

POLYGLOTT

# SRI LANKA

ON TOUR

*14 individuelle Touren durch den Inselstaat*



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Redaktionsleitung: Grit Müller

Verlagsredaktion: Anne Kathrin Scheiter

Autor: Paul Heine


Redaktion: Maike Feise

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona

Layoutkonzept/Titeldesign: fpm factor product münchen

Kartografie: Theiss Heidolph und Kunth Verlag GmbH & Co. KG

eBook-Herstellung: Anna Bäumner, Martina Koralewska

 ISBN 978-3-8464-0671-7

1. Auflage 2019

GuU 0671 05\_2019\_02

## Bildnachweis

Coverabbildung: laif/hemis/Moirenc, Camille

Fotos: Alamy/imagebroker: >; Alamy/Schickart, Peter: >; Alamy/Wlodarczyk, Jan: >; Alamy/Van Zandbergen, Ariadne >; AWL Images/John Warburton-Lee Photography/Pavitt, Nigel: >, >; Getty Images/Correia, Patrice: >; Getty Images/Greaves, Steven: >; Getty Images/krisanapong detraphiphat: >; Getty Images/Quirke, Gavin: >; Getty Images/Stuckings, Peter: >; Heine, Paul: >, >; Huber Images/Morandi, Bruno: >; Huber Images/Ripani, Massimo: >; Huber Images/Schmid, Reinhard: >, >; Huber Images/Vaccarella, Luigi: >, >; imago/ZUMA Press: >; Jahreszeiten Verlag/Borges, Darshana: >, >; Jahreszeiten Verlag/Koschel, Philip: >, >, >; laif//Le Figaro Magazine/Turpin: >; laif/Denger, Dietmar: >, >; laif/Eisermann: >; laif/hemis/Moirenc, Camille: >; laif/hemis/Rieger, Bertrand: >, >; laif/Le Figaro Magazine/Martin: >; laif/Le Figaro Magazine/Turpin: >; laif/Lengler, Gregor: >; laif/Morandi, Tuul & Bruno: >, >, >, >, >; laif/robertharding/Williams-Ellis, Matthew: >; laif/VWpicsRedux/Williams-Ellis, Matthew: >; mauritius images/age fotostock/Grun, Thierry: >; mauritius images/Alamy/Wlodarczyk, Jan: >; Shutterstock/ Hofacker, Brent: >; Shutterstock/333DIGIT: >; Shutterstock/Broos: >; Shutterstock/Chulov, Dimitry:

>; Shutterstock/feathercollector: >; Shutterstock/Fuxa, Filip: >;  
Shutterstock/Gudkov, Andrey: >; Shutterstock/Gvozdikov, Anton: >;  
Shutterstock/Jedynak, Anna: >; Shutterstock/Kamasi, Aleksandar: >;  
Shutterstock/Khoroshunova, Olga: >, >; Shutterstock/krivinis: >;  
Shutterstock/Kyslynsky, Eduard: >; Shutterstock/Mecnarowski, Martin: >;  
Shutterstock/melis: >; Shutterstock/Misic, Klemen: >; Shutterstock/My Good  
Images: >; Shutterstock/Prescott, Paul: >; Shutterstock/railway fx: >;  
Shutterstock/Samarakoon, Thilan: >; Shutterstock/Shevchenko, Val: >;  
Shutterstock/shutterlk: >, >; Shutterstock/Teider, Katia: >.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Bei Interesse an maßgeschneiderten B2B-Editionen: [gabriella.hoffmann@graefe-und-unzer.de](mailto:gabriella.hoffmann@graefe-und-unzer.de)

Die Polyglott-Homepage finden Sie im Internet unter [www.polyglott.de](http://www.polyglott.de)

 [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Los geht's!

Nutzen Sie vielfältige Verlinkungen für noch mehr Lesespaß!

## ZWISCHENSTOPP: RESTAURANT

**Comida de Santo** 4 €€

[Tourenkarte](#) | [Online-Karte](#)

Eines der besten brasilianischen Restaurants der Stadt

- Calçada Engenheiro Miguel Pais 39

Sie haben die Wahl zwischen der Touren- und Online-Karte.

**KARTE:** [Tourenkarte](#)

**DAUER:** 4–5 Std.

**PRAKTISCHER HINWEIS:**

- Die Anfahrt erfolgt per Bahn (Estação Ferroviária do Rossio) oder bis [Restauradores](#). Zurück geht es ab [São Sebastião](#).

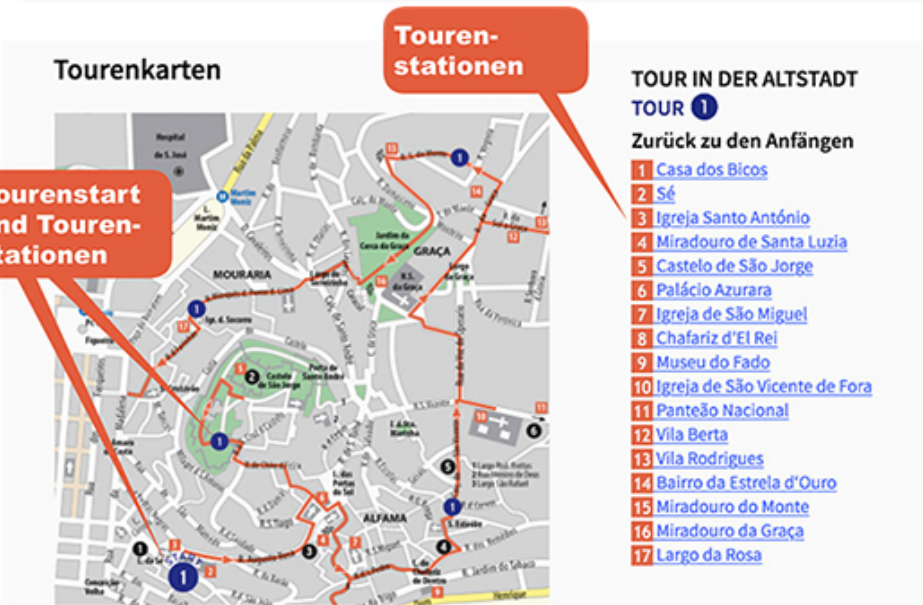
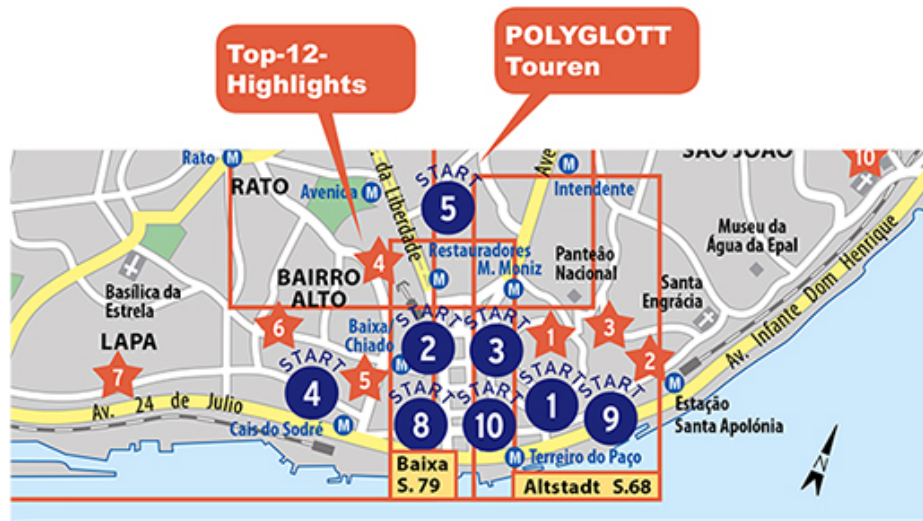
Finden Sie im Verkehrslinienplan ganz einfach den Ausgangspunkt Ihrer Tour.

Im Westflügel des Klosters ist das [Museu de Marinha](#) mit einer Sammlung zur portugiesischen Seerahrtsgeschichte untergebracht. Sie umfasst Schiffsmodelle, nautische Instrumente und Seekarten sowie im Außenbereich auch kleinere Originalboote (<http://museu.marinha.pt>, tgl. 10-18, Okt.-April 10 bis 17 Uhr, 6,50 €).

Springen Sie direkt von den Tourstationen im Text auf die entsprechende Detailkarte.

# Anklicken und Lostouren!

Mit einem Klick von der Karte direkt zum jeweiligen Textabschnitt springen.



## **SYMBOLE ALLGEMEIN**

- 39 Erstklassig: Besondere Tipps der Autoren
- 33 Seitenblick: Spannende Anekdoten zum Reiseziel
- 1 Top-Highlights und
- 10 Highlights der Destination

## **TOUR-SYMBOLE**

- 1 Die POLYGLOTT-Touren
- 6 Stationen einer Tour
- 1 Hinweis auf 50 Dinge

## **PREIS-SYMBOLE**

	Hotel DZ	Restaurant
€	bis 50 EUR	bis 5 EUR
€€	50 bis 100 EUR	5 bis 10 EUR
€€€	über 100 EUR	über 10 EUR

## Zeichenerklärung der Karten



beschriebene Region  
(Seite=Kapitelanfang)



Sehenswürdigkeiten



Tourenvorschlag



Autobahn



Schnellstraße



Hauptstraße



sonstige Straßen



Fußgängerzone



Eisenbahn



Staatsgrenze



Landesgrenze



Nationalparkgrenze



# TOP-12-HIGHLIGHTS

## Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten

### 1 KOLONIALES COLOMBO >

In Pettah und Fort zeigt sich auf kleinem Raum Sri Lankas große kulturelle Vielfalt.

### 2 ANURADHAPURA, BODHIBAUM >

Gläubige knien in tiefer Verehrung vor dem ältesten Baum der Welt.

### 3 POLONNARUWA, GAL VIHARA >

Die vier Buddhas zählen zu den Meisterwerken sri-lankischer Steinmetzkunst.

### 4 SIGIRIYA >

Sinnlich schöne Malereien belohnen für den steilen Aufstieg zur Felsenfeste.

### 5 KANDY, ZAHNTEMPEL >

Hier wird mit Buddhas Eckzahn Sri Lankas wichtigste Reliquie aufbewahrt.

### 6 PERADENIYA, BOTANISCHE GÄRTEN >

Bei einem Spaziergang erschließt sich die ganze Vielfalt der tropischen Flora.

### 7 NUWARA ELIYA, TEEPLANTAGEN >

Im Grün der Teesträucher setzen die bunten Saris der Pflückerinnen Akzente.

### **8 HORTON PLAINS >**

Vom steil abfallenden Rand des Hochplateaus bieten sich herrliche Ausblicke.

### **9 GALLE, FORT >**

Ein Festungswall mit Fußweg umrundet die vom Indischen Ozean umspülte Altstadt.

### **11 YALA WEST NATIONAL PARK >**

In Sri Lankas populärstem Schutzgebiet tummeln sich Leoparden und Elefanten.

### **11 Nallur-Kandaswamy-Tempel, Jaffna >**

Der Hindutempel ist besonders während der Pujas ein stimmungsvoller Ort.

### **13 STRÄNDE BEI TRINCOMALEE >**

Uppuveli und Nilaveli locken mit Südsee-Feeling.

# ALLE TOUREN AUF EINEN BLICK

mehr entdecken, schöner reisen

Perfekte Planung > Parallel > aufschlagen

TOUREN		REGION	DAUER
<b>TOUR</b> <b>1</b>	<b>Durch das koloniale Colombo</b>	Colombo & nördliche Westküste	2-3 Std.
<b>TOUR</b> <b>2</b>	<b>Zur Halbinsel Kalpitiya</b>	Colombo & nördliche Westküste	2-3 Tage
<b>TOUR</b> <b>3</b>	<b>Von Colombo nach Anuradhapura</b>	Kulturdreieck	1 Tag
<b>TOUR</b> <b>4</b>	<b>Buddhas, Dagobas und Felsmalereien</b>	Kulturdreieck	5 Tage
<b>TOUR</b> <b>5</b>	<b>Panoramafahrt mit der Bahn</b>	Kandy & Hochland	2-3 Tage
<b>TOUR</b> <b>6</b>	<b>Wanderung über die Horton Plains</b>	Kandy & Hochland	3-4 Std.
<b>TOUR</b> <b>7</b>	<b>Tropengärten &amp; Traumstrände</b>	Der Süden	2 Tage
<b>TOUR</b> <b>8</b>	<b>Durchs alte Königreich Ruhuna</b>	Der Süden	3 Tage
<b>TOUR</b> <b>9</b>	<b>Edelsteine &amp; Dschungelfeeling</b>	Der Süden	3 Tage
<b>TOUR</b> <b>10</b>	<b>Rundtour auf der Jaffna-Halbinsel</b>	Norden & Ostküste	1 Tag
<b>TOUR</b> <b>11</b>	<b>Einsame Strände &amp; stille Lagunen</b>	Norden & Ostküste	2 Tage
<b>TOUR</b> <b>12</b>	<b>Höhepunkte Sri Lankas</b>	Extra-Tour	7 Tage

**TOUR**    **Rundreise mit Süden und**    Extra-Tour    14 Tage

**13**    **Südosten**

**TOUR**    **Rundreise mit Norden und**    Extra-Tour    14 Tage

**14**    **Ostküste**



*© Jahreszeiten Verlag/Borges, Darshana*

Wer ein paar Schritte geht, findet in der langgestreckten Bucht von Weligama noch immer ungestörte Fleckchen

**TYPISCH**

# SRI LANKA IST EINE REISE WERT!

**Was für eine Insel! Auf der Weltkarte wirkt sie wie ein tropfenförmiges Anhängsel Indiens, doch beim Bereisen entfaltet sie ihren ganzen Reichtum. Der findet sich nicht nur in den Landschaften und Menschen wieder, sondern auch in der Küche.**



© Heine, Paul

## PAUL HEINE

Der Autor ist Reisejournalist, Autor und Hobbyfotograf. Seit 15 Jahren bereist er die Tropeninsel und kann sich an den tiefgrünen Teeplantagen immer noch nicht satt sehen. Als

Wanderfreund hat er vor allem das Hochland ins Herz geschlossen. Am liebsten logiert er in einem der alten Kolonialhotels.

Nuwara Eliya, Jetwing St. Andrew's – es ist früher Morgen und gerade hat das Frühstücksbuffet in dem altehrwürdigen Kolonialhotel eröffnet. Noch sind nur wenige Gäste da und die Kellner eilen mit Töpfen, Tassen und Tellern herbei. Ich habe mir Pullover und Jacke angezogen, denn in der Hochland-Stadt ist es nebelig und kalt. Beim Blick in die Töpfe wird mir jedoch gleich wohlig warm: Während sich in dem einen Gefäß String Hoppers stapeln, flach gedrückte Knäuel aus Reisteig, dampfen in den anderen leckere Fisch- und Hühnercurrys. Auch das rotweiße Pol Sambol, Kokosraspeln mit Chili, darf nicht fehlen. Bald ist der Teller vollgepackt und auf der Zunge macht sich sanftes Prickeln breit.

Seit ich die Insel besuche, ist das sri-lankische Frühstück fester Bestandteil meines Morgenrituals, denn es ist nicht nur ziemlich lecker, sondern spiegelt auch wunderbar die Vielfalt des Landes wider. Da wäre zum einen die Landschaft: Das Spektrum tropischer Grüntöne reicht vom dunklen Dschungelgrün der Nationalparks im Landesinneren über das Sattgrün der Teeplantagen im Hochland bis zum lichten Grün der Kokospalmen, die sich an der Küste im Wind wiegen. Zur paradiesischen Natur gesellen sich Zeugen einer uralten Geschichte – konzentriert im Kulturdreieck, wo sich die buddhistischen Monumente der einstigen Königsmetropolen in antiken Stauseen spiegeln. Und all das liegt nicht weit voneinander entfernt. Was für mich den besonderen Reiz Sri Lankas ausmacht, ist seine Kompaktheit. Mit einer Fläche von 65.525 km<sup>2</sup> nicht mal so groß wie Irland, erlebt man auf Reisen in kurzen Abständen einen Kulissenwechsel. Kaum sind am Strand von Kirinda die Schweißperlen abgetrocknet, spaziert man 120 km weiter in Haputale mit Jacke durch die Straßen und genießt vom

Lipton's Seat atemberaubende Bergpanoramen. Nur 200 km weiter erstreckt sich das Herz des trocken-heißen Kulturdreiecks.

Dort kann es passieren, dass eine Schulklasse auf einen zukommt, um ihr Englisch zu verbessern – wie während meiner Recherchen zu diesem Buch auf der Felsenfestung Sigiriya. »Hello Sir, may I speak in English to you?« beginnt der zehnjährige Chamod schüchtern das Interview und befragt mich nach meiner Herkunft und meiner Lieblingsgegend in Sri Lanka. »Hill Country« diktiere ich in sein Heft. Zum Abschied schenkt mir Chamod eine selbst gemachte Mappe mit eingeklebten Sigiriya-Bildern und dem Slogan »Beautiful Sri Lanka« auf dem Cover.

Traumhaft schön ist die Insel nicht nur ihrer Tropenlandschaften, Strände und antiken Monumente wegen. Auch die aufgeschlossenen Bewohner haben ihren Anteil an der zunehmenden Popularität Sri Lankas – die winkenden Kinder in ihren schneeweißen Schuluniformen, die lächelnden Frauen im Feld und die freundlich nickenden Männer am Wegesrand. Sie alle sind froh, dass die bleierne Zeit des Bürgerkriegs zu Ende ist.





© AWL Images/John Warburton-Lee Photography/Pavitt, Nigel

Auf dem Galle Face Green in Colombo lassen Familien gern ihre Drachen im Wind flattern

Ein Vierteljahrhundert hing der blutige ethnische Konflikt wie ein Damoklesschwert über dem Land und zerstörte ganze Landstriche. Für Besucher waren der Norden und weite Teile der Ostküste tabu. Lange wirkten die Regionen wie abgehängt, doch das ist vorbei. Dank neuer Infrastruktur sind Reisende per Bus oder Bahn schnell in Jaffna. Dort staunt man darüber, wie schnell sich die kriegsgebeutelte, verstaubte Stadt zu einer geschäftigen Metropole gemausert hat, in der aus den Shops tamilische Popsongs dröhnen und die Geschäfte bunte Saris anpreisen. Sri Lanka ist wieder eine ganzjährige Badedestination, denn die Strände an der Ostküste haben sich herausgeputzt. Vor allem Passekudah mit seinen schicken Resorts entwickelt sich zunehmend zum angesagten Badeort.

Dort kommt es vor, dass sich zu den Gästen ein stolzer Pfau gesellt, denn das bunte Federvieh liebt die trockenen Landschaften. Schon von Weitem ist sein durchdringender Schrei zu hören. Mit Sri Lankas Tierwelt kommt man vielerorts in Kontakt, denn über die Straße huschende Warane, auf Stromleitungen sitzende Eisvögel oder auf Bäumen herumtobende Affen sind keine Seltenheit. Und wo sonst in Asien kann man an manchen Tagen rund um einen Stausee weit über 100 Elefanten beobachten, einen Leopard auf dem Baum dösen sehen oder eine Meeresschildkröte im strandnahen Gewässer? Die Unterwasserwelt mag zwar nicht an jene der Malediven heranreichen, aber die Fischvielfalt ist enorm. An den Gewässern machen es sich Reiher auf dem Rücken von Wasserbüffeln bequem, während Buntstörche und Schwarzkopfbisse nach Nahrung suchen.

Hier könnte ich zur Dämmerung stundenlang verweilen, um der exotischen Tierwelt zuzusehen. Doch irgendwann knurrt der Magen und beim Verspeisen all der herrlichen Currys zum Dinner wird mir wieder bewusst, wie reich das Land ist und eigentlich immer schon war. Es kommt sicherlich nicht von ungefähr, dass die arabischen Seefahrer die Insel Serendib, »die Bezaubernde«, nannten. Seit 1972 heißt sie Sri Lanka, die »Ehrwürdige Schöne«. Und in der Tat, kein Name wäre passender.



© Jahreszeiten Verlag/Koschel, Philip

Sri Lankas größter Trumpf ist die Offenheit und Freundlichkeit seiner Menschen

# WAS STECKT DAHINTER?

**Die kleinen Geheimnisse sind oftmals die spannendsten. Hier werden die Geschichten hinter den Kulissen erzählt.**

## WIE KAM DER LOVER'S LEAP IN TRINCOMALEE ZU SEINEM NAMEN?

Der Name der bewaldeten Felsenklippe unweit des Thiru Koneswaram Kovil erinnert an Francina van Reede, Adoptivtochter des niederländischen Flottenkommandanten Hendrik Adriaan van Reede tot Drakestein (1636–1691). Sie soll sich dort aus Kummer ins tosende Meer gestürzt haben, als sie ihren Liebsten davONSEGeln sah. Glücklicherweise überlebte sie den Sturz und heiratete später noch zweimal. An der Stelle ihres Sprungs (*leap*) wurde am 24. April 1687 eine Inschrift angebracht.

## WARUM HÄNGEN AN NEUBAUTEN HÄUFIG BUNTE STROHPUPPEN?

Viele Sri-Lanker glauben an heimtückische Geister, die sie »As Waha Kata Waha« (boshafte Augen, boshafter Mund) nennen und die nicht nur der Natur, sondern auch neidvollen Nachbarn innewohnen können. An der Vorderseite des Rohbaus aufgehängte oder im Garten aufgestellte Puppen sollen mit ihren großen Augen und dem aufgerissenen Mund mögliche Verwünschungen und böse Blicke abwehren. Ist das Haus fertiggestellt, werden manchmal auch aus Holz geschnitzte und bunt bemalte Dämonenmasken, sogenannte Gara Yaka, über den Eingang gehängt, um das Heim weiterhin vor schlechten Einflüssen zu schützen.

## **WIESO SCHÜTTELN DIE SRI-LANKER BEIM JA-SAGEN IHREN KOPF?**

Es ist schon etwas verwirrend. Da stellt man einem Einheimischen eine Frage, die er bejahen oder verneinen soll. Er sagt »Ja«, schüttelt dazu aber den Kopf. Diese Geste gilt in Sri Lanka als Bekräftigung wie bei uns das Nicken. Bei genauerem Hinsehen erkennt man den Unterschied. Beim Bejahen einer Frage wird der Kopf abwechselnd nach links und rechts geneigt. Waagerechtes Hin- und Herbewegen signalisiert hingegen ein »Nein«.

## **WAS MUSS MAN SICH UNTER EINEM OBSERVATION SALOON VORSTELLEN?**

Bei einem Observation Saloon oder Observation Car handelt es sich um einen Eisenbahnwaggon mit Panoramafenstern, der in der 1. Klasse zuweilen ans Zugende angekoppelt wird. Diese Waggonen haben 24 oder 44 Plätze - wer die Aussicht in vorderster Reihe genießen möchte, sollte im ersten Fall die Sitze 11, 12, 23 oder 24, im zweiten Fall die Sitze 21, 22, 43 oder 44 reservieren - beizeiten, denn diese Logenplätze sind lange im Voraus ausgebucht.

# 50 DINGE, DIE SIE ...

**Hier wird entdeckt, probiert, gestaunt, Urlaubserinnerungen werden gesammelt und Fettnäpfe clever umgangen. Diese Tipps machen Lust auf mehr und lassen Sie die ganz typischen Seiten erleben. Viel Spaß dabei!**

## ... ERLEBEN SOLLTEN

❶ **Curry-Kochkurs** Sri Lankas Küche gehört zu den spannendsten der Welt. In Karuna's Cooking Class [Online-Karte](#) mischen Sie Gewürze und schnippeln Kräuter, von deren Existenz Sie zuvor nichts ahnten (Wella Devale Road, Unawatuna, Tel. 077/961 5310, 3-4 Std., 3000 Rs).

❷ **Tuk-Tuk-Safari** Die hupenden und ratternden Threewheeler gehören zu Sri Lanka wie die Palmen. Wer einmal selbst mit dem motorisierten Dreirad fahren will: B. M. Mohideen (»Deen«) bietet halb- und ganztägige Touren rund um Bandarawela (Tel. 057/223 1903, [deen395@sltnet.lk](mailto:deen395@sltnet.lk)).



© Jahreszeiten Verlag/Koschel, Philip  
Selbst gepflückt schmeckt am besten – das gilt auch für Tee

**3 Tee ernten** »Two leaves and a bud«, zwei Blätter und eine Blattknospe, lautet das Motto der tamilischen Teeplückerinnen. Dass dies gar nicht so simpel ist, werden Sie in der hoteleigenen Plantage der Heritage Tea Factory > bei Nuwara Eliya feststellen.



© Getty Images/krisanapong detraphiphat

Über 100 Vogelarten lassen sich am Talangama Wewa beobachten, darunter Wasserfasane

**4** **Birdwatching in der City** Nur 30 Min. vom Zentrum Colombos entfernt kann man rund um den Talangama Wewa seltene Vögel wie Chinadommeln und Wasserfasane beobachten. Einen Besuch des Reservoirs mit Naturführer organisiert Jetwing Eco Holidays [Online-Karte](#) (Tel. 011/238 1201, [www.jetwingeco.com](http://www.jetwingeco.com)).

**5** **Tubing auf dem Ging Oya** Bis zu seiner Mündung bei Waikkal mäandert der Fluss durch üppig grüne Tropenlandschaft und eignet sich für unterschiedlichste Wasserabenteuer von Wasserskifahren bis Wakeboarden. Beim Fun Tubing im Waterski Camp > flitzt man mit Schlauchreifen übers Wasser.



**6** **Yoga im Tropengarten** Wer nicht nur am Strand chillen, sondern auch etwas für Körper und Geist tun möchte, kann im Sri Yoga Shala [Online-Karte](#) bei Unawatuna an mehrtägigen Yoga-Retreats teilnehmen (Durage Watta, Metaramba, Tel. 077/300 2802, [www.sriyogashala.com](http://www.sriyogashala.com)).

**7** **Radtour durch Reisfelder** Das grüne Umland der alten Hafenstadt Galle lässt sich am besten per Rad erkunden. Die Guides von Idle Bikes [Online-Karte](#) kennen die besten Schleichwege und Thambili-Stände für einen Boxenstopp (Tel. 077/790 6156, [www.idlebikes.com](http://www.idlebikes.com), ab ca. 3000 Rs).

**8** **Bootstour auf der Lagune** Eco Wave Travels organisiert frühmorgendliche Kanutouren über die von Mangroven gesäumte Pottuvil-Lagune >, an deren Ufer Warane, Affen und Unmengen exotischer Vögel leben (Tel. 063/373 0404, [www.ecowavetravels.lk](http://www.ecowavetravels.lk), ca. 2500 Rs).

**9** **Selbstfindung in den Bergen** Das in einem Teeanbauggebiet südlich von Kandy gelegene Nilambe Meditation Centre [Online-Karte](#) bietet einwöchige Kurse an, bei denen achtsames Gehen und Sitzen geübt wird ([www.nilambe.net](http://www.nilambe.net), nur nach Voranmeldung, 800 Rs pro Tag).

**10** **Batik-Workshop** Jeziman Mohamed lässt Besucher ihrer Werkstatt in Matara nicht nur bei der Batik-Herstellung zusehen, sie bringt ihnen das alte Handwerk auch in Kursen bei (Jez-Look Batiks [Online-Karte](#), 12 Yehiya Mw., Tel. 041/222 2142, [www.jezlookbatiks.com](http://www.jezlookbatiks.com), 10-tägiger Kurs 50.000 Rs).

## ... PROBIEREN SOLLTEN

- 11 **String Hoppers** Die Nester aus gedämpften Reismudeln werden traditionell als erste Mahlzeit des Tages verspeist, mit Currys und diversen Soßen. Mild-scharfes Kokos-Sambal ist nur eine von vielen Optionen, die das opulente Frühstücksbuffet des Galle Face Hotel in Colombo > bereithält.
- 12 **Büffelquark** Er hat ein intensives Eigenaroma, das perfekt mit süßem Sirup aus dem Saft der Kitulpalme harmoniert. *Kiri Peni* wird traditionell in Tonschalen serviert – z.B. im Restaurant des Ekho Safari Hotel in Tissamaharama >.
- 13 **Kottu Roti** Sri Lankas Street Food Nr. 1: Fladenbrot wird auf einer heißen Platte mit Metallspachteln klein geschreddert und mit kurz gebratenem Gemüse und/oder Fleisch, Zwiebeln, Chili und Ei vermischt. Den No. 1 Dewmini Roti Shop in Mirissa > hört man, bevor man ihn sieht.



© Shutterstock/ Hofacker, Brent

Im Grunde gibt es in Sri Lanka nur ein Gericht - Reis & Curry

**14** **Reis & Curry** Sri Lankas Nationalgericht existiert in zahllosen Varianten - eine köstlicher als die andere. Wer sich im Gami Gedara [Online-Karte](#) bei Polonnaruwa durch das Curry-Bufferet probiert, sollte nach *wambatu* fragen - der Favorit des Autors auf Auberginenbasis (1608 Bendiwewa, Jayanthipura, Tel. 071/294 0474).

- ⑮ **Thambili** Es gibt keinen besseren Durstlöscher als den vitaminreichen Saft der Königskokosnuss. Im Pradeep Restaurant unweit des Rest House kann man sich damit für den anstrengenden Aufstieg zum Löwen-Felsen von Sigiriya belohnen (Tel. 071/043 8733).
- ⑯ **Lamprais** Man wickle in Fleischbrühe gekochten Reis mit Gemüse und Fleisch in ein Bananenblatt und gare alles ganz langsam. Heraus kommt Lamprais, ein Vermächtnis der holländischen Kolonialherren. Am besten gelingt er im Café der Dutch Burgher Union in Colombo (114 Reid Ave.).
- ⑰ **Kool** Eine exotische Variante der Bouillabaisse ist diese für Jaffna typische Suppe mit Meeresfrüchten, zerstampften Wurzeln der jungen Palmyrapalme und Tamarindensaft. Im Cosy Restaurant [Online-Karte](#) kommt dazu frisches Naan auf den Tisch (272 Stanley Rd., Tel. 021/222 7100).
- ⑱ **Ceylon Tea** Auf einen Spaziergang durch die Plantage des Pedro Tea Estate > folgt ein Besuch in der Fabrik – dann sorgt frisch gebrühter Tee für Entspannung. Man kann auch ein Päckchen mit nach Hause nehmen.
- ⑲ **Lagoon Crabs** Das Knacken des Panzers erfordert Einsatz, der aber lohnt: Aromatischeres Fleisch ist kaum zu bekommen. Im Tigri Beach Restaurant [Online-Karte](#) in Hikkaduwa wird der Genuss noch durch die Traumlage am Strand gesteigert (348 Galle Rd., Tel. 077/104 8202).
- ⑳ **Arrack Sour** Sri Lankas aus Palmsaft gebrannter Nationalschnaps ergibt mit Limettensaft, Zuckersirup und Eiweiß einen erfrischenden Drink. Das passende Ambiente

zaubert die urige Road Hole Bar im Hotel Jetwing St. Andrew's >.



© laif/Denger, Dietmar

Eigentlich ist er in Afrika heimisch, doch dieser Baobab gedeiht auch in Sri Lanka prächtig

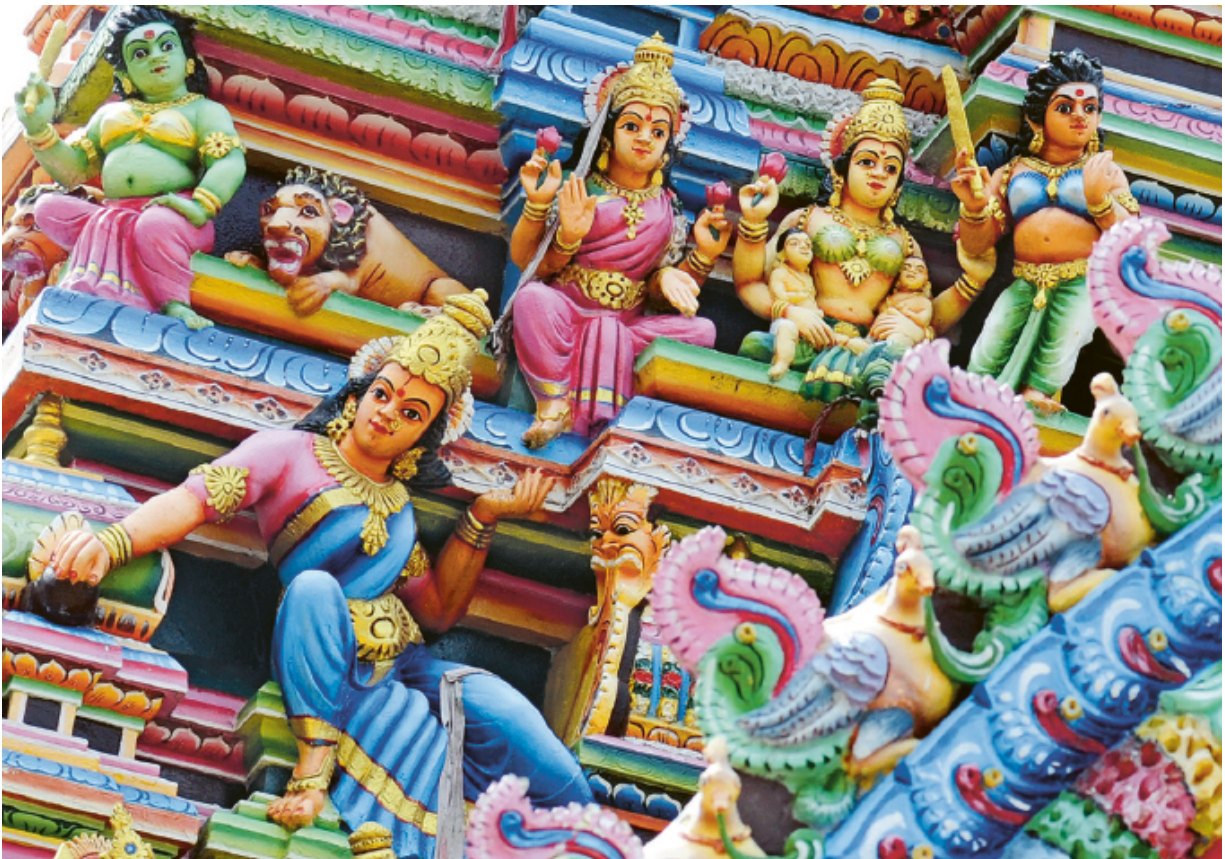
## ... BESTAUNEN SOLLTEN

**21** **Riesen-Baobab** Vermutlich haben arabische Händler den Affenbrotbaum an der Pallimunai Road in Mannar > vor 800 Jahren als Setzling aus Afrika mitgebracht. Jedenfalls ist er mit fast 20 m Umfang ziemlich beeindruckend.

**22** **Miniatur-Wüste** Bei Point Pedro > säumen den menschenleeren Manalkadu Beach riesige Wanderdünen,

deren Sandmassen bereits die alte holländische Kirche unter sich begraben haben.

**23** **Achterbahnschleife** Bei Demodara unweit von Ella > läuft die Bahnstrecke in einer Spiralkurve um den Hügel herum, um den großen Höhenunterschied auszugleichen. Den besten Blick auf den »Demodara Loop« hat man vom Oodoowerra Tea Estate aus.



© laif//Le Figaro Magazine/Turpin

Am Torturm des Tempels von Matale sind alle Gottheiten des Hindu-Pantheons versammelt

**24** **Buntes Göttergewimmel** Man weiß gar nicht, wohin man schauen soll: Auf dem Torturm des Sri-Muthumariamman-Thevasthanam-Tempels von Matale > tummelt sich ein unüberschaubares Pantheon von Hindu-Gottheiten, dämonischen Mächten und mythologischen Wesen.