

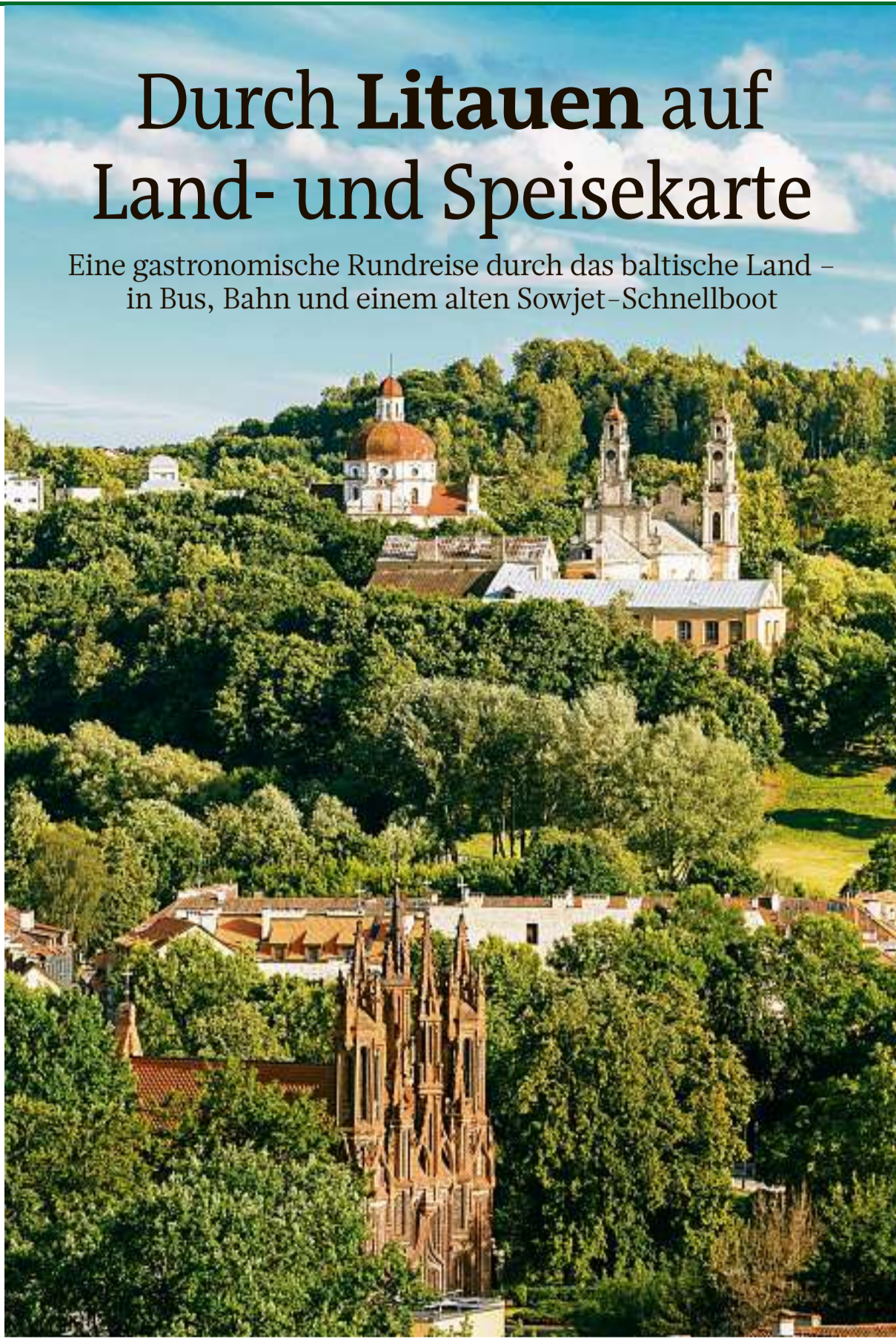
Von Friedrich Reip

1 Vilnius – Historische Rezepte mit bunter Geschichte:

Wer zum Auftakt des Litauenurlaubs ein paar Tage in Vilnius verbringt, ist gut beraten, an 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 Stadtführervortrag und dem hügeligen Auf und Ab über Kopfsteinpflaster und zerschlossene 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 Geschichtspräsidenten 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 die Litauer seinerzeit 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 Hartgesotenen 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, gemütlige Musik, große Portionen aus der offenen Küche. Samavičius verbiegt sich nicht, um das Monai als wahn-sinnig litauisch zu positionieren.



Es grünt so grün in Vilnius: Litauens Hauptstadt gibt den Besuchern einen guten Vorgeschmack auf die satte Natur des Landes. FOTO: BRUEV / ISTOCK

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. 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

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.)

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 humorlosen Namen „Fisheria“ lacht auch heute noch niemand darüber. Forellenpâté auf Toast und Rührei 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 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 Zwischenräu-

me. Aber was für ein Zwischenraum das ist! Einmal aus dem Hafen von Nida und zurück über die Lagune übersetzt, donnert das Sowjet-Schnellboot vom Typ Raketa mit 60 Stundenkilometern den Fluss Memel hinauf – exakt auf der Grenze zwischen Litauen und der russischen Oblast Kaliningrad. Vier Stunden später, gut gerädert vom Dauerdröhnen der Motoren, 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 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 Bremsschwelle 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, dass zu Chips getrocknet wurde, nur um dann in einer satten Blumenkohlcreme wieder schön eingepampft 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

Wie man gesund in den Urlaub startet

Berlin. Endlich raus aus dem Alltags-trott. So darf Urlaub sein, allerdings sollte der Übergang nicht zu abrupt ablaufen. Wer von Überstunden und Freizeitstress direkt auf minimalistische Aktivität umschaltet, riskiert Krankheiten – der schnelle Tempo-wechsel macht den Körper anfälliger, wie Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt. Er rät dazu, auch im Urlaub in Bewegung zu bleiben.

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

Idealerweise kann man auch nach dem Urlaub von den schönen Erlebnissen zehren. So kann man schon während des Urlaubs bewusst Erinnerungen sammeln, in dem man an den Abenden den jeweiligen Tag Revue passieren lässt und sich die 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*



Wandern trägt zum Wohlbefinden im Urlaub mit bei. FOTO: GETTY IMAGES

Jungfrauojoch für Bahnfahrer schneller erreichbar

Zürich. Die Zusammenarbeit zwischen den Schweizer Bahnen und der Deutschen Bahn zahlt sich aus. Seit dem 14. Juni verkehrt der ICE 4 täglich zwischen Deutschland und Interlaken und umgekehrt. Mit der Direktanbindung an die Jungfrau-bahnen ist das Jungfrauojoch, die höchstgelegene Bahnstation Europas, noch schneller erreichbar.

Der Bau der Jungfrauobahn 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 auf einer Strecke von 9,34 Kilometern insgesamt 1400 Höhenmeter. *srt*

► Rhein
Bacharach: Rhein-, Wein-, Burgenromantik, Loreley
 Moderne Komfortzimmer *** im Fachwerkhaus mit herrlichem Blick auf den Rhein.
 Super-Angebot: 4x Ü/F, 4x 3-Gang-Menü, Schiffstour (Loreley/Rüdesheim), Leih-Fahrrad ab 239 € p.P.
Welterbe Oberes Mittelrheintal, Rheinstieg, Rheinburgenweg
 RHEIN HOTEL, Inh. Andreas Stüber, Langstr. 50, 55422 Bacharach, T. 06743/1243, www.rhein-hotel-bacharach.de

► Thüringer Wald
 Urlaub in Eisfeld bei Coburg Wandern, Radeln, Terrassenherme Bad Colberg ☎ 0 36 86/ 61 88 80, www.waldhotel-hubertus.de

► Erzgebirge
LASTMINUTE 23.8. bis 5.9.20
6 Nächte zum Preis von 5 = 225€ p.P.
 1 Kind im DZ bis 11J. frei, 12-14J. 50% Rabatt
 Fam. Preis (2+2G u. 14J.) im Apartment = 660€
 incl. HP, Eintritt Freibäder, W-Lan, Bus nach Oberwiesenthal, Wanderung, Tischtennis, Terrasse, Garten, Spielplatz, Pool
3 bis 5 Nächte incl. HP = 45€ p.P./Nacht
 Adners Gasthof & Hotel 08359 Breitenbrunn Hauptstr. 131
 Inh. Jörg Saupe Tel. 03756-1655 www.adners.de

► Insel Rügen
www.hotel-svantevit.de
Seebad Juliusruh, kl. individuell geführtes Hotel, ca. 60m zum Ostseestrand, dir. am Kurpark
 ☎ 030 / 56 79 770

► Insel Usedom
Goldener Herbst 2020 im Forsthaus Bansin: ab 20.09. 7 UHP p.P./DZ 300€, 5 UHP p.P./DZ 250€, Forsthaus Bansin GmbH, GF Holger Böhnstedt, Ahlbecker Chaussee 12, 17429 Seebad Bansin. ☎ 0 38 37 82 94 47, www.forsthaus-bansin.de

► Brandenburg
Havelschloss Top-Angebot 199 €/P. 3 ÜN inkl. HP & Begrüßungsgetränk (bis 30.09.) LD Event GmbH, Lars Ritter, Schleusenstr. 15b, 16792 Zehdenick, ☎ 0 33 07/4 29 08 39 www.schlosszehdenick.de

► Uckermark
Spar-Tipp All-Incl. 3 Nächte im Hotel am Uckersee 189 €/P. (1.9.-20.9.) Direktorin Linda Umja, Str. am Uckersee 30, 17291 Röpersdorf. www.schiffland.de ☎ 03984-6748

► Lüneburger Heide
 SPÄTSOMMER ab € 395,- p.P. 6 Ü/HP
 Radeln und Wandern ab € 155,- p.P. 2-5 Ü/HP inkl. Programm
 Wohlfühltag ab € 360,- p.P. 3 Ü/HP inkl. Wellnessprogramm
PARKHOTEL HITZACKER
 Klaus Wiczorek Parkhotel-Hitzacker KG • GF: Peter Wiczorek
 Am Kurpark 3 • 29456 Hitzacker (Elbe)
 Tel. 05862/9770 • www.parkhotel-hitzacker.de

Miteinander die Welt entdecken.

Thüringer reisen So
 Die Reismarke Ihrer Tageszeitung

☎ 0361 227-5617 ☎ 0361 227-5385
www.thueringer-reisen.de 📍 Reisebüro in Ihrer Nähe