

Durch Litauen auf Land- und Speisekarte

Eine **gastronomische Rundreise** durch das baltische Land – in Bus, Bahn und einem alten Sowjet-Schnellboot

FRIEDRICH REIP

1 Vilnius – Historische Rezepte mit bunter Geschichte: Wer zum Auftakt des Litauenurlaubs ein paar Tage in Vilnius verbringt, ist gut beraten, in einer Stadtführung teilzunehmen: In der Hauptstadt zeichnet sich die spannende, hierzulande wenig bekannte Kulturgeschichte des baltischen Landes vor der Vereinnahmung durch die Sowjetunion an jeder Ecke ab. Allerdings braucht es ordentlich Energie für die Kombination aus vollgepacktem Stadtführungsvortrag und dem hügeligen Auf und Ab über Kopfsteinpflaster und zerschlissene Bordsteine. Doppelt praktisch also, wenn man seine Geschichtsstunde auch im Sitzen nehmen kann und obendrein etwas zu essen bekommt. Das mitten in der Altstadt gelegene Restaurant Ertlio Namas arbeitet mit einem Geschichtswissenschaftler zusammen, der nach historischen Rezepten aus der Zeit vom 15. bis ins 18. Jahrhundert forscht und das Team mit allerlei spannenden Geschichten zu diesen versorgt. So gelangt man etwa von einer samtweichen Suppe aus Karotten und Sellerie rasch zur italienischen Prinzessin Bona Sforza, die Anfangs des 16. Jahrhunderts zur Großfürstin von Litauen wurde und in dem Zuge nicht nur Lasagne und Panettone in den Norden brachte, sondern auch besagte Gemüse. Außerdem hatte sie ein für Litauer gänzlich neues Instrument im Gepäck: die Gabel, die im Ertlio Namas daher glatt der Suppe zur Seite gelegt wird. Anders als so manche Info aus der Stadtführung vergisst man diesen Geschichtshappen ganz bestimmt nicht mehr.

2 Klaipeda – Wo internationale Küche Sinn macht: Knapp vier Stunden sind es mit dem Zug von der Hauptstadt im Südosten bis an die Küste – quer durch ein Land, das nur aus Bäumen und Blumen zu bestehen scheint, bis das Grün plötzlich einreißt und man, ein Viertelstündchen Fußweg vom Bahnhof entfernt, auf die Kurische Nehrung schaut. Hierzulande ist die Hafenstadt Klaipeda Hartgesottene ein Begriff (womöglich unter dem deutschen Namen Memel), da hier nach fast 24 Stunden Überfahrt die Fähre aus Kiel einläuft – klar also, dass es um den Hafen herum und in der angrenzenden kleinen Altstadt eine Batterie von Restaurants gibt, die ausgehungerten Touristen in mehrsprachig ausgewiesenen Speisekarten schnelle Erleichterung versprechen. Mag man es etwas spannender, muss man sich ein Weilchen umschaun, ehe man in der Neustadt auf dem nördlichen Dange-Ufer aufs Monai stößt. Vytautas Samavičius, der bereits im Kopenhagener Über-Restaurant Noma gearbeitet hat, hat das kleine Lokal wie ein Speisezimmer eingerichtet: warmes Licht, gemütliche Musik, große Portionen aus der offenen Küche. Samavičius verbiegt sich nicht, um das Monai als wahnsinnig litauisch zu positionieren. Doch die internationale Speisekarte macht Sinn – immerhin waren auf der Lindenstraße im 18. Jahrhundert Kaufleute aus Deutschland, Schweden, England und den Niederlanden zu Hause. Fragt man ein zweites Mal nach, stellt sich aber auch heraus, dass das Küchenteam fürs Holunderreis in der Region Beeren pflücken war – mehr Handarbeit geht nicht.

3 Nida – Fisch zum Frühstück, Fisch zum Abendessen: Von Klaipeda aus ist es dann nicht mehr weit zum westlichsten Punkt Litauens. Keine zehn Minuten dauert die Überfahrt nach Smyltine auf der anderen Seite der Lagune



Es grünt so grün: Litauens Hauptstadt Vilnius gibt einen guten Vorgeschmack auf die satte Natur des Landes.

FOTO: BRUEV / ISTOCK



Hübsch: Klaipeda lohnt die lange Anreise. FOTO: NEVERLEAVETHECLOUDS

ne. Das 20-Seelen-Dorf unweit vom Nordzipfel der Kurischen Nehrung verlässt man am besten im Bus Richtung Süden. Es geht durch einen dichten Pinienwald, den man so auf einer Halbinsel von einer durchschnittlichen Breite von gerade mal zwei Kilometern nicht erwarten würde und aus dem es immer mal wieder ein paar Elche Richtung der wahren Gründe verschlägt, aus denen die Region so geliebt wird: bis über 50 Meter hohe Dünen, die auf der westlichen Seite mit

der Lagune flirten und gegenüber der Ostsee trotzen müssen. Hier liegt Nida, klar: ein Fischerdorf. Die Menschen erzählen einander den Witz, es gäbe hier zum Frühstück, zum Mittag- und zum Abendessen Fisch. Vermutlich war das nicht schon immer ein Witz, und in einem Lokal mit dem eiskalt humorvollen Namen „Fisheria“ lacht auch heute noch niemand darüber. Forellenpâté auf Toast und Röhrei mit geräucherter Makrele um zehn, danach Fischsuppe und zum Dinner viermal Fisch im Vor-, viermal Fisch im Hauptgang. Wer damit wenig anfangen kann, findet zwar andersorts Alternativen, wird mit diesen aber auch nicht richtig glücklich – und bleibt besser gleich in den Dünen.

4 Kaunas – Ein vegetarischer Traum im aktiven Kloster: Rechts sind Bäume, links sind Bäume, und dazwischen Zwischenräume. Aber was für ein Zwischenraum das ist! Einmal aus dem Hafen von Nida und zurück über die Lagune übergesetzt, donnert das sowjetische Schnellboot vom Typ Raketa mit 60 Stundenkilometern den Fluss Memel hinauf – exakt auf der Grenze zwischen Litauen und der zu Russland gehörenden Oblast Kaliningrad. Vier Stunden später, gut gerädert vom Dauerdröhnen der Mo-

toren, legt das Boot unweit der Altstadt von Kaunas an. Litauens zweitgrößte Stadt ist einer der Brennpunkte der bewegten Historie des Landes, doch schon Napoleon wusste es besser und blieb bei seinem (freilich militärisch motivierten) Besuch nicht im Zentrum, sondern bezog seine Unterkunft am heutigen östlichen Stadtrand. Hier steht seit 1674 das vielleicht prächtigste Barockensemble des Landes: Pazaislis. In das nach wie vor von Schwestern des heiligen Kasimir betriebene Kloster ist vor sieben Jahren das Hotel Monte Pacis eingezogen, zu dem auch ein Restaurant mit Außenbereich gehört. Gerade für Freundinnen und Freunde der vegetarischen Küche ist es ein ungemein beglückender Ort: Chefkoch Rokas Vasilauskas zaubert Gerichte wie Kräuterseitling-Texturen mit Alten Schweden oder Tatar aus Roter Bete mit Weißem Trüffel und kann sich dafür auch aus dem Schatzkästchen des vielfältigen Klostergartens bedienen. Mit auf den Tisch kommen Weine aus der prämierten Weise besten Karte Litauens, darunter viele Weine, die das Team selbst aus anderen Klöstern importiert, etwa ein rarer Kerner aus der berühmten Stiftskellerei Neustift in Südtirol. Es ist, man kann es nicht anders sagen, ein wahrhaftiger Traum.

5 Trakai – Beste Lage statt Geheimtipp: Wer vor der Abreise via Vilnius noch einen halben Tag Programm möchte, der macht einen fixen Abstecher nach Trakai, in diesem Jahr immerhin Kulturhauptstadt Litauens. Allerdings ist hier einmal der Weg kein Stück das Ziel. In einem Minibus, der blind jedes Schlagloch und jede Bremschwelle mitnimmt, wird man eine halbe Stunde lang durchgerüttelt, vom Busbahnhof sind es dann noch einmal etwa zwei Fußkilometer immer schön die Hauptstraße entlang. Doch der Ausblick auf die prächtige spätmittelalterliche Wasserburg, im 14. und 15. Jahrhundert Residenz der litauischen Großfürsten, ist diese Strapazen allemal wert. Den besten hat man von der Terrasse des Restaurants Apvalaus Stalo Klubas aus – da könnte man glatt meinen, das Team müsse sich in der Küche nicht sonderlich ins Zeug legen. Doch aus Gerichten wie fermentiertem Gemüse, das zu Chips getrocknet wurde, nur um dann in einer satten Blumenkohlcreme wieder schön eingepackt zu werden, oder dem einem Flussbett nachempfundenen Dessert „Sweet Stream“ mit seinen mit Mangois gefüllten „Steinen“ spricht Liebe fürs Detail. So süß und lecker haben sich Steine im Magen noch nie angefühlt.

Nicht mit vollem Tempo ins Nichtstun starten

Manche Menschen werden zum Start der Ferien **regelmäßig krank**. Das lässt sich vermeiden

Endlich raus aus dem Alltagstrott und so richtig entspannen. So darf Urlaub sein, allerdings sollte der Übergang nicht zu abrupt ablaufen. Wer von Überstunden und Freizeitstress direkt auf minimalste Aktivität umschaltet, riskiert Krankheiten – der schnelle Tempowechsel macht den Körper unter Umständen anfälliger, wie Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt. Er rät dazu, auch im Urlaub in Bewegung zu bleiben – mit Krafttraining am Strand, Wandern in den Bergen oder Paddeln auf dem See zum Beispiel.

Bis der Körper wirklich zu regenerieren beginnt, braucht er auch einige Tage. Blöd also, wenn der Urlaub dann schon wieder vorbei ist. Auf der anderen Seite könnten zu lange Reisen dafür sorgen, dass bei der Rückkehr der Berg an Arbeit schier unbezwingbar scheint und man direkt wieder in großen Stress kommt. Zwar gibt es die eine ideale Urlaubslänge wohl kaum. Mehrere Forscher jedoch empfehlen nach Angaben der Sporthochschule eine Dauer von 14 Tagen.

Idealerweise kann man auch nach dem Urlaub von den schönen Erlebnissen zehren. Hier helfen einige Tricks. Während des Urlaubs ein anderes Duschgel als sonst zu nutzen, ist einer davon. Wieder zu Hause kann man das Duschgel in stressigen Situationen aus dem Schrank holen und sich unter der Brause für einige Minuten zurück gedanklich in die Ferien schicken. Ein anderer Trick: Schon während des Urlaubs bewusst Erinnerungen sammeln, in dem man an den Abenden den jeweiligen Tag Revue passieren lässt und sich die Höhepunkte und schönsten Erlebnisse auf eine Liste notiert. So lenkt man die Gedanken schon in den Ferien auf das Positive und bewahrt die Erinnerungen für die Zeit danach. *dpa*

NACHRICHTEN

PORTUGAL

Gebirgszug Serra da Estrela wird zum Weltgeopark

SERRA DA ESTRELA :: Das höchste Gebirge auf dem portugiesischen Festland lädt zum Wandern und Biken ein und bietet spektakuläre Aussichten. 375 Kilometer gekennzeichnete Wege gibt es im Nationalpark Serra da Estrela. Nun hat die UNESCO das Gebirge mit seinen Bergseen, Wasserfällen, seltenen Tieren und Pflanzen als „Weltgeopark“ unter besonderen Schutz gestellt. Für Touristen interessant sind auch die traditionellen Dörfer, die sich im Netzwerk der „Aldeias de Montanha“ zusammengeschlossen haben. *srt*

SCHWEIZ

Das Jungfraujoch für Bahnfahrer schneller zu erreichen

ZÜRICH :: Die Zusammenarbeit zwischen den Schweizer Bahnen (SBB) und der Deutschen Bahn zahlt sich aus. Seit 14. Juni verkehrt der ICE 4 täglich zwischen Deutschland und Interlaken und umgekehrt. Mit der Direktanbindung an die Jungfraubahnen ist das Jungfraujoch, die höchstgelegene Bahnstation Europas, noch schneller erreichbar. Der Bau der Jungfraubahn ist eine historische Meisterleistung. Seit 1912 führt die Zahnradbahn von der Station Kleine Scheidegg durch einen in den Fels gehauenen Tunnel, durchquert die Berge Eiger und Mönch und überwindet dabei 1400 Höhenmeter. *srt*

FLIEGEN

Freier Nebenplatz im Flugzeug zum Hinzubuchen

FRANKFURT AM MAIN :: Die Diskussion über zu volle Flieger und freie Mittelsitze ebbt nicht ab. Nun bietet Condor Passagieren die Möglichkeit, auf Kurz- und Mittelstreckenflügen einen freien Nebenplatz hinzu zu buchen – ab 39,99 Euro pro Person und Strecke. Günstiger ist das Angebot bei Eurowings. Wer bei der Lufthansa-Billigtochter auf der Kurz- oder Mittelstrecke den freien Mittelsitz über das Callcenter dazu buchen will, zahlt 18 Euro. *srt*

Tipps und Infos

Anreise: Die Hauptstadt Vilnius wird von mehreren deutschen Flughäfen aus angeflogen. Wer nur ein- statt gleich zweimal durchs Land reisen möchte, kann auch via Palanga ein Stückchen nördlich von Klaipeda fliegen.

Online: Weitere Informationen bietet das offizielle Reiseportal unter www.lithuania.travel/de.

(Die Reise wurde unterstützt durch Lithuania Travel.)



Hausgebackenes Brot und ein Strauß voller Gemüse aus dem Garten des Monte Pacis – das kann man nicht nur, das soll man alles essen. FOTO: NEVERLEAVETHECLOUDS