

# Dem Himmel ganz nah

... und meilenweit vom Alltag entfernt: In eine geradezu entrückte Welt wird man katapultiert, wenn man eine Reise von Nepals Hauptstadt Kathmandu zum ca. 200 Kilometer entfernten Pokhara unternimmt. Der Ort liegt zu Füßen des gigantischen Himalaya. Ein fantastisches Abenteuer

FOTOS VON SARAH COGHILL TEXT VON MICHAEL DIETRICH

Von diesem Anblick kriegt man Schnappatmung, oder? Sonnenaufgang über dem Annapurna-Gebirge mit seinen sieben- bis achttausend Meter hohen Gipfeln



1| Riksha-Fahrer warten vor einer der vielen Tempelanlagen in Kathmandu auf Kunden.  
2| Fröhliche Kinder im Reisfeld. „Namaste“ heißt die Begrüßung auf Nepali. 3| Feurio. Fünf Chilis auf ein Schälchen Kichererbsen – die Nepalesen mögen's scharf. 4| Unbedingt probieren: Momos, gefüllte Teigtaschen



Es ist früher Abend und die bleischwere Monsunschwüle des Nachmittags weicht einer lauen Brise. Mein Mietwagen schaukelt der nepalesischen Hauptstadt entgegen. Noch ist es ruhig auf der Straße und die Sonne bettet sich hinter Gaze-schleiern unter Palmen am Horizont. An einem Jasminbaum am Straßenrand lehnen Plastiksäcke, aus denen trockenes Fladenbrot und welke Salatblätter gucken. Müll neben Wohlgeruch – ein erster Hinweis, dass Kathmandu nicht weit entfernt sein kann.

Reisende berichten Widersprüchliches: Seit dem zehn Jahre dauernden und 2006 beendeten Bürgerkrieg herrsche in der Millionenstadt Chaos. Die Stadt drohe unter Abfallbergen und an Abgasen zu ersticken. Einerseits. Auf der anderen Seite schwärmen Rückkehrer von blühenden Oasen mitten in der Stadt. Hier schöne Holzpaläste, dort hässliche Neubauten. Ungeachtet aller Gegensätze: Die Zahl der Touristen steigt. Egal ob Königreich oder nun Republik, schon immer stand Kathmandu für krasse Kontraste. Bereits in den 1970er-Jahren wurde die Himalayametropole – fast mitleidsvoll – „Kackmandu“ genannt. Galt aber dennoch als Sehnsuchtsziel. Trotz Gestank und Müll. Kathmandu war und ist internationale Bühne auf dem Weg zum grenzenlosen Abenteuer. Und Börse für Nachrichten aus grandioser Natur und entspannter Seelenlage. Gestern wie heute schweiß die Stadt Individualisten zusammen. Etwa in kleinen Teehäusern. Kletterer, Wanderer, Genießer, Sinnsuchende: Alle haben was zu erzählen. Und frisch Angereiste trauen ihren Ohren nicht. Aufgeschnappte Satzfitzen vom Nebentisch:

„... morgens im eisigen Gebirgsbach den Schlaf aus den Augen gewaschen und abends am Lagerfeuer von Lawinenabgängen erzählt...“, „...der beste Joint meines Lebens...“, „...fantastisch, diese Unterkunft, sensationelles Essen...“. Folgt man den Gesprächen, verflüchtigen sich Alltagssorgen in Sekundenschnelle. Das „Gefühl Kathmandu“ macht Riesenappetit auf Neues.

Widmen wir uns zunächst dem großartigen Essen vor Ort. Gut geeignet für eine Exkursion zu den heimischen Spezialitäten sind die Gassen in Thamel, dem lebendigen Backpacker-Viertel mitten in Kathmandu. Hier finden sich zig Kneipen und Teehäuser neben Shops, Stromkabel-Gewurstel sowie ungezogenen Affen. Und: Restaurants, in denen nach regionalen Rezepten gekocht wird. Oft findet man sie in alten Newari-Palästen, den ehemaligen Herrschaftshäusern der Ureinwohner des Kathmandutals.

Ein paar Gassen geradeaus, ein paar nach links, ein paar nach rechts, entlang an hellrosa Backsteinbauten, an denen reich verzierte Holzbalkone kleben, vorbei an male-rischen Innenhöfen: Schon bald beginnt es wundersam würzig zu duften. Die Ureinwohner, die Newari, verstehen sich seit Ewigkeiten auf die Zubereitung köstlicher Fleisch- und Gemüsegerichte. Dabei verzichten sie aus religiösen Gründen auf die Zugabe von Rind. Wozu auch hat ihnen Brahma Wasserbüffel und Zicklein geschenkt?

Gleich hinter dem nächsten Ganesh-Tempel verspricht eine Duftwolke satte Seligkeit. Die Holztreppe des „Bhanchha Ghar“ in der Kamaladi Road führt nach oben in eine Art Nomadenzelt. Man pflegt hier im Schneidersitz auf Kissen Platz zu nehmen. Im Kerzenlicht bewegen sich grazile Tänzerinnen, während Kellnerinnen heißen Raksi reichen. „Das ist unser nepalesischer Tequila“, klärt mich eine auf. Der Schnaps aus fermentiertem Reis passiert brennend die Kehle und löst im Magen einen Bärenhunger aus.

Unten in der Küche schießen derweil die Flammen aus den Feuerstellen. Ein halbes Dutzend Köche hackt Kräuter, zerlegt Fleischberge und zerstößt Gewürze im Mörser. Wie die Spezialität des Hauses, Chatamari, zubereitet wird? Man nehme: ➡

## Das „Gefühl Kathmandu“ entknotet das Hirn und macht Riesenappetit auf Neues



5| Alltägliches Verkehrschaos auf Kathmandus Straßen. Da braucht man Nerven wie Drahtseile. 6 + 7| Farbenfroh sind die Frauen gekleidet. Kleiner Tipp: Religiöse Kultstätten betritt man übrigens immer ohne Schuhe



1| Stille umgibt den Phewa Tal See in Pokhara. 2| Der Pashupatinath Tempel in Kathmandu existiert seit dem 5. Jahrhundert und ist das größte hinduistische Heiligtum Nepals. 3| Aufgespießt: Trockenfisch im Dorf Malekhu. 4| Frau am Durbar Square. Der Palastplatz liegt in Kathmandus Altstadt. 5| Chiya Tee wird mit Milch, Ingwer und Zucker zubereitet. Köstlich! 6| Mühsam werden die Hülsen vom Getreide geschüttelt



## Vor 35, 40 Jahren brachen die ersten Hippies Richtung Himalaya auf

Reis, weiche diesen etwa zehn Stunden lang in Wasser ein und vermenge ihn anschließend mit Marsala zu einer Paste. Daraus forme man Bratlinge, die in der Pfanne ausgebacken werden. Als Krönung legen die Köche ein Spiegelei auf das Gericht. Klingt nach Lapskaus.

Grundnahrungsmittel Nummer eins in Nepal ist Daal Bhaat Tarkari, eine Linsensuppe mit Reis, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Wichtigste Zutat ist eine Paste aus Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Chilischoten, Senföl, Kurkuma oder Muskat – je nach Gusto. Und Jimbu, ein Kraut, das nur im Himalaya wächst und dessen Geschmack irgendwo zwischen dem von Zwiebel und Schnittlauch liegt. Mein Dinner wird auf-

getischt. Vor dem Hauptgericht gibt es solch eine Suppe mit Reis, Linsen, Hühnercurry und eingelegtem grünem Gemüse. Danach folgt Wildschweincurry mit Achar (Gewürzgurken). Zum Dessert reicht man mir Sikarni, gesüßten Joghurt mit Zimt und Cashewkernen.

Alles schön und gut, aber ein Menü ohne Momos? Geht gar nicht! Die gefüllten Teigpasteten der Tibeter sind mittlerweile fast allen Himalaya-Anrainern so wichtig wie die Maultaschen den Schwaben. „Alle lieben Momos“, sagt Bahadur Budhakoti, Chefkoch im Hotel „Dwarika's“, einer Oase mitten im hektischen Kathmandu. „Es gibt sie als Snack, gefüllt mit Hühnerfleisch, Lamm oder Frischkäse. Auf den Märkten“, Budhakoti hebt jetzt den Zeigefinger, „bekommst du sie auch mit Büffelfleisch. Eine Sensation!“

Das „Dwarika's Hotel“ ist Kathmandus erste Adresse für Promis wie Orlando Bloom oder Richard Gere. Das Haus scheint Jahrhunderte alt, in Wahrheit jedoch ist es ein recht junges Juwel. Hinter den riesigen Eingangsportalen überraschen kühle Innenhöfe und liebevoll restaurierte Fensterrahmen aus dem 16ten Jahrhundert. Kurzum: Ein Boutique-Hotel wie aus dem Premiumkatalog eines 5-Sterne-Reiseveranstalters. Mittlerweile ist die nepalesische Hauptstadt gesegnet mit guten Unterkünften. Hotels wie das „Shanker“ und das „Hyatt Regency“ bieten internationalen Komfort.

Das Fundament zur nepalesischen Hotellerie und Gastronomie legten die ersten Hippies, die vor 35, 40 Jahren Richtung Himalaya aufbrachen. Damals (wie heute noch) roch Kathmandu nach Patchouli und Joints. Nach Jugend und süßem Leben. Und alle schwebten vor Glück: Vornweg die smarten Alphiatiere unter den Freaks aus Europa, die mit schrägen Gästehäusern Kasse machten. Aber auch die Kneipenwirte jauchzten, wenn sie etwa im „French“ fern der Heimat mit Zwiebelsuppe und Geschneitzelten Scharen von Gästen anlockten. Ein kulinarisches Wunder, bedenkt man, dass das frühere Bergkönigreich bis in die 50er-Jahre für die Außenwelt absolut tabu und verriegelt war.

Nach zwei Tagen Kathmandu steige ich in den Bus. Auf den Plätzen vor und hinter mir: Touristen aus Europa, Asien, Australien. Alle mit dem gleichen Ziel: das Städtchen Pokhara, Tor zum Annapurna-Gebirge. Wir kriechen als Glied einer Lkw-Kette den Prithvi Highway entlang. Nach und nach öffnet

## WISSENSWERTES

Gezahlt wird in Nepal in Rupien (NPR). Die Sonne geht 4,75 Stunden früher auf als bei uns (MEZ). Das Klima in Kathmandu ist den größten Teil des Jahres über mild. Die Temperaturen erreichen im Sommer 19–27 °C, im Winter 2–20 °C. Während des Monsuns (zwischen Juni und August) fallen durchschnittlich 200–375 mm Regen. Mai und Juni können sehr heiß und feucht sein, Frühling (März bis April) und Herbst (Oktober bis November) sind aufgrund gelegentlicher Regenschauer angenehm temperiert. Von November bis Februar ist es zwar trocken, es kann aber auch sehr kalt werden, vor allem nachts. Nehmen Sie Kleidung für heiße und kühle Tage mit.

### HINKOMMEN

Flüge gibt es z. B. ab/bis Frankfurt mit **Qatar Airways** ([www.qatarairways.com](http://www.qatarairways.com)) via Doha ab ca. 848 €; ab/bis Wien mit Qatar Airways via Doha ab ca. 1137 €; ab/bis Zürich mit **Oman Air** ([www.omanair.com](http://www.omanair.com)) via Muscat ab/bis ca. 1469 €. **Tipp:** Oft wird das Ticket günstiger, wenn man einen preiswerten Flug nach Delhi bucht und dann ein zweites Ticket von Delhi nach Kathmandu, z. B. mit Kingfisher Airlines ([www.flyingfisher.com](http://www.flyingfisher.com)). Natürlich lohnt sich auch ein Stopp in Delhi. Von dort können Sie z. B. einen Ausflug nach Agra zum weltberühmten Taj Mahal unternehmen.

### GUTE INFOQUELLEN

**www.welcomenepal.com** Die übersichtliche Website des nepalesischen Fremdenverkehrsamtes informiert detailliert über sämtliche Reiseaspekte. Sehr gut: Man kann spezielle Tourenangebote gleich buchen.  
**www.kathmandu.gov.np** Die Homepage Kathmandus bietet unter anderem viel Wissenswertes zur Stadtgeschichte, aber auch Praktisches wie Karten und Lokalnachrichten. Eine Extraseite informiert über das UNESCO-Weltkulturerbe Nepals.

### BUCHTIPPS

„Nepal“ (Stefan Loose Travel Handbücher, 23,95 €) und „Nepal“ (Nelles Verlag, 12,90 €): ergiebige Reiseführer für Kulturinteressierte wie auch Aktivurlauber mit vielen Tipps.  
„Nepal“ (Marco Polo, 9,95 €): kompakter, übersichtlicher Guide für die Handtasche mit Reiseatlas und vielen Insidertipps.



1

sich das Tal und gestattet überwältigende Ausblicke. Reißende Gebirgsflüsse stürzen schroffe Abhänge hinab und schäumen unter grünen Terrassenfeldern auf. Dazwischen ducken sich mit Maisstroh gedeckte Behausungen.

Im Dorf Malekhu, knapp 80 Kilometer hinter Kathmandu, halten die ersten Laster auf ihrer Fahrt nach Pokhara. Beifahrer springen von Bord und decken sich und ihre Kapitäne mit Verpflegung ein. Das Hauptangebot in den Gar-küchen hängt an den Deckenbalken: Streifen vom sardinengroßen Asala, einem Süßwasserfisch, der in Gewürzen eingelegt und frittiert wird. Nach weite-

ren eineinhalb Stunden Fahrt erreichen wir Mugling. Pause, die zweite. Ein Mädchen winkt mich zu sich her-

## In Pokhara verschlägt es einem den Atem: Kitschig-schöner kann's nicht sein

an und schenkt Chiya, nepalesischen Tee, in einen Becher. „Trinken Sie!“ Zuvor hat sie Milch erhitzt und zerstoßenen Tee, Ingwer, Kardamom und Zucker hinzugefügt. Das Resultat ist sahnig, süß, würzig und köstlich.

Obwohl die Straße relativ gut ausgebaut ist, brauchen wir fast den gesamten Tag für die rund 200 Kilometer nach Pokhara. Egal, schon der Anblick auf die „Gartenstadt“ versöhnt. Das Annapurna-Massiv als Kulisse im Kreuz, davor der Spiegel des zweitgrößten Sees in Nepal: Kitschig-schöner kann kein Ort in eine Landschaft gebettet sein. Allein wie der knapp 7000 Meter hohe Machapuchare über dem Städtchen thront!

Von Pokhara aus starten die Trecks in die Bergwelt der Annapurna-Gruppe mit ihren sieben- bis achttausend Meter hohen Gipfeln. Dahin will ich auch und schließe mich einigen Bergwanderern an. Zur ersten Etappe Birethani geht es noch mit dem Bus. Wir kehren in dem kleinen Teehaus „Riverside Lodge“ ein, stärken uns mit Gemüsecurry und schauen von der schattigen Terrasse in die Fluten des Modi. Unser neun Kilometer langer Pfad folgt nun diesem Fluss. Die Wanderung beginnt harmlos. Wir passieren kleine Weiler, sehen Terrassenfelder in Grüntönen glänzen und begegnen Bauern, die auf ihren Maultieren Gerste und Mais zu nahen Mühlen bringen. Dann wird es plötzlich steil. Auf in Stein geschlagenen Stufen erreichen wir nach fünf Stunden das tausend Meter höher gelegene Teehaus von Ghandruk. Endlich. Unsere Waden stechen und das Everest-Bier zischt. Stunden später fallen wir todmüde ins Bett.

Am nächsten Morgen: Fenster auf! Herein schauen die bis zu 8000 Meter hohen, schneebedeckten Gipfel des Annapurna-Massivs. Die kalte Luft macht Appetit – auf Spiegeleier und Gurung, ein Brot aus Buchweizen. ➔

## UNTERKÜNFTE

**Dwarika's Hotel** Nepals einziges Hotel, das in Herbert Ypmas „Hip Hotels“ aufgeführt wird. Ein luxuriöses, ruhiges Versteck im Herzen der Hauptstadt. DZ ab ca. 146 €. Battisputali, Kathmandu, [www.dwarikas.com](http://www.dwarikas.com)

**Bandipur Mountain Resort** Vor der bildschönen Bergstadt Bandipur liegt dieses Resort. Die zwölf Räume mögen ein wenig altersschwach sein, dafür genießt man atemberaubende Ausblicke auf den Himalaya. DZ ab ca. 44 €, inkl. Frühstück. Tel. +977-1-4220162, [www.islandjungleresort.com.np](http://www.islandjungleresort.com.np)

**Old Bandipur Inn** Die einfachen Zimmer dieser atmosphärisch restaurierten Stadtvilla in Bandipur sind wild komponiert. Das Haus mit Terrasse bietet einen Panoramablick ins Tal. DZ ab ca. 52 €, Vollpension. Bandipur, Tel. +977-1-4700426.

**Fish Tail Lodge** Rückzugsort auf einer Halbinsel im Phewa Tal See in Pokhara. DZ ab ca. 134 €. Pokhara, [www.fishtail-lodge.com](http://www.fishtail-lodge.com)

**Hotel Fewa** Beliebtes, einfaches Haus mit Garten am Wasser und dem Restaurant „Mike's Breakfast“. DZ ab ca. 19 €. Baidam, Pokhara, [www.hotelfewa.com](http://www.hotelfewa.com)

**Safari Narayani Lodge** Die Dschungelherberge hat Retrocharme und tonnenweise Bambusmöbel zu bieten. DZ ab ca. 105 € p. P., inkl. aller Mahlzeiten und Dschungelaktivitäten (Elefantensafari, Kanufahrt, etc.). Ghatgain, Chitwan, Tel. +977-56-20634.

**Sapana Village Lodge** Die senffarbenen Kolonialstilhäuser in Chitwan werden von Fluss, Reisfeldern und Dschungel eingerahmt. DZ ab ca. 18,50 €, inkl. Frühstück. Sauraha, Chitwan, [www.sapanalodge.com](http://www.sapanalodge.com)



2

1] Dieser Blick erwartet Sie auf dem Balkon des „Bandipur Mountain Resort“. 2] Siedlung an Regenbogen zwischen Birethanti und Ghandruk. 3] Elefanten sind im Chitwan National Park auch als Transport- und Fortbewegungsmittel im Einsatz. 4] Fischsnack. 5] Recht dörfllich geht's in Bandipur zu. 6] Frau beim Transport von Grünzeug



3



4



5



6

1| Blaue Stunde. Gemächlich bringt das Wassertaxi auf dem Rapti Fluss im Chitwan National Park Passanten von Ufer zu Ufer.  
2| Aus Süßwasserschnecken, Zwiebeln und Gewürzen kocht man in Goutali ein ultrascharfes, köstliches Curry



1

Während unseres Frühstücks sehen wir im Dörfchen Ghandruk bunte Gebetsfahnen im Wind flattern. Mögen sie die frommen Wünsche vom buddhistischen Kloster und den Bruchsteinhäusern hoch in den Himmel tragen.

Zurück in Pokhara treffe ich Vorbereitungen für mein nächstes Ziel, den rund 150 Kilometer südöstlich gelegenen Chitwan Nationalpark, seit 1984 UNESCO-Welterbe. Das geschützte Gelände erstreckt sich auf ca. 1430 Quadratkilometern – ein feuchter Dschungel aus Sal- und Kiefernwäldern, aus Überschwemmungsgebieten mit hohem Elefantengras. Nirgendwo sonst kann man in Asien so gut wilde Tiere beobachten. Ca. 400 Nashörner, über 100 bengalische Tiger, Leoparden, Faultiere, Affen und über 450 Vogelarten sind hier beheimatet.

Die „Safari Narayani Lodge“ liegt am Ufer des Rapti. Um sechs Uhr früh trägt uns ein Elefant durch den nebelverhangenen Fluss. Als wir am anderen Ufer durch das Unterholz brechen, beobachten wir respektvoll ein Nashornpaar beim Morgenbad. Weiter geht es durch hohes Gras – ideales Versteck für Tiger und Nashörner. Und für Moskitos. „Nur die Ureinwohner Tharu sind gegen Malaria immun“, erklärt der Führer Lapka, als ich eine Mücke wegwaktsche. Warum?

## Horde wilder Tiere leben im Chitwan Nationalpark: Nashörner, Tiger, Affen...

Nächste Station: Goutali. Das Dorf sieht so nepalesisch aus, als sei es für eine Doku-Soap gebaut worden. Mit strohgedeckten Lehmhäusern inmitten grüner Reisfelder. Film ab: Ein Mädchen fegt den Weg vor seiner Hütte, eine Entenmutter führt ihre Brut spazieren, ein Kind saust auf einem Fahrrad vorbei. Als Statisten wirken Wasserbüffel mit. Inmitten dieser Idylle: Channawi Mahat im rosa Kleid, Kartoffeln und Zwiebeln schälend. Im Schatten ihrer Veranda hält sie das sichelförmige Messer zwischen den Füßen, zieht das Gemüse an der Klinge entlang. Channawi bereitet die Spezialität des Dorfes zu: Schneckencurry. Die Süßwassertierchen Ghunghi stammen aus dem Rapti. Channawis Tochter schlägt die Enden der Schneckenhäuser ab, damit wir das gekochte Fleisch später herausaugen können. In der rauchigen Hütte haben sich die Dorffrauen um die Feuerstelle versammelt. Vor ihnen brutzeln die Schnecken – zusammen mit Zwiebeln, Chilis und der vertrauten Knoblauch-Ingwer-Paste. Channawi bittet uns, auf einer Matte Platz zu nehmen. Eine Flasche Raksi kreist. Und unsere Teller füllen sich. Die Currys treiben mir Tränen in die Augen. „Scharf?“, fragt Channawi und lächelt. „Ja, und höllisch gut.“ Genau wie meine Reise. □



2

## NEPALESISCH ESSEN

**Bhanchha Ghar** Auf die traditionelle Tanzshow, zu der Hooch und Raksi (lokale Spirituosenpezialitäten) sowie Snacks gereicht werden, folgt eine köstliche Kombi: Basmati Chamal Ko Bhuja (Basmatireis), Kalo Daal (schwarze Linsen), Saag (Spinat), Mismas Tarkari (Gemüsecurry) und mehr. Ca. 14 €. Kamaladi, Kathmandu, Tel. +977-1-4225172.

**Dwarika's Hotel** Das hoteleigene Restaurant serviert nepalesische Gourmetmenüs mit bis zu 22 Gängen – von Austernpilzen, gebratenem Spinat, den gefüllten Teigtaschen Momos bis hin zu Currys und Kürbispudding. Köstlich und empfehlenswert. Sechs Gänge ab ca. 23 €.

Battisputali, Kathmandu (s. Unterkünfte).

**Tipp für Kathmandu:** In Thamel findet man unzählige Restaurants, Cafés und Bars.

**Bandipur Mountain Resort** Serviert werden traditionelle Gerichte: Reis, Linsen, Curry mit Huhn oder Gemüse, Eingelegtes. Ab ca. 5 €. Bandipur (s. Unterkünfte).

**Sapana Lodge** Die Lodge organisiert Kochdemonstrationen im Dorf Tharu mit Mittagessen. Es gibt es z. B. Kartoffelcurry. Ab ca. 9 €. Birethanti, Chitwan (s. Unterkünfte).