



kleine auszeit

Ein Hocker steht vor den Cafés mindestens bereit, um das Gesicht in die Sonne zu halten



geheimtipp

Wer die versteckte Taverne *Tavanarasi* findet, wird belohnt. Also: mit leckerem Essen!



zum reinbeißen

Hurra, in Istanbul gibt es überall türkische Obststände! Viel mehr als bei uns!



happy häuser

Graue Fassaden? Nicht im Viertel Balat! Macht gleich gute Laune, oder?

Klein und stark: Kaffee, Turkey-Style



es ist die einzige Stadt der Welt, die auf zwei Kontinenten liegt. Kein Wunder, dass Istanbul so vielfältig ist: Die europäischen und orientalischen, die modernen und traditionellen Einflüsse zeigen sich hier überall – auch im Essen. In Deutschland fällt den meisten zur türkischen Küche vielleicht nicht mehr ein als Döner, aber traditionell beinhaltet sie auch sehr viele Gemüsegerichte. Plus: Der Veggies-Trend hat auch vor dieser Metropole nicht haltgemacht. Die kulinarischen Highlights sind überall in der Stadt verteilt – wer sich durchschlemmt, kann also ganz nebenbei auch die Stadt entdecken!

MEINE ISTANBUL-TOUR STARTET mit einem typisch türkischen Frühstück in Balat, dem alten jüdisch-griechischen Viertel, in dem sich bunte Häuser aneinanderreihen und die älteste Synagoge der Stadt steht. Im *Cafe Fener* (cafefener.com) mit stylischer Vintage-Einrichtung wird Menemen serviert – eine Art Rührei in der Pfanne mit Paprika, Peperoni und Zwiebeln. Dazu isst man Weißbrot und trinkt einen Çay, den türkischen Schwarztee. Wem der zu bitter ist, bestellt eine der leckeren Kaffeespezialitäten. Danach bin ich pappsatt. Und trotzdem greife ich zu, als ich auf der Straße einen Simit-Stand entdecke. Den Gebäckring to go mit Nutella – okay, das ist nicht gerade türkisch, schmeckt aber so lecker – nehme ich mit auf die Fähre. Es geht nach Beyoğlu, ins Trendviertel der Stadt, wo man super shoppen kann. Es sei denn, man verliert sich in den vielen Patisseries... Vor allem Baklava, ein süßes Gebäck aus Blätterteig, das mit gehackten Walnüssen, Mandeln oder Pistazien gefüllt ist, hat es mir angetan. Zugegeben, die Türken mögen ihre Desserts verdammt süß. Ein schwarzer Mokka dazu neutralisiert den Zuckerschock etwas. Alternativ gibt's an den vielen Verkaufsständen

Jenseits von Döner

Die türkische Küche ist fleischlastig? Stimmt. Aber in **Istanbul** boomt die Veggies-Szene! Auf der Suche nach den **Hotspots für Vegetarier** hat unsere Autorin die Stadt entdeckt



einmal alles, bitte!

Im Bio-Bistro *Datlı Maya* gibt's traditionelle anatolische Gerichte auch für Vegetarier und Veganer



wassertaxi

Ein Muss für alle Istanbul-Touris: Mit dem Schiff über den Bosphorus fahren



hot deal

Getrocknete Chilis & Co. gibt's günstig auf den Märkten im asiatischen Teil der Stadt

Autorin Anika Landsteiner beim Schippern



Gut zu wissen

Hinkommen: Zum Beispiel mit Turkish Airlines ab München, ca. 93 € (nonstop). Achtung: Es gibt zwei Flughäfen. Atatürk ist der größere, Sabiha Gökçen der kleinere. **Unterkommen:** Im Boutique-Hotel ODDA (oddahotel.com) im Szeneviertel Beyoğlu, ab 59 €/Nacht im DZ. **Rumkommen:** Am besten mit der Istanbulkart, einem aufladbaren Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel der Stadt – gilt für die Metro, Busse und sogar die Fähren. **Beste Reisezeit:** April bis Juni sowie im Herbst. Juli und August können sehr heiß sein, im kalten Winter kann es durchaus schneien.

in der Fußgängerzone İstiklâl Caddesi eine Menge frischer Früchte. Ob Ananas, Granatapfel oder Orange – oft kann man sein Obst auch als Smoothie ordern. Ideal, um damit das Viertel zu erkunden: In Beyoğlu findet man nämlich nicht nur die Einkaufsmeile der Stadt, sondern auch viele Kneipen, Restaurants und Sehenswürdigkeiten wie den Taksim-Platz oder den Galataturm. Unbedingt hochsteigen (oder fahren)! Von der Aussichtsplattform hat man einen überwältigenden Blick über die Stadt und kann die Hagia Sophia und die Sultan-Ahmed-Moschee aus der Ferne bestaunen.

SIGHTSEEING MACHT HUNGRIG. Gut, dass das *Datlı Maya* (www.datlimaya.com) keine zehn Minuten vom Galataturm entfernt ist, ein schmales, mit hübschen Mosaiken verziertes Restaurant, das Bio-Gerichte anbietet. Die Brote kommen aus dem Steinofen, und neben Fleischgerichten gibt es eine tolle vegetarische Auswahl. Wie wär's mit veganem Lahmacun mit Roter Bete, Steinpilzen und Rucola? Gibt es übrigens auch in der vollkorn- und glutenfreien Variante. Tipp für Nicht-Veganer: Ayran, ein typisch türkisches Getränk aus Wasser, Joghurt und Salz, ist hier besonders lecker, weil hausgemacht. Ich bleibe

noch ein bisschen im hippen Viertel Cihangir hängen, wo sich Cafés in schmalen Gassen an Läden mit verstaubten Antiquitäten reihen – und stöbere mich rein unzufällig wieder in Richtung İstiklâl Caddesi, zu einem der leckersten Desserts der Stadt: Im *Inci Pastanesi* (Mis Sokak 18) wurden angeblich 1944 die Profiteroles – kleine Windbeutel, mit Vanillecreme gefüllt und mit Schokosoße überzogen – erfunden. Ob's stimmt? Egal, Fakt ist: Es sind die besten, die ich je gegessen habe! Omnomnom!

SÜDLICH VON CIHANGIR geht es nach Karaköy zum Anlegersteg für meine nächste Schifffahrt – diesmal zur asiatischen Seite der Stadt. Next Stop: Kadıköy. Wo die Souvenirs günstiger und die Märkte authentischer sind als der Große Basar auf der europäischen Seite. So authentisch, dass nicht gefeilscht wird – das mögen die Locals hier nämlich gar

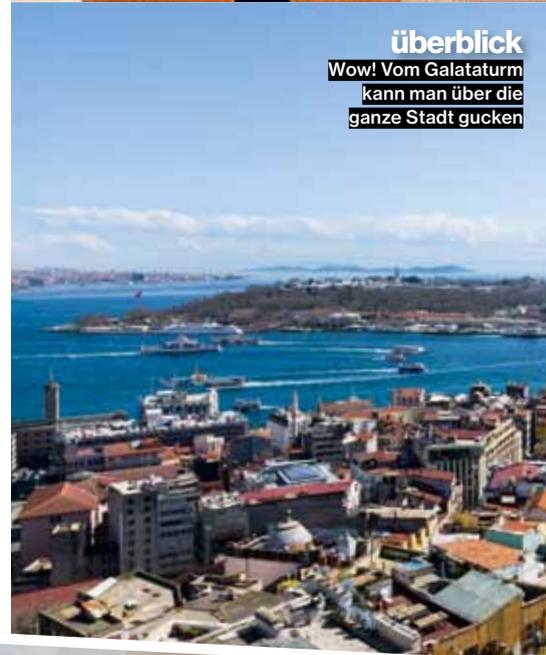
nicht so gern. Auf dem *Kadıköy Pazarı* kann man sich zum Beispiel ein paar duftende Gewürze für zu Hause mitnehmen. So echt wie die Märkte sind hier auch die Restaurants: Zum Abendessen geht es ins nahe gelegene *Ciya Sofrasi* (ciya.com.tr), wo nicht nur Touristen, sondern auch viele Einheimische essen. Neben Fleischgerichten wie mit Hack gefüllten Weinblättern gibt es auch eine große Auswahl für Vegetarier, die man sich selbst zusammenstellen kann. Ich esse (u.a.) Hummus, Couscous-Salat und saftige Falafel in warmem Pitabrot. Mmmmh! Allerdings: Wer plant, sich später ins Nachtleben zu stürzen, sollte besser wieder nach Beyoğlu fahren und sich auf die Suche nach dem *Tavanarası* (Asmalı Mescit Sokak 10) machen. Wenn Sie vor dem Gebäude stehen, gucken Sie mal nach oben. Ist der sechste Stock voll beleuchtet, und sind die Fensterbänke mit dichtem Grün bepflanzt? Dann sind Sie richtig. Jetzt müssen Sie sich nur noch in den dunklen Hauseingang und den Aufzug wagen, wo Sie von einem echten Seemann (kein Witz!) empfangen werden. Mein Tipp: Der Tomaten-Walnuss-Salat namens Gavrudağı Salatı und dazu einen fruchtigen Weißwein! Weitertrinken kann man übrigens ganz in der Nähe: Das *Peyote* (peyote.com.tr) soll die Lieblingsbar des deutsch-türkischen Regisseurs Fatih Akin (*Gegen die Wand*) sein. Die düstere Kneipe inklusive Konzertlocation ist der perfekte Ort, um die vielen Kalorien des Veggie-Trips wieder abzutunzen – bis zum nächsten Frühstück. ANIKA LANDSTEINER

FOTOS: DENİZ ISPAYLAR



bitte reinhauen

Im Restaurant *Ciya Sofrasi* gibt's viele Veggie-Gerichte, z.B. Falafel mit Hummus



überblick

Wow! Vom Galataturm kann man über die ganze Stadt gucken



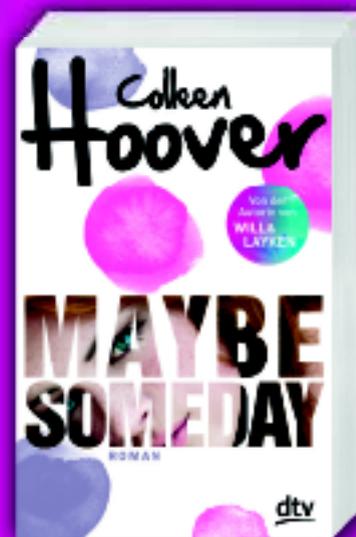
oh, wie süß

Der Türke liebt sein Gebäck extra-süß. Unser Favorit: Baklava

Sicherheits-hinweise

Wie gefährlich ist Istanbul? Es wird generell zu erhöhter Vorsicht geraten. Der Tourismusforscher Torsten Kirstges von der Jade Hochschule in Wilhelmshaven rät, sich beim Reiseveranstalter zu informieren, da er „die Situation vor Ort kennt und die Kunden gut informieren kann“. **Sollte man die Türkei als Urlaubsort meiden?** „Dazu besteht kein Grund“, so Kirstges. Das Auswärtige Amt rät aber, Menschenansammlungen auf öffentlichen Plätzen und vor Sehenswürdigkeiten zu meiden. **Wie kann ich mich vor Anschlägen schützen?** Halten Sie sich von den Grenzgebieten zu Syrien und dem Irak fern. Allgemein gilt laut dem Experten: „Wer die wenigen Destinationen meidet, die als riskant eingestuft werden, kann in vielen Regionen der Welt mit einem guten Gefühl Urlaub machen.“ Mehr Infos: aus.waertiges-amt.de

ER WÜRD' BIS ANS ENDE DER WELT GEHEN. ABER NICHT FÜR DICH, SONDERN FÜR EINE ANDERE...



Q: Katherin Söber 432 Seiten € 12,95 Auch als eBook

Alles, was Sydney will, ist eine neue Wohnung. Alles, was Ridge will, ist eine Mitbewohnerin, die ihm beim Songschreiben hilft. Alles, was sie nicht wollen, ist, sich ineinander zu verlieben. Und dann passiert es doch...

