



Auf der Hochebene zwischen Cusco und Maras mit Blick auf die Gletscher Chicon (Mitte) und Cancha Cancha (re) auf der anderen Seite des „Heiligen Tales“. Foto: Rafael Arcángel Alvarez

## Cusco - auf den Spuren der Inkas

AUF DER SUCHE NACH DEN SCHÄTZEN DER INKAS MUSS MAN SICH NICHT UNBEDINGT DEN TOURISTENSTRÖMEN AUF DEN MACHU PICHU ANSCHLIESSEN. DER REICHTUM AN STEINEN UND VOLLENDETER BAUKUNST IST IN DER GESAMTEN REGION AUSZUMACHEN.

Wie etwa in Cusco. Die alte Inkastadt liegt, umgeben von hohen Bergen und malerischen Gletschern auf 3.400m Seehöhe. Cusco (Qosqo) bedeutet in der Sprache der Inkas „Nabel“ und war bis zur Eroberung durch die Spanier im Jahr 1533 deren Hauptstadt, also der Nabel ihrer Welt. Obwohl die Spanier systematisch versucht haben, die Stadt dem Erdboden gleich zu machen, haben die Kolonialherren es nicht geschafft, die von den Inkas verwendeten zentnerschweren Steine vollständig abzutragen. Außerdem waren die Inkas Meister der erdbebensicheren Baukunst.

### BRAUCHTUM UND HANDWERKSKUNST

Zahlreiche Ruinen bieten die Kulisse für traditionelle Feierlichkeiten, wie beispielsweise die alte Verteidigungsanlage „Saqsayhuaman“, in der am 21. Juni das alljährliche Sonnenfest „Inti Raymi“ abgehalten wird. Zum Sonnenfest pilgern Tourist\*innen gleichermaßen wie Einheimische zu den Hügeln der Stadt. Die Tourist\*innen und politischen Würdenträger\*innen haben Eintrittskarten für die feierliche Zeremonie in der Ruinenfestung. Die Einheimischen suchen sich rund um die Ruinen in Gruppen ihre Plätze und bereiten die traditionelle „Watya“ zu. Dafür werden Steine im Lagerfeuer erhitzt. Danach werden sie in ein frisch gegrabenes Erdloch gelegt, darauf kommen frisch geerntete Kartoffeln und zum Schluss wird das ganze mit Erde bedeckt. Überall aus der Erde sieht man dünne Rauchfahnen aufsteigen. Sind die Kartoffeln fertig gegart, werden sie ausgegraben und mit Knoblauchsoße gegessen.

Noch ein Tipp für Cusco ist der Besuch des Zentrums für traditionelle Textilien: durch die Organisation haben die Frauen einen sicheren Arbeitsplatz und verbessern ihre Lebensumstände. Gerne zeigen sie Besucher\*innen, wie die Wolle gesponnen, natürlich gefärbt und anschließend zu den verschiedensten Textilien gewebt werden. Von ihnen erfährt man zum Beispiel auch, dass die Fertigung eines einzelnen Ponchos schon einmal bis zu drei Monate dauern kann - von der Wolle bis zum fertigen Produkt wird alles von der gleichen Arbeiterin hergestellt. Jedes Produkt bekommt daher am Schluss ein Schild mit dem Bild der Produzentin und dem Preis.

### QUARTIEREMPFEHLUNGEN:

Kleine Oasen mitten in der Stadt Cusco bietet die **Casona la Recoleta**, ein kleines, familienfreundliches Apart-Hotel in einem alten Kolonialgebäude mit malerischem Innenhof und dem Hausherrn, einem Tukan.  
[www.casonarecoleta.com](http://www.casonarecoleta.com).

Für sein soziales Engagement zeichnet sich das **Hotel Caith** aus. Es wird nach den Prinzipien des verantwortungsbewussten Tourismus geführt. Seine Einnahmen fließen ausschließlich in die Finanzierung einer NGO im Kampf gegen Menschenhandel und Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen.  
[www.caith.org](http://www.caith.org).

Das Hotel **Inkaterra Hacienda Urubamba** liegt in der Region Cusco, im Stadtzentrum von Huayocari, ca. 60 km von Cusco entfernt. Das Heilige Tal der Inkas ist ein Paradies für umweltfreundliche Abenteuersportarten, und bietet ein paar der schönsten Inka-Stätten, eine atemberaubende Landschaft, malerische Dörfer, Volkskünste, Handwerke sowie die Authentizität Perus, an. Das Hotel ist Mitglied bei Green Pearls® Unique Places, einer weltweiten Reiseplattform für nachhaltige, handverlesene und einzigartigen Plätze. [Infos>>>](#)



Karte





Choquekirao: Blick von den Ruinen hinunter in den Canyon des Apurimac-Flusses Foto: Rafael Arcángel Alvarez

## AUSFLÜGE

Wer sich in Cusco abseits der touristischen Trampelpfade bewegen will hat es nicht ganz leicht. Eine Alternative zum berühmten Machu Picchu bietet eine 4-tägige Wanderung zu den Ruinen von Choquekirao, die von Archäologen stückweise freigelegt werden. Die Ruinen werden auch „die kleine Schwester von Machu Picchu“ genannt. Der Blick von oben auf den 1.500m tiefen Canyon des Apurimac-Flusses ist umwerfend, das Glück unfassbar, wenn dazwischen noch ein Condor seine Runden zieht. Achtung: die Tour will gut vorbereitet sein und sollte nicht ohne heimischen Führer inkl. Maultiere unternommen werden. Es gibt keinerlei Möglichkeit für Verpflegung am Weg, an jedem der 4 Tage müssen mehr als 1.000 Höhenmeter überwunden werden.

Von Cusco aus ist man in circa einer Stunde in Urubamba im Heiligen Tal der Inkas. Das Tal wartet mit wunderschönen Bergen, den Inka-Ruinen von Moray, Bergseen und kleinen Dörfern nur darauf in Ruhe entdeckt zu werden.

Wer nicht nur Ruinen schauen möchte, kann die Salzterrassen „Salineras de Maras“ besuchen. Man nimmt dazu den Bus, steigt auf halbem Weg nach Urubamba steigt bei der Abzweigung nach Maras aus und fährt mit dem Sammeltaxi bis Maras. Von dort führt ein Fußweg zu den Salzterrassen, der am anderen Ende auf die Hauptstraße des „Heiligen Tals“ führt. Von dort kann jeder Bus über Urubamba zurück nach Cusco genommen werden. Wer die Salzterrassen mit dem Mountainbike von Cusco aus besuchen will, sollte etwas Kondition und Fahrgeschick mitbringen. Heimische Touristenbüros bieten die Route an. Auf dem Rückweg nimmt man aber besser den Bus.



Die Salzterrassen von Maras liefern bis heute Speisesalz nach Cusco. Foto: Rafael Arcángel Alvarez

## ESSEN:

Peru hat sich in den vergangenen Jahren mit seiner Küche einen Namen gemacht.



Foto: Inkaterra Reserva Amazonica

Die Inkaterra Asociación führt ökologische Forschungen innerhalb der Inkaterra Hotels durch, an denen auch Gäste teilnehmen können. Vor allem die Inkaterra Guides Field Station ist eine bereichernde Erfahrung für Naturliebhaber, Forscher, Studenten und Freiwillige und lädt alle ein, den peruanischen Amazonas durch interaktive Ausflüge zu erkunden. Authentischer und näher kann man den Regenwald nicht erleben.

Es gibt eine Unzahl an qualitativ einwandfreien Lokalen mit köstlichen Speisen. Wer auf gut gelungene deutsch-peruanische Mischküche mit Milchprodukten aus eigener Erzeugung Wert legt, ist bei „Granja Heidi“ (in der Cuesta San Blas 525. Tel: 084-238383) an der richtigen Adresse.

In Peru verwendet man gerne Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch (Hühner-, Rind-, Schweine-, auch Meerschweinchen), Reis und verschiedene Sorten Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Yuca, Kochbananen. Ein traditionelles peruanisches Gericht ist Reis mit Huhn, Arroz con Pollo genannt. Es besteht traditionell aus Reis, Huhn, Knoblauch, Olivenöl, roten Peperoni, Kräutern und Gewürzen wie Safran oder Kurkuma.

*Autorin: Ines Refenner*

**HIER KÖNNEN SIE DEN CO2 AUSSTOSS IHRER FLUGREISE KOMPENSIEREN:**

[Climate Austria](#)

[Atmosfair](#)

Folge lebensart-reisen auf [instagram](#)>>>

*zuletzt geändert am 03.09.2019*

**Reiseziele Hotels Kulinarik Veranstalter Tipps**

[Österreich](#) [Südtirol](#) [Europa](#) [Afrika](#) [Asien](#) [Nord- Südamerika](#)

**Newsletter bestellen**

Wir verwenden Cookies um Ihnen bestmöglichen Service zu bieten. Indem Sie diese Seite nutzen, erklären Sie sich mit der Verwendung von Cookies einverstanden.

OK