Japan | Kulturreise, Food-Touren

Japans Culinary Heritage

Kulinarische Tour in kleinen Gruppen durch Japans bestgehütete kulinarische Traditionen

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

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Reiseübersicht

Diese kulinarische Reise führt uns zu berühmten Orten wie der alten Kaiserstadt Kyoto, aber auch zu versteckten ländlichen Dörfern und der einzigartigen Kultur der Awaji-Insel in der sagenumwobenen Inlandsee, wo kulinarische Traditionen von Generation zu Generation weitergegeben werden. Das Sammeln wilder Zutaten, die Ernte des Reichtums des Landes, das Kochen mit bekannten Persönlichkeiten und zusammen mit Mitgliedern der örtlichen Gemeinschaften - dieses kulinarische Abenteuer zeigt Ihnen, wie Essen eine der intimsten Möglichkeiten ist, Japans Geschichte und Kultur zu entdecken.

Japan ist reich an natürlichen Produkten aus der "Satoyama"-Landschaft, der Grenzregion zwischen flachem Ackerland, auf dem Reis angebaut wird, und den Bergen. Über Jahrhunderte hinweg nachhaltig bewirtschaftet, ist Satoyama biologisch vielfältig und unterstützt eine grosse Vielfalt an Tierarten während der vier Jahreszeiten, was eine grosse Vielfalt an Gerichten und regionalen Spezialitäten bietet. Die einzigartigen Qualitäten der japanischen Küche sind das Ergebnis einer langen Tradition des Respekts vor der Ernte von Zutaten und vor der Natur selbst.

Die Esskultur in Japan steht auch in enger Beziehung zu Festen und Ritualen und spiegelt die Lebensweise in jeder bestimmten Region wider. Auf unserer Reise von Bergdörfern zu Fischereihäfen, dem Aufenthalt in ländlichen strohgedeckten Häusern und in den faszinierenden Städten werden Sie den Sake kosten, die Küche und die Kultur erleben, Ihre Sinne erwecken und unvergessliche Momente mit den Menschen teilen, die Sie auf Ihrer Reise treffen werden.

Unser Abenteuer beginnt in Tokio und führt uns zum örtlichen Lebensmittelmarkt in Kanazawa, dann zur Suche nach wilden Pflanzen in Gokayama. Als nächstes reisen wir nach Shirakawa-go, einem UNESCO-Weltkulturerbe, und Takayama, wo eine lokale Gemeinschaft uns in einem alten Kominka-Haus empfängt. Hier erfahren wir mehr über das Kochen mit Okudo-san (Erdofen) und über Furukawas Spezialität "Miso Senbei"-Knabbereien. In Sakai-City in Osaka, einer Region, die durch ihre Stahlindustrie berühmt ist, lernen wir die Kunst der japanischen Messer und die Schmieden, die sie herstellen. Wir besuchen einen Fischereihafen auf der Awaji-Insel, bevor wir nach Uji fahren, wo wir mehr über die einzigartige Teekultur Japans und den Ursprung des "Sencha"-Tees erfahren. Unsere Tour endet in Kyoto, wo wir die Herstellung von Tofu erleben und an einer traditionellen Teezeremonie teilnehmen, bevor wir uns bei einem Abschiedsessen verabschieden.

Programmübersicht

Tag 1: Ankunft in Tokio
Tag 2: Reise nach Kanazawa
Tag 3: Sammelerlebnis in Gokayama
Tag 4: Shirakawa-go und Takayama
Tag 5: Traditionelle Erdofen-Kocherfahrung in Hida Furukawa
Tag 6: Reise von Takayama nach Osaka
Tag 7: In Osaka vertiefen Sie Ihr Wissen über japanische Messerherstellung
Tag 8: Erlebnis der Esskultur auf Awaji Island
Tag 9: Reise nach Kyoto, Tee aus Uji-Tawara
Tag 10: Tofu-Herstellung in Kyoto und Nishiki-Markt
Tag 11: Die Tour endet in Kyoto

Höhepunkte

- Besuchen Sie Kanazawas lokalen Lebensmittelmarkt, der seit fast 300 Jahren Einwohner und Besucher anzieht.
- Gehen Sie mit einem Sansai-Experten auf die Jagd nach Wildgemüse (Sansai) und lernen Sie in der Gokayama-Gemeinde traditionelle Kochmethoden kennen.
- Erlernen Sie die Kunst des Kochens im Erdofen in Hida-Furukawa und stellen Sie Miso Senbei in einem traditionellen Laden her
- Erleben Sie Geschichte hautnah bei einem Besuch in Sakai-City, berühmt für hochwertige japanische Küchenmesser
- Besuchen Sie die Insel Awaji, um mehr über die dortige Meeresfrüchtekultur zu erfahren, und geniessen Sie ein Mittagessen am Strand mit einem einheimischen Chefkoch, der sich auf Lebensmittel spezialisiert hat.
- Erfahren Sie mehr über die Teekultur in Uji und erleben Sie die Herstellung von Tofu in Kyoto

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Reiseprogramm - 11 Tage

Tag 1-11 Detailprogramm

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Detailprogramm

Tag 1-11

Detailprogramm

Tag 1: Ankunft in Tokio

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Abendessen

Wir begeben uns in die lebhaften Strassen der Stadt, um ein Robatayaki-Abendessen zu geniessen. Diese traditionelle japanische Kochmethode grillt Zutaten über heisser Holzkohle bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Tag 2: Reise nach Kanazawa

Unterkunft: Japanisches Hotel Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Wir geniessen ein Frühstück im Hotel und brechen dann auf, um die raffinierte lokale Küche zu erkunden. Das Mittagessen findet im Higashichaya-Viertel statt, bevor wir den örtlichen Lebensmittelmarkt Oomi Ichiba besuchen, der als "Kanazawas Speisekammer" bezeichnet wird. Hier werden wir von einem lokalen Koch begleitet. Der Markt hat seit Jahrhunderten Bewohner und Besucher angezogen. Am Abend nehmen wir an einem Kochkurs in einem traditionellen japanischen Wohnhaus teil und zaubern mit Hilfe eines Profis köstliche Gerichte aus den von uns vor Ort gekauften Zutaten.

Tag 3: Kanzawa und weiter nach Gokayama

Unterkunft: Minshuku (Familienpension) Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Heute Vormittag haben wir Gelegenheit, die historische Gegend um Kanazawa weiter zu erkunden, unter anderem mit einem Besuch im Kenrokuen-Garten. Nach dem Mittagessen fahren wir weiter nach Gokayama. Wir übernachten in Gokayama, einem Weltkulturerbe mit charakteristischen Gassho-Zukuri-Bauernhäusern, die sich durch ihre für diese Region Japans typischen dreieckigen Strohdächer auszeichnen.

Tag 4: Lokale Landwirtschaft in Toga

Unterkunft: Ryokan (traditionelle japanische Herberge) Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Heute fahren wir mit einem privaten Reisebus von Gokayama nach Toga, einem Dorf in einer Bergregion, die seit Jahrhunderten vom Rest des Landes abgeschnitten ist. Wir erkunden die umliegenden Berge und Reisfelder, um einen Einblick in die landwirtschaftlichen Traditionen der Region zu gewinnen, bevor wir das Haus des Einheimischen Herrn Nakanishi besuchen, der eine spezielle Reissorte für die Sake-Herstellung anbaut. Passend zum Sake genießen wir ein Mittagessen mit köstlichen lokalen Gerichten, die aus Pflanzen zubereitet werden, wie wir sie zuvor gesammelt haben. Nach dem Mittagessen fahren wir weiter nach Takayama, das in der bergigen Region Hida liegt. Am Abend genießen wir ein

Hotel
Unterkünfte gemäss Programm

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

mehrgängiges Kaiseki-Abendessen in unserem familiengeführten Ryokan.

Tag 5: Takayama erkunden

Unterkunft: Ryokan (traditionelle japanische Herberge)
Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

Heute besuchen wir den Morgenmarkt von Takayama, der mit saisonalen Köstlichkeiten wie frischem Gemüse, Obst und Blumen lockt. Ein ortskundiger Reiseführer begleitet uns und vermittelt uns Wissen über das Einlegen und Lagern von Lebensmitteln. Nach dem Mittagessen erkunden wir Takayama gemeinsam mit unserem Reiseführer weiter. Das Abendessen steht zur freien Verfügung.

Tag 6: Reise von Takayama nach Osaka

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Wir machen uns auf den Weg von Takayama nach Osaka, wobei wir historisch als "Tenka no Daidokoro" (die Küche der Nation) bekannt ist. Wir besuchen einen Sake-Laden, der sich seit über 30 Jahren der Erfüllung der Absichten von Sake-Brauern widmet. Hier haben Sie die Gelegenheit, mit Sake-Enthusiasten mit der gleichen Begeisterung zu interagieren. Der Laden verfügt über eine Sammlung von über 10.000 Sake-Flaschen, die alle von spezialisierten lokalen Brauern stammen.

Osaka ist nicht nur für seine Michelin-Sterne-Restaurants bekannt, sondern besonders für sein Streetfood wie Takoyaki, Okonomiyaki und mehr, die die Küche des einfachen Mannes repräsentieren. Zum Abendessen besuchen wir ein verstecktes Haus in der Innenstadt von Namba, das von einem einzigartigen Sake-Spezialitätengeschäft geführt wird. Der Ladenbesitzer hat sich in Sake verliebt, und der Begriff "Sakana" bezog sich traditionell auf das Essen, das zu Sake serviert wurde. Heute Abend werden spezielle Köstlichkeiten serviert, die gut zu ausgewähltem Sake passen.

Tag 7: In Sakai vertiefen Sie Ihr Wissen über japanische Messerherstellung

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Frühstück

Heute Morgen fahren wir mit der örtlichen Bahn nach Sakai City, das einst für die Herstellung von Samurai-Schwertern bekannt war und heute für seine Küchenmesser verehrt wird. Zu Fuss machen wir uns auf den Weg zu einem örtlichen Schmied, wo wir den Schmiedeprozess japanischer Messer aus nächster Nähe erleben können. Während Sie in Kontakt mit Glut und Funken kommen, werden die Handwerker Ihnen alle Schritte zeigen, die für das Falten von Stahl und das Schärfen von Klingen erforderlich sind. Sie lernen, wie man ein japanisches Messer schärft und pflegt und können sich bei Interesse ein erstklassiges Souvenir mitnehmen. Abends kehren wir nach Osaka zurück. Das Abendessen erfolgt nach eigenem

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Ermessen.

Tag 8: Erlebnis der Esskultur auf Awaji Island

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

Awaji gilt als Geburtsort des japanischen Archipels, als die Götter Izanagi und Izanami hier erstmals eine Insel erschufen. Awaji war lange Zeit als "Miketsukuni" bekannt, ein Ort der Lebensmittelproduktion für Kaiser. Wir besuchen eine Fischaufzugsaktion im Hafen und einen örtlichen Hersteller des Klassikers. Das Mittagessen findet am Strand von Awaji Island statt, und unser Koch heute ist ein echter Künstler, der das nennt, was er zubereitet, eine "Lebensmittellandschaft" (eine Lebensmittellandschaft). Mit lokal bezogenen Zutaten werden Ihre Sinne verwöhnt. Unsere Unterkunft heute Nacht ist ein westliches Hotel.

Tag 9: Reise nach Kyoto, Tee aus Uji-Tawara

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Frühstück

Am Nachmittag reisen wir von Awaji Island mit einem privaten Fahrzeug zurück und machen einen kurzen Stopp für ein lokales Mittagessen. Nach dem Mittagessen machen wir uns auf den Weg nach Uji, einer Region, die international für ihren grünen Tee bekannt ist. Wir besuchen eine Teeplantage und nehmen an einer Tee-Verkostung teil, um den wahren Geschmack und die Tiefe des Tees kennenzulernen. Dann brechen wir von Uji nach Kyoto City auf, wo wir an einem traditionellen japanischen teilnehmen.

Tag 10: Nishiki-Markt und Kochen im Erdofen

Unterkunft: Westliches Hotel Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Heute Vormittag beginnen wir unseren Tag auf dem farbenfrohen Nishiki-Markt, einer belebten überdachten Einkaufsmeile, die zu Recht als „Kyotos Küche“ gilt. Nach dem Besuch des Nishiki-Markts lernen wir die Technik des Kochens in einem klassischen Lehmofen, bekannt als Okudo-san, der in der heutigen Zeit nur noch selten verwendet wird. Nachdem wir hier unser Mittagessen genossen haben, besuchen wir einige der vielen wunderschönen Tempel Kyōtos. Schließlich begeben wir uns ins Zentrum von Kyōto zu unserem Abschiedsessen.

Tag 11: Die Tour endet in Kyoto

Mahlzeiten: Frühstück

Unsere Tour endet nach dem Frühstück im Hotel in Kyoto. Ihr Reiseleiter wird Ihnen Ratschläge für Ihre Reise zum Flughafen für Ihren Rückflug oder für Ihre Weiterreise in Japan geben, wenn Sie Ihren Aufenthalt verlängern möchten.

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Termine & Preise

11 Tage Gruppenreise

- 14.10.2026 - 24.10.2026 ab CHF 5'550
- 23.05.2027 - 02.06.2027 ab CHF 5'950
- 26.09.2027 - 06.10.2027 ab CHF 5'950
- 14.10.2027 - 24.10.2027 ab CHF 5'950

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

Exklusive Erlebnisse hinter den Kulissen

Exclusive behind-the-scene experiences:



Nakanishi-san (sake brewer) - Community-hosted lunch in Gokayama

Toga-mura is a small-scale local community in the hidden valley of Gokayama. Ueda-san is a Sansai (wild vegetable) specialist and Nakanishi-san cultivates rice to brew Doburoku sake. They will take us foraging for seasonal produce and we'll call at villagers' houses on the way, tasting some home-preserved Sansai. The villagers will collaborate to produce a community-hosted lunch for us.



Chef Shinse - Foodscape beach lunch on Awaji Island

Rendez-vous on the coast for the ultimate beach lunch experience...your chef today is a real artist and will prepare for you his signature “Foodscape”. Using locally harvested ingredients, he applies his inspiration to create an edible landscape that will delight all your senses.

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34



Baba Cutlery Works - Craftsmanship inherited from father to son

Sakai-City in Osaka is the home of Japanese knives with a history of 600 years. Founded in 1916, Baba Cutlery Works has been inherited from father to son with a commitment to create the best quality kitchen knives, and pass this knowledge on to the next generation. We will visit Sakai-City to observe how collaboration between highly-skilled professionals creates steel with an unparalleled sharpness.

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34

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.

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

Copyright 2026 **Indochina**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 24.11.2026 20:03:34