

# Sophies Reisewelt

Sophia Meier

Breitenmattstrasse 29a, 8196 Wil ZH

## Ethnobotanik, Kultur & Gastronomie Reise Peloponnes 2023

Sophies Reisewelt freut sich sehr, Ihnen eine ganz besondere Reise anbieten zu dürfen:

Seit 2018 organisieren Dominik Brun von Venikos und Andreas Lardos eine aussergewöhnliche Studienreise auf die Peloponnes zu den Themen Ethnobotanik, Kulturgeschichte und Gastronomie. Auf der Tour durch die wunderschöne und wilde Landschaft der Peloponnes erhalten wir einen Einblick in die traditionelle Verwendung von Pflanzen als Heilmittel und Nahrung sowie in ihre symbolische und rituelle Bedeutung, von der Antike, über das Mittelalter bis in die heutige Zeit. Dazu besuchen wir Stätten des Weltkulturerbes, entdecken die lebendige Geschichte und Mythologie, geniessen die authentische mediterrane Küche, sowie die hervorragenden Weine ausgesuchter Winzer. Eine aktive Reise ausgewogen zwischen Kultur und Genuss.

Datum / Dauer: **Sonntag 30. April bis Samstag 6. Mai 2023 / 7 Tage, 6 Nächte**

Teilnehmerzahl: **7-15 Personen**

Organisation: Venikos Ltd, Periandrou 84, 20500 Nemea, Griechenland

Reiseleitung: **Dominik Brun** (Athen), Organisator und Reiseleiter von Venikos Wein- und Kulturreisen. Sein grosses Netzwerk auf der Peloponnes, fokussiert auf biologische Produkte, Weine und Gastronomie, sowie seine fundierten Kenntnisse der griechischen Kultur erlauben es ihm, vertiefte Einblicke ins lebendige Griechenland von heute zu geben.

**Andreas Lardos** (Zürich), Ethnopharmakologe. Experte für die traditionelle Verwendung von Pflanzen im östlichen Mittelmeer, insbesondere Zypern und Griechenland. Kenner der Pflanzenheilkunde der griechischen Antike sowie des byzantinischen und islamischen Mittelalters.

Übernachtung: 3 bis 4 Sterne Boutique Hotels

Kosten: **1'990 € pro Person**

Inbegriffen: Übernachtungen in 3 bis 4 Sterne Boutique Hotels (Doppel- oder Einzelzimmer), alle Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen oder Picknick, Nachtessen in ausgesuchten Restaurants und Tavernen inklusiv der Getränke und Weine), Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten, alle geplanten Aktivitäten und Seminare, Degustationen, Transport im bequemen Kleinbus.

Nicht inbegriffen: Anreise, Versicherungen



# Sophies Reisewelt

Sophia Meier

Breitenmattstrasse 29a, 8196 Wil ZH

## Programm

Kleinere Änderungen vorbehalten

Sonntag

### **Ankunft in Athen, Korinth Kanal, biologisches Weingut**

- Individuelle Anreise nach Athen, Abholung am Flughafen am frühen Nachmittag bzw. an individuell vereinbartem Ort bei Anreise auf dem Landweg
- Fahrt ins Hotel am Korinthischen Golf, Check-in
- Halt am Kanal von Korinth mit einer Einführung in die Geschichte des Kanals
- Besuch des biologischen Weingutes Giannikos in Korinth, Einführung in den biologischen Weinbau, Degustation der Weine des Weingutes.
- Nachtessen zusammen mit dem Winzer in einem exquisiten Fischrestaurant am Golf von Korinth – Mezze mit frischem Fisch aus lokalem Fang und verschiedenen vegetarischen Gerichten, begleitet von den Weinen des Weingutes.

Montag

### **Botanische Exkursion in die Schlucht von Vouraikos, Zahnradbahn**

- Fahrt nach Diakopto am Golf von Korinth. Wir besteigen die 120 Jahre alte Schmalspur Zahnradbahn, welche sich durch die wunderschöne Schlucht Vouraikos über Brücken und durch Tunnels bis hinauf nach Kalavrita schlängelt. Inputreferat zur mediterranen Flora der Schlucht von Vouraikos
- Botanische Exkursion durch die floristisch interessante Schlucht von Vouraikos, (4-5-stündige Wanderung, talabwärts), Sammeln von "Chorta" (Wildgemüse).
- Nachtessen im Hotel am Golf von Korinth mit selber gesammeltem "Chorta"

Dienstag

### **Byzanz: Ruinenstadt Mystras, Byzantinische Medizin, Monemvassia**

- Check-out aus dem Hotel am Golf von Korinth
- Fahrt nach Mystras. Input-Referat zur Byzantinischen Medizin und deren Rolle in der Übermittlung von antikem und orientalischem Wissen
- Wanderung durch die byzantinische Ruinenstadt Mystras
- Fahrt in nach Monemvassia und Check-in ins Hotel
- Nachtessen in einem ausgesuchten Restaurant in der Altstadt Monemvassias
- Abendspaziergang durch die mittelalterliche Stadt Monemvassia

Mittwoch

### **Monemvassia, Weingut Monemvassia**

- Einführung in die Tradition der Weinherstellung in Griechenland, Besuch des Weingutes Monemvassia, Degustation des legendären Malvasia Süssweines
- Freie Zeit zur Besichtigung der Altstadt oder Baden im Meer
- Floristische Erkundung des Felsmassivs über Monemvassia
- Abendprogramm individuell oder gemeinsam

Donnerstag

### **Parnonas Gebirge, Bergdorf Kosmas, Kloster Elonis, Leonidio, Nafplio**

- Check-out in Monemvassia
  - Fahrt durch die Olivenbaumkulturen und die fruchtbare Ebene von Sparta bis hinauf ins Parnonas Gebirge
-

# Sophies Reisewelt

Sophia Meier

Breitenmattstrasse 29a, 8196 Wil ZH

- Kaffeepause im Bergdorf Kosmas, Möglichkeit zum Einkaufen von traditionellen pflanzlichen Produkten (Kräuter, Marmeladen, Eingemachtes, Süssigkeiten)
- Abstecher zum eindrucklich gelegenen Kloster Elonis
- Weiterfahrt hinunter ans Meer bis nach Leonidio
- Mittagessen in einem einzigartigen Fischtaverne direkt am Strand
- Weiterfahrt entlang der malerischen Küste Arkadiens nach Nafplio
- Check-in ins Hotel in der hübschen Altstadt von Nafplio

Freitag

## **Antike Kultstätte Epidauros, Olivenöl, Kochlektion**

- Fahrt nach Epidauros und Besichtigung des eindrucklichen Amphitheaters und des Tempels des Heilgottes Asklepios
- Input-Referat zum Thema Heilkunst und Heilkult im antiken Griechenland
- Besuch einer modernen Olivenölmühle, Einführung in den Herstellungsprozess von biologischem Olivenöl, Degustation der Produkte
- Fahrt nach Nemea, der grössten Rotweinregion auf dem Balkan. Besuch eines biologischen Balsamico Produzenten.
- Unter Anleitung einer lokalen Köchin bereiten wir gemeinsam griechische Gerichte (Mezzen) vor. Anschliessend geniessen wir unser selbstgemachtes Nachtessen begleitet von ausgesuchten Weinen mit Blick über die Weinberge von Nemea

Samstag

## **Nafplio, antike Kultstätte Eleusis, Rückreise**

- Check-out und Fahrt nach Eleusis; Input-Referat zum Mysterienkult von Eleusis
- Besuch der antiken Kultstätte von Eleusis; Was wissen wir über die Pflanzen, die in diesem Kult eine Rolle spielten?
- Abschluss der Reise und Transfer zum Flughafen Athen
- 

## **Empfehlung für die Anreise**

Direktflug ab Zürich oder Basel-Mulhouse. Das Programm ist für den Hinflug am Mittag (Ankunft in Athen gegen 15 Uhr) und den Rückflug am späten Nachmittag (Ankunft in der Schweiz am frühen Abend) ausgelegt. Bei anderen Ankunfts- oder Abflugzeiten wird das Programm entsprechend angepasst. Alternativ besteht die Möglichkeit auf dem Landweg anzureisen: im Nachtzug ab Milano bis Bari – Fähre nach Patras mit 1 Übernachtung – ab Patras stündliche Busverbindungen in alle Richtungen (bei dieser Anreise-Variante kann der Abholungsort individuell angepasst werden).

Ich freue mich auf ihr Interesse und Ihre Buchung und stehe bei Fragen jederzeit unter [sophia.meier@hotmail.ch](mailto:sophia.meier@hotmail.ch) oder Mobilie 079 555 60 20 zur Verfügung!

**Sophies Reisewelt, Sophia Meier**

[www.sophies-reisewelt.ch](http://www.sophies-reisewelt.ch)

in Kooperation mit Dominik Brun.

---