



EINE KULINARISCHE REISE DURCH BOLIVIEN

**Von den Tiefen bis zu den Anden
11 Tage/ 10 Nächte**

Bolivien ist ein Land, in dem die Landschaften von den Göttern gemalt zu sein scheinen und Traditionen in jedem Dorf, Markt und Fest lebendig atmen. Auf dieser einzigartigen Reise durchqueren Sie die bekanntesten Regionen des Landes und bleiben dabei aktiv, indem Sie seine kulturellen und natürlichen Schätze zu Fuß, mit dem Fahrrad und im Geländewagen erkunden. Von den tropischen Tiefen bis zu den hohen Andenplateaus verbindet dieses Abenteuer Sie mit dem Herzschlag Boliviens lebendiger Kulturen. Ihre Reise beginnt in den tropischen Tiefen von Santa Cruz de la Sierra, wo die Camba-Kultur Fülle, Feuer und Geselligkeit feiert. Hier ist das Essen kräftig und großzügig: Asado vom offenen Feuer, beruhigendes Majao und frisch zubereiteter Sonso spiegeln die Wärme von Klima und Menschen wider. In Richtung Westen nach Sucre, Boliviens verfassungsmäßiger Hauptstadt, wird die Küche komplexer und zeremonieller. Gerichte wie Picante Surtido oder Mondongo erinnern an koloniale Küchen und Anden-Zutaten, serviert in einer Stadt, deren weiße Fassaden und gehobene Atmosphäre von aristokratischer Vergangenheit und revolutionären Anfängen erzählen.

In Potosí, einst das Zentrum des Silberreichtums des spanischen Empires, ist Essen Überleben und Nahrung. Hochgebirgsrezepte wie Kalapurca, eine herzhaft Suppe, die mit heißen Steinen erhitzt wird, erzählen Geschichten von Bergleuten, Widerstandskraft und extremen Lebensbedingungen über 4.000 Metern Höhe. Die Reise führt weiter nach Uyuni, wo karge Landschaften Einfallsreichtum und Kreativität erfordern. Hier kosten Sie Lama-Steak und Cordero al Palo, Geschmäcker, die von Wind, Salz und Stille geprägt sind, bevor Sie in die surreale Wildnis der Eduardo Avaroa Nationalreserve eintreten. In La Paz treffen kulinarische Tradition und Innovation aufeinander. Sie probieren klassische Gerichte wie Chairo, während die moderne bolivianische Küche in Restaurants wie Gustu ihren Höhepunkt erreicht, wo traditionelle Zutaten zeitgenössisch interpretiert werden. Unterwegs entdecken Sie auch Boliviens beliebtestes Straßenritual: die Salteña. Diese saftige Teigtasche, gefüllt mit Fleisch, Kartoffeln, Gewürzen und leicht süßer Brühe, wird am Vormittag fast zeremoniell gegessen und spiegelt die Essenz der bolivianischen Küche wider – tröstlich, komplex und tief im Alltag verwurzelt. Außerdem nehmen Sie an einem praxisnahen Kochkurs teil, in dem Sie mit einheimischen Produkten arbeiten und ihre kulturelle Bedeutung von der Zubereitung bis auf den Teller kennenlernen. Die Reise endet am Titicacasee, dem spirituellen Herzen der Anden. Auf der Sonneninsel leben alte Aymara-Traditionen weiter, z. B. durch gemeinschaftliche Mahlzeiten wie Aphapi und unterirdisch gebackene Huatiak, die Essen, Gemeinschaft und Kosmologie verbinden. Ob Sie nach La Paz zurückkehren oder weiter nach Peru reisen, Sie verlassen Bolivien mit einem tiefen Verständnis des Landes – nicht nur durch Monumente, sondern durch die Geschmäcker, die seine Seele prägen.

TAG 1 ANKUNFT IN SANTA CRUZ Camba-Küche und Feuerzubereitung

Sie kommen in Santa Cruz de la Sierra an, Boliviens lebendigster und tropischster Stadt, geprägt von warmem Klima, Palmen gesäumten Straßen und einem entspannten Lebensstil. Nach dem Check-in in Ihrem Hotel starten Sie mit einem kurzen Orientierungs-Spaziergang um die Plaza 24 de Septiembre, das soziale Herz der Stadt, umgeben von Gebäuden aus der Kolonialzeit, Cafés und der Kathedrale. Am Abend beginnt Ihre kulinarische Reise mit einem traditionellen Camba-Abendessen, einer Küche geprägt von den fruchtbaren Tiefen und einer Kultur der Großzügigkeit und des offenen Feuers. In einem lokalen Restaurant probieren Sie Asado vom Holzfeuer, begleitet von Majao, einem Reisgericht mit Trockenfleisch und Eiern, und Sonso, einer warmen Maniok-Käse-Zubereitung, goldbraun gegrillt. Diese Gerichte spiegeln den landwirtschaftlichen Reichtum Ostboliviens wider und führen Sie in eine herzhaft, gastfreundliche Küche ein, tief verbunden mit gemeinschaftlichen Zusammenkünften. Übernachtung in Santa Cruz. (A)

**PREIS PRO PERSON IN
DOPPEZZIMMER**

EUR 2.240.-

Einzelzimmerzuschlag

EUR 420.-

ABREISEN 2026

April bis Dezember

VOLLSTÄNDIG ANPASSBAR

Wenn Sie Änderungen an der Reiseroute vornehmen wollen, melden Sie sich

INKLUSIVE

- 15 Nächte in ausgewählten Hotels
- 15x Frühstück, 10x Mittagessen, 6 Abendessen
- Alle genannten Ausflüge und Transfers
- Alle Eintrittskarten für Museen / Nationalpark
- Reiseleitung auf Englisch

NICHT INKLUSIVE

- Internationaler Flug nach Santa Cruz, Bolivien und Rückflug ab La Paz
- Inlandsflüge (Santa Cruz – Sucre, Uyuni – La Paz, La Paz)
- Mahlzeiten, Getränke & andere Leistungen, die nicht im Programm erwähnt sind
- Trinkgelder für Fahrer, Guides, Gepäckträger
- Persönliche Ausgaben





TAG 2 SANTA CRUZ – SUCRE Koloniale Aromen

Nach dem Frühstück fliegen Sie nach Sucre, Boliviens verfassungsmäßige Hauptstadt und eine der elegantesten kolonialen Städte Südamerikas. Das kühlere Klima und die weiß getünchten Gebäude signalisieren sofort einen Wandel in Geografie und Gastronomie. Eine geführte Stadttour führt Sie durch die Plaza 25 de Mayo, die Casa de la Libertad und historische Kirchen, die von Unabhängigkeit und spanischem Einfluss erzählen. Zum Mittagessen probieren Sie Picante Surtido, ein klassisches Gericht aus Fleisch, Kartoffeln, Mais und scharfen Ají-Saucen – ein Beispiel für zeremonielle Andenküche. Am Nachmittag besuchen Sie das Schloss La Glorieta und anschließend den Dinosaurierpark, wo massive Fossilien die kulinarische Geschichte Boliviens mit der geologischen Vergangenheit verbinden. Übernachtung in Sucre. **(F) (M)**

TAG 3 SUCRE Märkte, Zutaten und lokale Traditionen

Heute tauchen Sie tiefer in die Grundlagen der bolivianischen Küche ein. Sie besuchen lokale Märkte, auf denen Händler einheimische Kartoffelsorten, getrockneten Mais, Chuño (gefriergetrocknete Kartoffeln), aromatische Kräuter und Ají-Chilis in verschiedenen Schärfegraden präsentieren. Während Sie durch die Stände schlendern, erklärt Ihr Guide, wie Höhe, Klima und indigene Kenntnisse diese Zutaten lange vor der Ankunft der Spanier geprägt haben. Später nehmen Sie an einer traditionellen Kochvorführung teil und probieren die Zubereitung alltäglicher Gerichte in bolivianischen Haushalten – von langsam köchelnden Saucen bis zu handgemahlene Gewürzen. Der Nachmittag steht Ihnen frei, um Sucre zu genießen, z. B. bei einem Kaffee oder mit einem Pucacapa, einem gebratenen Teiggebäck ähnlich einer Salteña, gefüllt mit Käse, Zwiebeln und Ají. Übernachtung in Sucre. **(F) (M)**

TAG 4 SUCRE – POTOSI Küche der Hochanden

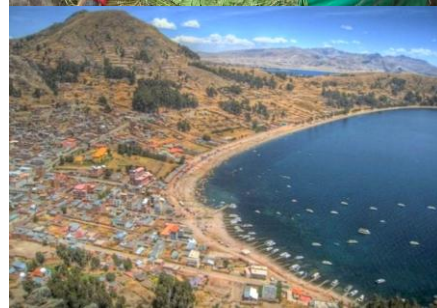
Abfahrt nach Potosí, einst eine der reichsten Städte der Welt während des Silberbooms Spaniens. Auf über 4.000 Metern Höhe ist die Küche hier auf Wärme und Energie ausgelegt. Eine geführte Tour durch die kolonialen Straßen von Potosí zeigt die reiche Geschichte der Stadt. Zum Mittagessen genießen Sie Kalapurca, eine kräftige Andensuppe, traditionell mit heißen Steinen erhitzt, mit Mais, Fleisch und Gewürzen. Danach Fahrt und Check-in in der Hacienda Museo Cayara, einem ehemaligen Kolonialgut mit dicken Lehmwänden, antiken Möbeln und Kerzenlicht, das eine historische Atmosphäre schafft. Abendessen vor Ort. Übernachtung in der Hacienda Cayara. **(F) (M) (A)**

TAG 5 POTOSI – UYUNI Altiplano-Geschmäcker

Nach dem Frühstück verlassen Sie Potosí und fahren in die karge Schönheit des Altiplano, das Hochplateau, wo die Anden endlos unter einem tiefblauen Himmel erscheinen. Die Reise ist genauso sehr von den Landschaften geprägt wie vom Ziel: sanfte Hügel, Salzflächen in der Ferne und kleine Hochlanddörfer, die auf Jahrhunderte Geschichte hinweisen. Bei der Ankunft in Uyuni checken Sie im Palacio de Sal ein, einem Hotel, das fast vollständig aus Salzblöcken gebaut wurde – von den Wänden bis zu den Möbeln. Hier zu übernachten bedeutet, buchstäblich mitten in der Landschaft zu schlafen, eine Erfahrung, die Luxus mit der rohen Magie des Salar verbindet. Nach dem Einchecken genießen Sie das Abendessen mit lokalen Spezialitäten wie Lama-Steak. Übernachtung im Palacio de Sal. **(F) (A)**

TAG 6 SALAR DE UYUNI – VILLA MAR Apthapi-Picknick

Nach einem frühen Frühstück brechen Sie auf, um den Salar de Uyuni, die größte Salzfläche der Welt, zu erkunden. Die schimmernd weiße Ebene erstreckt sich bis zum Horizont. Während der Erkundung halten Sie für ein traditionelles Anden-Picknick (Apthapi): ein gemeinschaftliches Mahl mit Kartoffeln, Mais, Käse, Charque (getrocknetes Fleisch) und weiteren regionalen Zutaten. Dieses Picknick verkörpert den Geist des Teilens und der Verbindung, der in der Andenkultur zentral ist. Am Nachmittag fahren Sie weiter nach Villa Mar, vorbei an vulkanischem Terrain, hochgelegenen Lagunen und wüstenähnlichen Tälern. Sie erreichen das Hotel Mallku Cueva, eine einzigartige Unterkunft, die in natürliche Felsformationen entlang der Ruta de las Lagunas gebaut wurde. Das Hotel verbindet die raue Hochlandlandschaft mit gemütlichen Innenräumen, privaten Badezimmern und einem geselligen Speiseraum. Umgeben von Andenpanoramen ist dies ein idealer Ausgangspunkt, um nahegelegene Wanderwege, Flamingo-Lagunen und Hochplateaus zu erkunden. Das Abendessen stellt regionale Hochlandproteine in den Mittelpunkt, darunter Lama-Steak, mager und geschmackvoll, oder Cordero al Palo, langsam über offenem Feuer gegart. Diese Gerichte zeigen, wie die Andenküche auf robuste Tiere und einfache Zubereitungsmethoden setzt, um reine, elementare Aromen auszudrücken. Übernachtung im Mallku Cueva. **(F) (M) (A)**





TAG 7 VILLA MAR – PARQUE NACIONAL EDUARDO AVAROA – COLCHANI

Nach dem Frühstück verbringen Sie den Tag im Parque Nacional Eduardo Avaroa, einer der spektakulärsten Naturreservate Boliviens. Der Park ist ein Ort der Kontraste: lebhaft gefärbte Lagunen, dampfende Geysire, vom Wind geformte Felsformationen und Flamingos an hochgelegenen Seen. Sie erfahren, wie die extremen Bedingungen der Region die lokale Küche und Traditionen geprägt haben und wie Umwelt und Ernährung bis heute verbunden sind. Am späten Nachmittag kehren Sie nach Uyuni zurück. Der Abend steht Ihnen frei, um zu entspannen, durch die Stadt zu schlendern oder in einem der lokalen Restaurants regionale Spezialitäten zu probieren. Der Sonnenuntergang über der Wüste und der klare Nachthimmel bilden eine beeindruckende Kulisse, um über die Erlebnisse der letzten Tage nachzudenken. Übernachtung in Uyuni. **(F) (M)**

TAG 8 UYUNI – LA PAZ

Nach dem Frühstück nehmen Sie einen kurzen Flug von Uyuni nach La Paz, lassen die hochgelegenen Wüsten und Salzflächen hinter sich. Bei der Ankunft checken Sie in Ihr Hotel ein und machen eine kurze Pause. Die dramatische Stadtlandschaft, eingebettet zwischen tiefen Tälern und steilen Bergen, bildet die Bühne für den nächsten Abschnitt Ihrer kulinarischen und kulturellen Entdeckungen. Das Mittagessen besteht aus Chairo, einer traditionellen Andensuppe aus Fleisch, Gemüse und Chuño, die den Alltag in La Paz geschmacklich widerspiegelt. Anschließend beginnt eine geführte Stadttour, bei der koloniale Straßen, geschäftige Märkte und moderne Stadtviertel erkundet werden. Eine Fahrt mit den Teleféricos bietet spektakuläre Ausblicke über die dramatische Topografie der Stadt. Das Abendessen im Gustu Restaurant zeigt die kulinarische Renaissance Boliviens, wo indigene Zutaten kreativ und raffiniert interpretiert werden. Übernachtung in La Paz. **(F) (M) (A)**

TAG 9 LA PAZ Kochkurs

Nach dem Frühstück haben Sie morgens Zeit für private Aktivitäten. Sie können die Marktbereiche erneut besuchen, um weitere lokale Spezialitäten zu probieren, oder noch eine Fahrt mit den Teleféricos genießen. Zum vereinbarten Zeitpunkt nehmen Sie an einem praktischen Kochkurs teil. Hier lernen Sie, klassische bolivianische Gerichte zuzubereiten, mit einheimischen Zutaten und traditionellen Techniken. Sie erfahren, wie Generationen von Wissen über Geschmack, Zubereitung und kulturelle Bedeutung weitergegeben werden. Dieser Kurs verbindet altes Wissen mit moderner Präsentation. Übernachtung in La Paz. **(F) (A)**

TAG 10 LA PAZ – EL ALTO – TITICACA-SEE Cholet-Erlebnis

Nach dem Frühstück Transfer nach El Alto, der lebhaften Hochlandstadt direkt oberhalb von La Paz. Hier erkunden Sie die berühmten Cholets, mehrstöckige Gebäude mit kräftigen Farben, geometrischen Mustern und Wandmalereien, die die Aymara-Kultur feiern. Diese architektonischen Wunderwerke sind mehr als Wohnhäuser; sie sind Ausdruck von Identität, Kreativität und Stolz. Vom El Alto aus geht es weiter zum Titicaca-See, dem höchstgelegenen schiffbaren See der Welt. Kurzer Halt in Copacabana, einer charmanten Stadt am See mit kolonialer Kirche, bevor Sie mit dem Boot zur Sonneninsel (Isla del Sol) fahren. Bei der Ankunft Check-in in einer familiengeführten Lodge, die rustikalen Charme mit lokaler Gastfreundschaft verbindet. Hier erleben Sie ein authentisches Huatia-Essen, ein traditionelles Andenmahl, das im Boden mit heißen Steinen gegart wird. Schichten aus Kartoffeln, Mais, Gemüse und Fleisch werden mit Erde bedeckt und langsam in der Wärme der Steine gegart, wodurch zarte, rauchige Aromen entstehen, die die Essenz der Hochlandküche widerspiegeln. Dieses gemeinschaftliche Essen verbindet Sie mit Jahrhunderten andiner kulinarischer Tradition. Beim Sonnenuntergang über dem Titicaca-See bietet die Landschaft eine friedliche Kulisse für Besinnung und Genuss. Übernachtung auf der Sonneninsel in der familiengeführten Lodge. **(F) (M)**

TAG 11 COPACABANA

Nach der Rückkehr aufs Festland besuchen Sie Copacabana, wo das Mittagessen aus frisch zubereiteter Trucha (See-Forelle) besteht, gegrillt oder gebraten, um den feinen Geschmack zu erhalten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um die Atmosphäre am See zu genießen und die Erlebnisse der Reise Revue passieren zu lassen. Sie haben die Möglichkeit, entweder nach Peru weiterzureisen oder nach La Paz zurückzukehren. Unser Team hilft Ihnen gerne bei der Buchung der Weiterreise. Ende unserer Dienstleistungen. Übernachtung in **Copacabana oder optional La Paz**. **(F) (M)**



(F) Frühstück **(M)** Mittagessen **(A)** Abendessen