprogramm

**Tag 1-11** Detailprogramm

### Einführung

Auf dieser kulinarischen Reise besuchen Sie berühmte Orte wie die alte Kaiserstadt **Kyōto** sowie versteckte ländliche Dörfer und die einzigartige Kultur der **Insel Awaji** im legendären Binnenmeer, wo kulinarische Traditionen von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Vom Sammeln wilder Zutaten über das Ernten der Früchte des Landes bis hin zum Kochen mit symbolträchtigen Persönlichkeiten und gemeinsam mit Mitgliedern der lokalen Gemeinden – dieses kulinarische Abenteuer zeigt Ihnen, wie Lebensmittel eine der intimsten Möglichkeiten sind, Japans Geschichte und Kultur zu entdecken.



Hotel

Unterkünfte gemäss Programm



### Details: Japans kulinarisches Erbe

**Reisedauer:** 11 Tage

**Art der Tour und Schwierigkeitsgrad:** Diese Tour umfasst 11 Tage Erkundung des ländlichen Japans mit verschiedenen praktischen und körperlichen Erfahrungen, wie das Ernten und Sammeln von Zutaten.

**Höhepunkte:** Zu den Höhepunkten gehören das Sammeln wilder Gemüsesorten und das Erlernen traditioneller Kochmethoden mit der Gemeinschaft von **Gokayama**, der Besuch der **Insel Awaji** zur Erkundung der lokalen Meeresfrüchte-Kultur und ein Strandmittagessen mit einem lokalen Chef, sowie der Bummel durch den **Oomi Ichiba-Markt** in **Kanazawa**, der seit fast 300 Jahren Anwohner und Besucher anzieht.

**Verfügbarkeit:** März bis Oktober

### Reiseroute

#### Tag 1: Ankunft in Tōkyō

Treffen Sie Ihren Guide und die anderen Gruppenmitglieder im Hotel in Zentral-Tōkyō am Abend. Wir gehen hinaus in die lebhaften Straßen der Stadt und genießen ein

**Robatayaki-Abendessen**. Diese traditionelle japanische Kochmethode grillt Zutaten langsam über heißer Holzkohle.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
- Mahlzeit: Abendessen

#### Tag 2: Reise nach Kanazawa

Wir fahren mit dem Zug nach **Kanazawa** an der Küste des Japanischen Meeres. Kanazawa war während der Edo-Zeit der Sitz des mächtigen Maeda-Clans und eine Stadt großer kultureller Errungenschaften, einschließlich einer raffinierten lokalen Küche. Nach einem Mittagessen im Bezirk **Higashichaya** besuchen wir den **Oomi Ichiba-Markt**, begleitet von einem lokalen Koch. Abends nehmen wir an einem Kochkurs in einem traditionellen japanischen

Haus teil, wo wir unsere frisch gekauften Zutaten in köstliche Gerichte verwandeln.

- Unterkunft: Japanisches Gasthaus
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- 

### Tag 3: Sammelerfahrung in Gokayama

Heute reisen wir mit einem privaten Bus nach **Gokayama**, einer UNESCO-Welterbestätte mit den markanten **Gassho-Zukuri-Fachwerkhäusern**. Wir begleiten einen lokalen Pflanzensammler, erkunden die umliegenden Berge und ernten saisonale Delikatessen. Wir kehren in das Haus von Herrn Nakanishi ein, der eine spezielle Reissorte für Sake anbaut, und kosten hausgebrauten **Doburoku-Sake**.

- Unterkunft: Minshuku (Familiengasthaus)
  - Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- 

### Tag 4: Shirakawa-go und Takayama

Nach einem traditionellen Frühstück fahren wir nach **Shirakawa-go**, einer weiteren UNESCO-Welterbestätte, und danach weiter nach **Takayama**, bekannt für seine gut erhaltene Altstadt und seine Handwerkskunst. Abends genießen wir ein **Kaiseki-Dinner** in einem familiengeführten Ryokan.

- Unterkunft: Ryokan (traditionelles japanisches Gasthaus)
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- 

### Tag 5: Kocherfahrung mit Erdbodenofen in Hida Furukawa

Heute reisen wir nach **Hida Furukawa**, wo wir von einer Großmutter vor Ort lernen, wie man in einem klassischen **Okudo-san-Erbodenofen** kocht. Nach dem Mittagessen besuchen wir eine Süßwarenfabrik, die seit über 100 Jahren **Miso-Senbei**-Kekse herstellt.

- Unterkunft: Ryokan
  - Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- 

### Tag 6: Reise von Takayama nach Ōsaka

Wir fahren mit dem Zug nach **Ōsaka**, wo wir ein verstecktes Haus in **Namba** besuchen und eine spezielle **Sake-Verkostung** erleben.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- 

### Tag 7: In Ōsaka, vertiefen Sie Ihr Wissen über japanische Messer

Heute besuchen wir **Sakai City**, bekannt für die Herstellung von Samurai-Schwertern und jetzt für seine

Küchenmesser berühmt. Wir erleben den Schmiedeprozess aus nächster Nähe und haben die Möglichkeit, ein eigenes Messer zu erwerben.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeit: Frühstück
- 

### **Tag 8: Kulinarische Erfahrung auf der Insel Awaji**

**Awaji** ist als Geburtsort des japanischen Archipels bekannt. Wir besuchen eine Fischauktion und genießen ein besonderes **Strandmittagessen**. Abends erkunden wir die Hafenstadt und ihre Trinkkultur.

- Unterkunft: Hotel am Strand
  - Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- 

### **Tag 9: Reise nach Kyōto und Uji-Tawara-Tee**

Wir besuchen **Uji**, berühmt für seinen Grüntee, und nehmen an einer Teeverkostung und einer traditionellen **Teezeremonie** teil.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeit: Frühstück
- 

### **Tag 10: Tofu-Herstellung und Nishiki-Markt in Kyōto**

Heute versuchen wir uns in der traditionellen **Tofu-Herstellung** und besuchen den **Nishiki-Markt**, bekannt als „Kyōtos Küche“. Abends genießen wir ein Abschiedsessen.

- Unterkunft: Hotel im westlichen Stil
  - Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- 

### **Tag 11: Ende der Tour in Kyōto**

Die Tour endet nach dem Frühstück. Ihr Guide wird Ihnen bei der Organisation der Weiterreise behilflich sein.

- Mahlzeit: Frühstück
-

## Termine & Preise

### 11 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

## Reise-Charakter dieser Reise

Mit maximal 13 Personen in jeder Gruppe gewährleisten unsere Touren, dass Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres lokalen Reiseleiters erhalten, der seine eigene Leidenschaft für Japan mit Ihnen von Herzen teilt. Egal, ob es um Traditionen, Essen, Gesellschaft oder Geschichte geht, lernen Sie gemeinsam mit Ihren Mitreisenden und der Unterstützung unserer voll lizenzierten, zweisprachigen Reiseleiter das wahre Japan "hinteren Kulissen" kennen.

Unsere sorgfältig ausgearbeiteten Reiserouten ermutigen Sie dazu, Japan aus nächster Nähe kennenzulernen. Sie reisen wie die Einheimischen mit Hilfe der öffentlichen Verkehrsmittel und knüpfen Kontakte zu den Menschen, die Sie unterwegs treffen. Der Gepäcktransport ist mit Japans Hands Free Delivery Service ein Kinderspiel, so dass Sie mehr Zeit haben, die Sehenswürdigkeiten zu genießen.

Diese geführten Kleingruppenreisen finden das ganze Jahr über zu festen Terminen statt, die sorgfältig ausgewählt werden, um das beste Erlebnis für die jeweilige Saison zu bieten. Sollten unsere Termine jedoch nicht mit Ihrem Zeitplan übereinstimmen, lassen Sie es uns wissen, und wir können eine private Reise ausarbeiten, die besser zu Ihren Plänen passt. Egal, ob Sie an einer festen Tour teilnehmen oder eine eigene Tour mit Ihren Freunden zusammenstellen, eine Reise mit einem unserer Reiseleiter ist eine grossartige Möglichkeit, Japan von einer ganz anderen Seite zu entdecken.

## Wichtige Informationen

**Bitte beachten: Aufgrund des besonderen Fokus dieser Tour auf das kulinarische Erbe Japans, das Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Sojasauce, Miso und aus Weizen hergestellte Produkte umfasst, können wir bei dieser Tour keine speziellen Ernährungswünsche berücksichtigen.**

Diese kulinarische Reise führt zu berühmten Orten wie der alten Kaiserstadt **Kyōto**, ebenso wie zu versteckten ländlichen Dörfern und der kulturell einzigartigen **Insel Awaji** im legendären Binnenmeer, wo kulinarische Traditionen von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Das Sammeln wilder Zutaten, das Ernten der Früchte des Landes und das Kochen mit symbolträchtigen Persönlichkeiten sowie Mitgliedern der lokalen Gemeinden – dieses kulinarische Abenteuer wird Ihnen zeigen, wie Essen eine der intimsten Möglichkeiten ist, Japans Geschichte und Kultur zu entdecken.

Japan ist gesegnet mit reichen Naturprodukten aus **Satoyama**, dem Grenzgebiet zwischen flachem Ackerland, wo Reis angebaut wird, und den Bergen. Über Jahrhunderte nachhaltig bewirtschaftet, sind die Satoyama-Gebiete biologisch vielfältig und bieten über die vier Jahreszeiten hinweg eine große Vielfalt an Wildtieren, was eine Vielzahl an Gerichten und regionalen Spezialitäten ermöglicht. Die einzigartigen Eigenschaften der japanischen Küche sind das Ergebnis einer langen Tradition des Respekts vor der Ernte der Zutaten und vor der Natur selbst.

Die Esskultur in Japan ist auch eng mit Festen und Ritualen verbunden und spiegelt die Lebensweise in jeder Region wider. Auf der Reise von Bergdörfern zu Fischereihäfen, dem Aufenthalt in ländlichen strohgedeckten Häusern und atemberaubenden Städten sowie beim Erleben von Essen und Kultur werden Sie Ihre Sinne wecken und unvergessliche Momente mit den Menschen teilen, denen Sie auf Ihrer Reise begegnen.

Unser Abenteuer beginnt in **Tōkyō** und führt uns zum lokalen Lebensmittelmarkt in **Kanazawa**, gefolgt von der Jagd auf wilde Berggemüse in **Gokayama**. Als nächstes reisen wir nach **Shirakawa-go**, einer UNESCO-Welterbestätte, und nach **Takayama**, wo wir die wunderschön erhaltene traditionelle Architektur bewundern. In **Sakai City** in **Ōsaka**, einer für ihre Stahlverarbeitung berühmten Gegend, lernen wir die Kunst der japanischen Messer und der Schmieden kennen, die sie herstellen. Wir besuchen einen Fischereihafen auf der **Insel Awaji**, bevor wir nach **Uji** weiterreisen, wo wir mehr über die einzigartige Teekultur Japans und den Ursprung des **Sencha-Tees** erfahren. Unsere Tour endet in **Kyōto**, wo wir lernen, wie man mit der traditionellen Methode eines **Okudo-san-Erbodenofens** kocht, und erkunden das Zentrum von Kyōto.

\*Aufgrund von Corona können einige Anpassungen erforderlich sein.

### Exklusive Erlebnisse hinter den Kulissen:

**Nakanishi-san (Sake-Brauer)** - Gemeinschafts-Mittagessen in Gokayama

**Toga-mura** ist eine kleine lokale Gemeinschaft im versteckten Tal von **Gokayama**. Nakanishi-san baut Reis an, um **Doburoku-Sake** zu brauen, und wird uns auf eine Erntetour für saisonale Produkte mitnehmen. Unterwegs besuchen wir die Häuser der Dorfbewohner und kosten selbst eingemachte **Sansai** (wilde Gemüsesorten). Die Dorfbewohner werden gemeinsam ein von der Gemeinde veranstaltetes Mittagessen für uns zubereiten.

**Chef Shinse** - Foodscape-Strandmittagessen auf der Insel Awaji

Treffen Sie sich an der Küste für das ultimative Strandmittagessen! Ihr Koch heute ist ein wahrer Künstler und wird sein einzigartiges **Foodscape** zubereiten. Mit lokal geernteten Zutaten kreiert er eine essbare Landschaft, die alle Ihre Sinne erfreuen wird.

**Baba Cutlery Works** - Handwerkskunst von Vater zu Sohn weitergegeben

**Sakai City** in **Ōsaka** ist die Heimat der japanischen Messer mit einer 600-jährigen Geschichte. Die 1916 gegründeten **Baba Cutlery Works** werden von Vater zu Sohn vererbt, mit dem Engagement, die besten Küchenmesser zu fertigen und dieses Wissen an die nächste Generation weiterzugeben. Wir besuchen **Sakai City**, um zu sehen, wie die Zusammenarbeit hochqualifizierter Fachleute Stahl mit unvergleichlicher Schärfe schafft.

Referenz-Weblink:

<https://www.fernerosten.ch/de/reise/japans-culinary-heritage?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>