

Die Luft ist dünn in Quito, der Hauptstadt von Ecuador. Umso reichhaltiger ist das Angebot: Kultur, Kulinarik, kuriose Kräuterkuren

VON ULF LIPPITZ

Der mitteleuropäische Kreislauf muss sich erst einmal an Quito gewöhnen. Die dünne Luft, die erzwungene Langsamkeit. Mit knapp 2800 Metern über Meeressniveau liegt keine Hauptstadt der Welt höher.

Abschrecken sollte das nicht. Es gibt gute Gründe, warum immer mehr Touristen nach Ecuador kommen. Das Land ist sicherer geworden, die Wirtschaft aufgrund des Zahlungsmittels US-Dollar stabiler. In der 1534 von den Spaniern gegründeten Hauptstadt wurden viele Kolonialbauten frisch restauriert, die Unesco verlieh 1978 Quito als einer der ersten Städte überhaupt den Titel „Weltkulturerbe“. Eine boomende Restaurantszene, ein neuer Flughafen und viele neue Hotels tun ein Übriges, um die 1,6-Millionen-Metropole attraktiv zu machen.

Besucher werden früh wach – dem Jetlag sei Dank. Ein idealer Ort für den Morgentee ist die Dachterrasse der Casa Gangetona, ein Hotel in einem alten Kolonial-

Stadt, sagen die Quiteños, erlebt man drei verschiedene Wetter pro Tag. Wer Glück (oder Pech) hat, kann diese Erfahrung schon nach einer Tasse Tee abbekommen.

Jetzt aber raus auf die Straße. Die Tour „Quito Like a Local“ bringt den Alltag in der historischen Altstadt im Viertel San Roque nahe. In der steilen Simon-Boli-

gehört, hat Banda nicht mehr alle Zähne, dafür einen trainierten Bizeps. Täglich steht der Inhaber an einer großen Messingschale, schwenkt sie kraftvoll über einem Feuer, um Mandeln oder Haselnüsse zu karamellisieren. Die frisch gebrannten Plombenzieher schmecken fabelhaft.

Nächste Station: der Mercado San Francisco. Bauern bieten hier Dutzende Kartoffelsorten an, von schrumpelig klein bis tennisballgroß. Aus Passionsfrucht, Brombeeren, Orangen wird frischer Saft gepresst. Eine Attraktion sind die Stände im hinteren Teil der Halle. Dort sitzen Heilerinnen, alte Frauen, deren Wissen über die Kräfte der Kräuter hoch im Kurs steht. Verdauungsprobleme, Herzbeschwerden – die Damen helfen. Kunden können sich vor Ort hinter einem Plastikvorhang behandeln lassen, besser ist es, einen Termin zu buchen – Doña Rosita zum Beispiel macht Hausbesuche im Hotel. 16 Uhr? Gut, bis nachher.

Die Geschichte der Stadt lässt sich am besten in einer der alten Kirchen bestaunen. Die 1605 erbaute „Compania de Jesus“ wirkt mit den verschlungenen Basaltssäulen von außen etwas exzentrisch, von innen sieht sie mit der omnipräsenten Goldpracht wie eine russische Milliardärs-

villa aus. Altar, Decke, Türen, alles ist aus dem Edelmetall gefertigt, das den Kolonialspanier reich machte.

Vor den Spaniern lebten indigene Völker auf dem heutigen Gebiet von Quito. Die kleine, aber sehr anschauliche „Casa del Alabado“ im Zentrum zeigt Funde aus der präkolumbianischen Zeit: Schmuck, Kultobjekte, Statuen, die von der mehrtausendjährigen Besiedlung erzählen.

Nachmittags kommt Doña Rosita ins Hotel, für eine *limpia*, eine Art körperliche Seelenreinigung. Ausziehen bitte, bis auf die Unterwäsche. Dann streicht die alte Dame mit Nesseln über den Körper (tut wirklich nicht weh), reibt ihn mit Blättern ein und versprüht ein duftendes Kräuterspray. Die Heilerin hat ihr Können von ihrer Mutter, die es von der Großmutter hat. Nur eines mache sie nicht mehr: mit Meerschweinchen arbeiten. Bei dieser Methode wird das Tier auf den Körper platziert, anschließend getötet, ausgenommen und anhand der Organe auf Krankheiten des Menschen geschlossen. Antiquiert, findet Doña Rosita.

Gereinigt und hungrig geht es in eines der besten Restaurants der Stadt. Das „Zazu“ liegt in einer Seitenstraße des Geschäftsviertels (Calle Mariano Agui-

lera 331), nördlich des alten Zentrums. Serviert wird hochwertige Fusions-Küche aus einheimischen und asiatischen Zutaten – zu sehr internationalen Preisen.

Den Schlummertrunk nimmt man am besten an der Plaza Foch im Bezirk La Mariscal, dem inoffiziellen Vergnügungsviertel von Quito. In den 40er Jahren leb-

ten wohlhabende Familien in den ruhigen Seitenstraßen, heute tummeln sich die Quiteños in den Bars und Restaurants rund um den Platz – zum Beispiel im „Dirty Sanchez“ oder „Azuca Beach“ (beide in der Calle Reina Victoria).

Am zweiten Tag ist ein Spaziergang den Hügel hinauf zur Basilika Pflicht. Vom Dach der Kirche blicken Tiere Südamerikas herunter. Wann hat man schon mal Ameisenbären, Kaimane und Pumas an einem Gotteshaus gesehen?

Am südlichen Zipfel des historischen Zentrums liegt die liebevoll restaurierte Straße La Ronda. Einst soll es hier zugegangen sein wie in der Bronx in den 70er Jahren, inzwischen schlendern Touristen herum. Typisch ist der Edelkakao Ariba, aus dem Schokolade hergestellt wird. Jahrelang exportierte Ecuador die Bohnen, erst seit Kurzem entdecken die Einheimischen das Handwerk für sich. Gewarnt wird vor dem Betreten der Chocolaterie „Chez Tiff“ – Suchtgefahr!

Weiter nach Floresta, ins Künstlerviertel östlich der Altstadt. Hier wohnen Schauspieler, Maler und Schriftsteller, es gibt ein Programmkino, „Ocho y Media“ („8½“, nach dem Fellini-Film), Musikbars, Galerien und Restaurants. Ein Spaziergang durch die Calles Toledo oder Valladolid gibt einen guten Eindruck, wie die Mittelschicht lebt.

Ebenfalls in Floresta, in einer umgebauten Villa in der Calle Pontevedra, liegt das Restaurant „Lúa“. Der ehemalige Chefkoch des „Zazu“, Alexander Lau, begrüßt seine Gäste mit Pisco-Mixgetränken und köstlichen Thunfisch-Variationen. Lau empfiehlt, mehrere Gerichte zu bestellen und wie Tapas zu teilen. Schafft man es nicht, alle Leckereien zu essen, bleibt nur eines: wiederzukommen in diese unterschätzte Stadt.

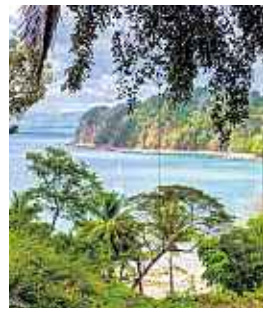


Unter den Wolken. Die 1,6-Millionen-Metropole Quito liegt mitten in den Anden – und wird immer mehr auch zum touristischen Zentrum.

Foto: mauritius

ANZEIGE

Rundreise durch Kuba und Costa Rica



Auf dieser Rundreise besuchen Sie die schönsten Orte beider Länder: die imposanten Kolonialstädte Havanna, Cienfuegos und Trinidad auf Kuba und im Anschluss die wunderschöne Natur Costa Ricas.

Zwischendurch bleibt genug Zeit für Entspannung am Strand. 15 Tage Rundreise

ab 2.090 €

Wir beraten Sie gerne!
Sprachcafe Reisen GmbH
Gartenstr. 6, 60594 Frankfurt
Tel. 069 - 610 912 25 (Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr)
screisen@sprachcafe.com, www.sprachcafe-reisen.de

palast. Die bietet einen wunderbaren Ausblick auf die Plaza de San Francisco, bunt bekuppelte Kirchen und das atemberaubende Schauspiel der Wolken. In der

var-Straße liegen „Las Colaciones de Cruz Verde“. Luis Banda führt den 1915 gegründeten Bonbonladen in dritter Generation. Wie es sich für sein Geschäft

ANZEIGE

EINE SONDERVERÖFFENTLICHUNG VON PLANTOURS KREUZFAHRTEN

ANZEIGE

FLUSSKREUZFahrt

Viel Zeit auf dem Fluss

Mit MS SANS SOUCI ab Berlin bis Schlesien

Gleich auf den ersten Blick, am Ufer in Berlin, gefällt das kleine, aber feine Flusskreuzfahrtschiff MS SANS SOUCI. Ruhig erwartet sie maximal 80 Gäste. An Bord bietet sie viel Komfort und eine behagliche Ausstattung – von der Kabine bis zur Lounge. Der charmante Kapitän und seine Crew sorgen für ein familiäres Schiffsambiente. Flussreisen sind Erholungsreisen. Während nach dem Ablegen Land und Leute vorbeizie-



Reisen Sie mit dem Flussschiff MS SANS SOUCI nach Breslau.

hen, steigt bei Kaffee oder Wein die Vorfreude auf die geschichtsträchtige Oderfahrt. Bei Krosno gleitet MS SANS SOUCI über die polnische Grenze. Es folgen unvergessliche Highlights: das Barockwunder Kloster Neuzelle, das eindrucksvolle Riesengebirge sowie Breslau, die schlesische Schönheit und Europas Kulturhauptstadt 2016.

Verbringen Sie traumschöne 12 Tage im Frühjahr (22. März bis 2. April 2017) ab Berlin bis Schlesien und zurück, für 1.899 € pro Person inklusive Vollpension.

144 Meter Länge, 21 Meter Breite, sechs Decks, 197 Kabinen, maximal 400 Passagiere, sechs Zodiacs, Fitnessraum und Pool – das sind Daten und Fakten zur MS HAMBURG, die jedes Jahr, Seemeile für Seemeile, die Welt umrundet.

Nicht aufzählbar hingegen sind: das herzliche Ambiente, der persönliche Service oder die unvergesslichen und außergewöhnlichen Reiseziele der HAMBURG.

Und dazu kommen die kostbaren, stillen Gedanken an der Reling, Sonnenuntergänge auf offener See – auch sie sind auf einer Seereise nicht messbar. Und es gibt Momente, die für viele Kreuzfahrter kaum fassbar sind. „Selten erlebe ich so viele Menschen völlig sprachlos“, berichtet Kapitän Vladimir Vorobyov, während =UUUer im Eismeer die bordeigenen Zodiacs der HAMBURG zu Wasser lässt. „Das gehört bei unseren Antarktis- oder Grönland-Touren einfach dazu. Selbst mich packt es immer wieder, wenn wir zum Beispiel den berühmten, grönländischen Ilulissat-Eisfjord erreichen“, erzählt der erfahrene Seemann und lacht.

Sehnsucht nach mehr

„Seine“ HAMBURG ist zwar deutschsprachig, aber steht für die Sehnsucht nach fernen Kontinenten. Beliebte, weil einzigartig, sind die Intensivrouten vor Grönland. Zwei Mal kreuzt die HAMBURG im Sommer 2017 für elf Tage die einsame Küste entlang und besucht die kleinen, von Fischfang und Kälte geprägten Dörfer der Eisisel. Im Juli ist dafür die perfekte Zeit. Die wilde Natur zeigt sich von ihrer sanften Seite und die Einheimischen präsentieren vor bunten Holzhäusern traditionelles Handwerk.



Mit der HAMBURG wird jede Fahrt zum Abenteuer, wie hier auf dem weltgrößten Binnensee Nordamerikas bei Tobermory. Die sagenhafte Kreuzfahrt „Great Lakes“ bietet nur die HAMBURG an.

Fotos: Plantours Kreuzfahrten

Seemeile für Seemeile ein Abenteuer

Antarktis, Grönland oder die Großen Seen Nordamerikas – MS HAMBURG ist eine Expertin für Routen mit Charakter

Mit Pinguinen per Du

Stolz ist die HAMBURG-Crew auf ihre bordeigenen Expeditionsschlauchboote für Anlandungen im Ewigen Eis. Ab dem 18. Dezember 2016 kommen sie in der Antarktis zum Einsatz. Das Land der Superlative lockt mit schillernden Eisbergen und bizarren Gletschern. Während Grönland eher für Eisbären und Robben bekannt ist, treffen sich an der antarktischen Küste große Gruppen majestätischer Pinguine. „Auge in Auge der Natur ge-



Einmal ins ewige Eis – die HAMBURG macht den Traum möglich.

genüberzustehen, das gibt dem Leben einen ungeahnten Inhalt“, erklärte im letzten Jahrhundert der deutsche Forscher Alfred Wegener die Faszination der Eiswüste.

Noch eine Route für Liebhaber

Für diejenigen, die wärmere Gefilde vorziehen, aber dennoch Außergewöhnliches suchen, veranstaltet die HAMBURG Kreuzfahrten auf den „Great Lakes“ Nordamerikas. Ab Montréal gleitet die HAMBURG über Chicago und Toronto durch die engen Kanäle und Schleusen des Ontario-, Erie-, Huron- sowie des Michigansees. Da wird ein Ausflug zu den nahen Niagara-Wasserfällen fast zur Nebensache, so golden und schön ist dieser Fleck der Erde im Herbst – zurzeit des farbenfrohen Indian Summer. Wer mitreisen will, dem stehen 2017 sogar zwei Termine zur Auswahl.

Die ideale Reisebegleiterin

Wen es so weit in die Ferne zieht, für den ist ein Kreuzfahrtschiff, wie die HAMBURG die beste Reisebegleiterin. Klasse statt Masse ist ihr Motto. Wasserrutschen sucht man vergeblich. Stattdessen ist das schwimmende Hotel angenehm übersichtlich. Es vermittelt maximal 400 Gästen ein entspanntes Ambiente. Jeder findet eine schöne Ecke zum Verweilen. Die persönliche Betreuung, ein Concierge-Service sowie das vielseitige Unterhaltungsprogramm sind neben Extras, wie Freigezehrten nach dem Ausflug oder Sekt zum Frühstück, bereits im Reisepreis enthalten. Das gesellige Bordrestaurant mit einer Tischzeit oder alternativ das tägliche Buffet im Palmgarten sind ein willkommenes, kulinarischer Genuss. Der Dresscode der HAMBURG ist übrigens sportlich-leger – allein beim Kapitän's Dinner darf es auch mal etwas festlicher sein.

ANTARKTIS

Unvergessliche Reise-Momente

Passieren Sie die Drake Passage und den Beagle Kanal, bestaunen Sie in der Antarktis glitzernde Tafelberggipfel, putzige Pinguine und behäbige Wale. Mit wissenschaftlicher Begleitung und Zodiac-Anlandungen. 18.12.16 - 04.01.17 (18 Tage), ab Buenos Aires/bis Ushuaia, Doppelkabine, inkl. Flug p. P. ab 4.799 €

GRÖNLAND

Haushohe Eisberge zum Greifen nah, der strahlend blaue Polarhimmel. Nur wenige Ecken der Welt sind so atemberaubend unberührt wie die größte Insel der Welt. Mit wissenschaftlicher Begleitung und Zodiac-Anlandungen. Highlight: der Ilulissat-Eisfjord (UNESCO Weltnaturerbe). 15.08. - 24.08.17 + 24.08. - 02.09.17 (10 Tage), ab/bis Kangerlussuaq, Doppelkabine, inkl. Flug p. P. ab 2.699 €

GROSSE SEEN - USA

Klein genug, um Großes zu erleben: Als einziges deutsches Kreuzfahrtschiff kann die HAMBURG auf den „Great Lakes“ Nordamerikas kreuzen. Und das zur schönsten Reisezeit, wenn der Indian Summer die Wälder färbt. Highlights: Toronto und Chicago sowie die Niagarafälle. 16.09. - 03.10.17 + 02.10. - 19.10.17 (18 Tage), ab/bis Montréal, Doppelkabine, inkl. Flug p. P. ab 3.999 €

KONTAKT

Beratung & Buchung in jedem Reisebüro oder bei: Plantours Kreuzfahrten, eine Marke der plantours & Partner GmbH Oberstraße 76, 28195 Bremen, Telefon: 0421-17369-0 info@plantours-partner.de www.plantours-partner.de