



PRESSEMITTEILUNG

Israel-Inspirationen für zuhause, Teil 1

Wohltuendes für Körper, Geist und Seele mit Live-Yoga und Soul Food für daheim, Kultur per Klick und einer Reise für die Ohren

Berlin, 1. April 2020. Die verwinkelten Gassen Jerusalems, die pulsierende Mittelmeer-Metropole Tel Aviv und die üppigen Weinberge Judäas – die Vielfalt des Landes, sonst nur vier Flugstunden entfernt, ist derzeit ein Traumziel im wörtlichen Sinne. In der Themen-Reihe „Israel-Inspirationen für zuhause“ gibt es kurzweilige Anregungen, um sich in Zeiten von Quarantäne und Reisestopp ein Stückchen Israel für Körper, Geist und Seele nach Hause zu holen und vom nächsten Urlaub zu träumen, denn: Der nächste Urlaub kommt bestimmt!

Fit und im Flow bleiben – Live-Yoga-Kurse mit SecretTelAviv Live

Social Distancing und Quarantäne müssen nicht bedeuten, dass der Austausch miteinander und gemeinsame Erlebnisse aufhören müssen, da sind sich die Tel Avivis sicher: Unter ihrem Community-Projekt **Secret Tel Aviv Live** unterstützen sie Gleichgesinnte, die Quarantäne sinnstiftend zu gestalten. Täglich ab 17 Uhr Ortszeit bzw. 16 Uhr unserer Zeit veröffentlicht die Community über ihre [facebook-Seite](#) Live-Videos zum Mitmachen rund um Fitness und Yoga – praktizierte Achtsamkeit in Gemeinschaft. Wer schon morgens aktiv in den Tag starten möchte, nimmt an den Live-Yoga-Workshops ab 9 Uhr unserer Zeit teil, die Yoga-Lehrerin Rose Yogini ab dem 1. April alle zwei Tage über Zoom anbietet. Die Kurse richten sich an Interessierte aller Levels und sind kostenlos, wobei eine Spende sicher der Gastgeberin dabei hilft, die Reihe fortzusetzen. Wie man teilnimmt, erfahren Interessierte unter www.facebook.com/events/562283764388258/.

Kultur und Kreatives per Klick, auch für Kids – The Israel Museum virtuell

Museen, Clubs und andere Freizeiteinrichtungen in Israel mögen zwar geschlossen sein – sie bieten nun jedoch virtuelle Möglichkeiten, Geist und Seele mit schönen Dingen zu füttern. „Das Museum ist zu! Komm‘ rein!“ ruft **The Israel Museum** in Jerusalem dem Besucher seiner Website zu und lädt zu einer virtuellen Entdeckertour ein: Das Museum hat sich der Google-Plattform Google Arts & Culture angeschlossen und präsentiert dort eine [Online-Ausstellung](#) mit dem Titel „Fragen der Identität“ zur gesellschaftlichen Bedeutung historischer Gewänder, Kopfschmuck und Accessoires, die sich auch wunderbar auf dem Smartphone anschauen lässt. Auch an Kinder und deren Eltern, die sie in Quarantänezeiten sinnvoll beschäftigen möchten, ist gedacht: Auf dem [YouTube-Kanal](#) des Museums finden Eltern in englischer Sprache kreative Anregungen: So basteln sie unter

virtueller Anleitung von Telma Schultz, Leiterin des Recycle Rooms, coole und nützliche Gebrauchskunst aus Haushaltsgegenständen.

Israel auf dem Teller: Veganes „Soul Food“ Hummus – es geht nicht ohne!

Ein prosaisches Wort für eine köstliche Speise: **Hummus** ist das hebräische Wort für „Kichererbse“, die Hauptzutat des cremigen Dipps. Dieser wird aus besagten Hülsenfrüchten, der Sesampaste Tahine, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch und Kreuzkümmel hergestellt. Die orientalische Spezialität gibt es bereits seit der Antike; besonders viele Varianten gibt es in Tel Aviv. Die Mittelmeer-Metropole ist dank der landesweit größten Dichte an veganen Restaurants die „Welthauptstadt“ der Veganer; zwischen fünf und acht Prozent aller Israelis ernähren sich mittlerweile auf rein pflanzlicher Basis – dies sind mehr als 450.000 Menschen, und die meisten davon leben in Tel Aviv. Hier ein Rezept des „National-Dipps“ für vier Portionen:

500 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
100 g Sesampaste aka Tahine
Salz nach Geschmack
3 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
100 ml kaltes Wasser

1. Kichererbsen im Sieb waschen und abtropfen lassen
2. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken
3. Kichererbsen mit dem Pürierstab pürieren, bei Bedarf den Brei mit etwas kaltem Wasser geschmeidig machen
4. Tahine, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und so lange rühren, bis eine glatte, sämige Paste entstanden ist. Um die Geschmeidigkeit zu erhöhen, kann man nach Geschmack und Bedarf hochwertiges Olivenöl oder etwas Wasser hinzugeben. In Israel serviert man Hummus sowohl kalt als auch warm mit Pitabrot.

Israel fürs Ohr: Podcast „Israel und Jordanien“ von radioReisen

Spurensuche in großer Landschaft: In der Podcast-Folge [„Israel und Jordanien – Reise Geschichten über Geschichte und Gegenwart“](#) von **radioReisen** im Bayerischen Rundfunk nimmt Georg Bayerle die Hörer mit auf eine akustische Entdeckungsreise in den Nahen Osten. Die Folge führt Reisende mit Entdeckerlust, aber ohne Vorkenntnisse der Region, durch Israel, führt von dort aus weiter in die Felsenstadt Petra in Jordanien und weiter nach Amman – ein bunter Orient-Trip für den Geist!

Bilder zur Pressemitteilung stehen unter <https://cutt.ly/rtYUZVK> zur Verfügung.

Allgemeine Informationen über das Reiseland Israel finden sich unter <https://goisrael.com>.

Über das Staatliche Israelische Verkehrsbüro in Deutschland:

Ob Rundreisen, Städtetrips, Baden, Wellness, Aktiv- und Kulturreisen, Mietwagentour oder Familienurlaub: Das Staatliche Israelische Verkehrsbüro informiert über die verschiedenen Regionen, Städte und Sehenswürdigkeiten im Heiligen Land. Israel liegt im östlichen Mittelmeerraum und ist von den meisten Teilen Europas nicht mehr als vier Flugstunden entfernt. Das Land bietet sonniges Klima, eine große Vielfalt an historischen, archäologischen und religiösen Stätten sowie einen fesselnden Kontrast zwischen Antike und Moderne. In Israel werden Besucher mit traditioneller Gastfreundschaft begrüßt, die bis in biblische Zeiten zurückgeht. goisrael.com

Weitere Presseinformationen

Allgemeines Bildmaterial zu Israel unter info.goisrael.com/de/bildergalerie (bitte Copyright wie auf der Website angegeben nennen).



Pressebüro:

BZ.COMM GmbH

Antje Janes-Linnerth, Jasmin Di Cara & Yeseul Park

Gutleutstraße 16a

60329 Frankfurt am Main

Fon: 069/2562888-26

Mail: israel@bz-comm.de

Web: www.bz-comm.de

Alle aktuellen Pressemitteilungen gibt es auch unter www.bz-comm.de/de/kunden/israel/