

# Pura Vida

Atemberaubende Natur, tropische Wälder, wilde Küsten zweier Ozeane, sichere Reiserouten und ein bedachter Umgang mit den natürlichen Ressourcen machen Costa Rica zu einem tollen Reiseland. Ellen hat das Land mit ihrem Mann bereist und weiß nun, was Kolumbus einst verwehrt blieb.

45



Foto: Archiv Costa Rica

Foto: Tobias Alpsten



TEXT Ellen Alpsten

## »Costa Rica ist Mittelamerika in einer Nussschale: Tropen, Tiere, Vulkane, Sandstrand ...«

»Questa è certamente una costa rica« – »Das ist gewiss eine reiche Küste«, soll Christoph Kolumbus im Jahr 1502 bei seiner vierten Seereise gesagt haben, als sein Schiff »La Capitana« vor Limón ankerte. Doch aus Erfahrung klug geworden, vermied es der gebürtige Italiener im Dienste der spanischen Krone, das Land zu betreten – der Wall aus Mangroven erschien ihm undurchdringlich. Diesen Fehler, Cristóbal, gilt es wiedergutmachen und dieses Musterland Mittelamerikas zu entdecken.

46

In Limón begegnen wir sogleich dem, was Costa Rica so einzigartig macht und dem Land auf dem Weg zur CO<sub>2</sub>-Neutralität unterstützt: seine großartige Natur. Sie liefert 95 Prozent seines grünen Stroms. Die Selva Bananito, ein 800 Hektar großes Regenwaldreservat, erreicht man über wacklige Brücken, tiefe Schlaglöcher, dichte Haine aus Bambus, Wegerich und Schokoladenbusch sowie reißende Flüsse. Doch der heftige Regen der letzten Nacht verwehrt dem Pick-up das Weiterkommen. Eine Zip-Line sorgt für Abhilfe: Die letzten Meter schwebt man über den Bananito-Fluss. Die Ankunft im Camp wird in der »Rancho« am gemeinsamen Tisch gefeiert. Jetlag hat gegen »Gallo Pinto« keine Chance: Das typische Frühstück ist die einzige Mahlzeit, die der treibsandartigen »Tico-Time« widersteht. Sonst haben die Einwohner Costa Ricas – »Ticos« und »Ticas« – ein entspanntes Verhältnis zur Pünktlichkeit. Doch jeden Morgen um die gleiche Zeit setzen sich die Familien im ganzen Land zu Bohnen mit Reis, Eiern, frittierten Kochbananen, Tortillas und Toast an den Tisch.

Jürgen Stein, der Selva-Eigentümer, ist Lateinamerikaner in dritter Generation und ein echter »Wachrüttler«. Seine Familie gab 1994 das Abholzen des Urwaldes auf und gemeinsam mit seinem Team, zu dem einige Bribri-Indigene gehören, kämpft er seither für den Erhalt des Regenwaldes als Lunge des Landes, Migrationskorridor und Habitat von Jaguaren, Nasenbären, Tapiren, Affen, bunten Fröschen – der bekannte Goldene Giftfrosch ist nur münzgroß und orange – und dreihundert Arten noch bunterer Vögel. Das WLAN-Passwort im Camp lautet: »WhyUseInternetHere«. Stimmt! In der Abenddämmerung brodeln der Wald vor Leben und dichte Nebelschwaden steigen in den vom Regen aufgewühlten Himmel.

»It rainin'« – das sagt man im Kreolisch der Atlantikküste, die auch ihre eigene Küche hat. Glenda Brown stammt aus einer der ersten Sklavenfamilien, die je ins Land geholt wurden. →

Auf die Plätze, fertig, los: Der Weg vom Strand in die Wellen ist für die jungen Schildkröten die erste und alles entscheidende Überlebensprobe.





Fotos: Michael Howland (links), Tobias Alpten (rechts)

## »Wellness gibt's aus der Natur: warme Thermalquellen, Kosmetik aus der Kaffeebohne.«

Heute zeigt sie uns in Puerto Viejo, wie man die süß-cremige Kokosmilch, geräuchertes Hühnchen, Brotfrucht, Kochbananen, Chilis, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zu einem einzigartigen Sonntagessen verrührt: der »Rondón«-Suppe. Während sie im brodelnden Topf rührt und ein köstlicher Duft durch ihren tropischen Garten zieht, singt sie von Liebe und Sehnsucht.

Das Meer und die weiten, mit Kokospalmen gesäumten Sandstrände sind Teil des kleinen, aber feinen Nationalparks Cahuita. Führer sind unerlässlich, sonst sieht man – nichts. Ihr geschultes Auge entdeckt Faultiere, die sich in Wirklichkeit stetig und entschlossen von Ast zu Ast bewegen, stachelige Leguane, Krokodile, die faul wie Baumstämme im Fluss treiben, sowie weißgesichtige Kapuziner- und die sprichwörtlichen Brüllaffen. Letztere rufen gegen drei Uhr morgens zum ersten Mal und machen den Wecker unnötig.

Costa Rica ist ein Paradies für Vogelbeobachter: still stehen, Augen auf und Mund halten. Das Hochland um Cartago – einst die Hauptstadt des Landes – lockt Vogelfreunde aus aller Welt

In La Fortuna sprudelt die Natur nur so über: Hier kann man in unzähligen heißen Thermalquellen baden.



an, die im Quelitales Hotel mit leuchtenden Augen von ihren Entdeckungen berichten. Beim »Casado«, dem typischen Mittagessen, dessen Name »verheiratet« bedeutet und bei dem ein Kohlenhydrat selten allein kommt, schwirren Kolibris, Buntspechte und der Nationalvogel, die bescheidene lehmfarbene Gilbdrossel, am Fenster vorbei.

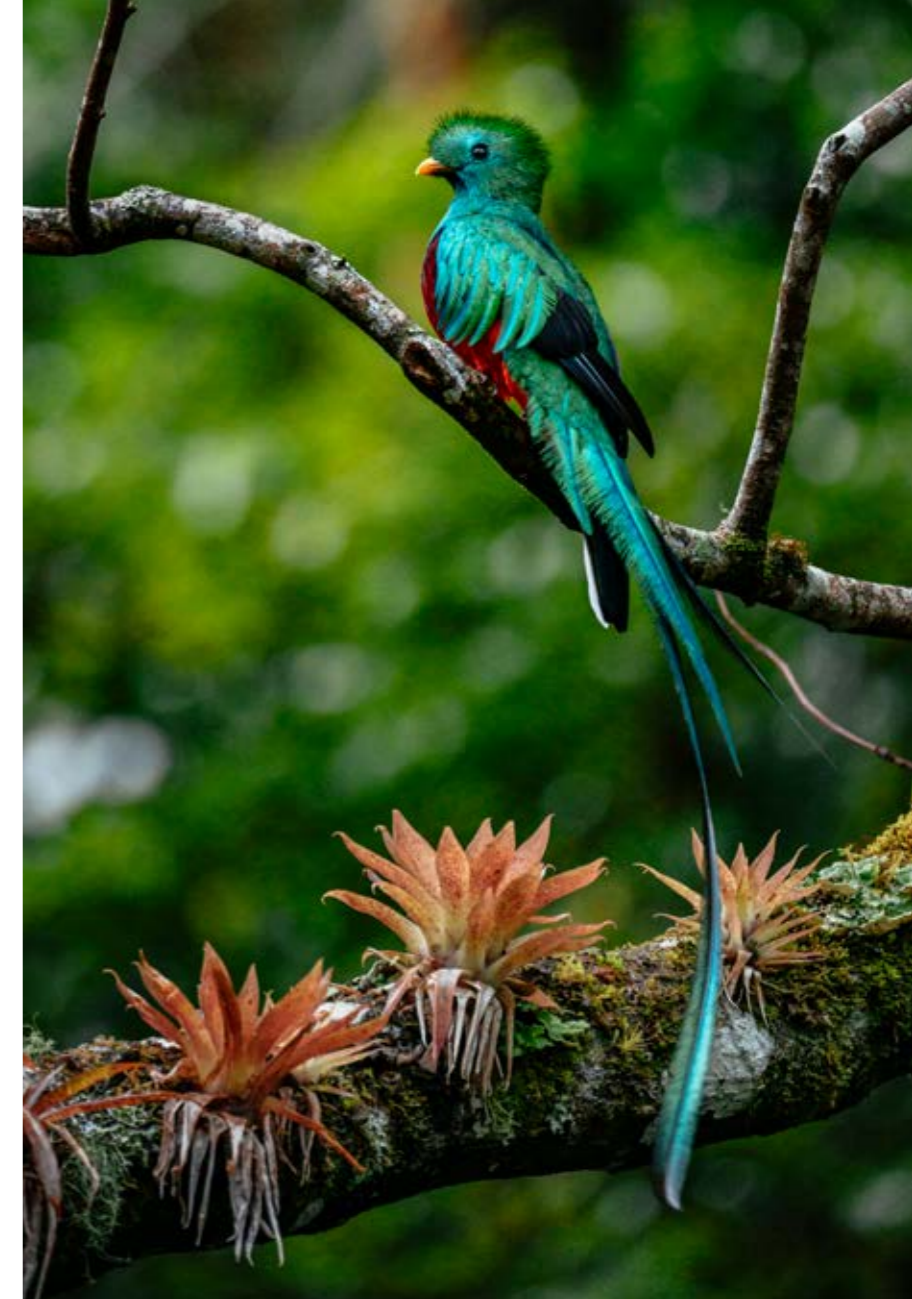
## Fruchtbar dank Vulkanen

Die Fruchtbarkeit verdankt das Orosi-Tal dem höchstem noch aktiven Vulkan des Landes, dem Irazú. An dessen Fuß gedeiht ein weiterer Reichtum des Landes: der Kaffee. Die wachsgrünen Büsche stehen überall; entlang der Straße, im Schatten hoher Platanen und auf den steilen Hängen. Kaffee wächst weltweit in der »Bauchbinde« des Planeten, doch seine Beeren brauchen Höhenluft, um prall und aromatisch zu reifen.

Der Mann an der Kasse wuchs als eines von elf Kindern auf einer Orosi-Kaffeepflanzung auf; heute dominiert auch in Costa Rica die Zwei-Kind-Familie. Er erzählt von früher: Im Dezember endete sein Schuljahr und über Weihnachten pflückte er Behälter um Behälter – bezahlt wurde pro »Lata«, einer 12-kg-Schale – um sich die Schuluniform für das neue Jahr leisten zu können. Ob es ein gutes Leben war? Er nickt: »Sí, muy bonito.«

Auf dem Höhenwanderweg der Plantage wird der Kaffee dank riesiger Installationen zur Kunst. Man lernt etwas →

»Diesen Urwald gilt es zu schützen, das wissen die Menschen hier. Er ist die Lunge der Welt.«



50

über den Unterschied zwischen Arabica und Robusta sowie die verschiedenen Methoden der Röstung, die immer erst im Ziel-land stattfindet. 85 Prozent des costa-ricanischen Kaffees werden exportiert. Es gibt noch mehr zu lernen: entkoffeinierter Kaffee? Das überschüssige Koffein wird an Coca-Cola verkauft. Kaffee als Kosmetik? In den verschieden heißen Thermalquellen der Plantage garantiert eine Maske aus Kaffeesatz zarte Haut.

## Katholizismus ist Staatsreligion

In Orosi besuchen wir Costa Ricas ältestes noch erhaltenes Gotteshaus. Im Inneren der 1743 im lateinamerikanischen Barock erbauten Iglesia San José laden die kühlen, dicken Wände, die roten Terrakottaböden und jahrhundertealte, auf Holz gemalte Altarbilder zum Verweilen ein. Kirche, Schule und Fußballplatz sind die Eckpfeiler der Gesellschaft in Costa Rica. Spieler wie Joel Campbell und Keylor Navas, die lange bei europäischen Vereinen spielten, befeuern den Ehrgeiz unzähliger Kinder, wenn die Schule am Nachmittag endet. Die Bildung ist bis zum Alter von achtzehn Jahren kostenlos.

Der katholische Glaube schweift das Volk nach wie vor zusammen: Die Pilgerroute zur kolonial-byzantinischen Basilika de Los Angeles in Cartago ist Anfang August am geschäftigsten. Ein Dutzend Priester nehmen im Akkord die Beichte ab, für die Tausende von Gläubigen geduldig Schlange stehen. Die letzten

Meter zum Altar werden auf den Knien zurückgelegt: Angehörige stützen Alte und Gebrechliche am Ellbogen, die Orgel braust, Lautsprecher übertragen die Predigt und Köpfe sind in innigem Gebet gesenkt.

La Fortuna, das Städtchen am Fuß des Arenal-Vulkans, ist wie ein Überraschungsei: Der Sprung in die nach Schwefel duftenden Wasser des heißen Thermalflusses Río Chollín ist gratis, im Arenal-Nationalpark greifen erkaltete Lavaströme wie dunkle Finger in das Grün der Hänge und die lebhafteste Stadt selbst lockt mit Restaurants und Geschäften. Aus gut siebzig Metern vulkanischer Höhe stürzt sich der La-Fortuna-Wasserfall im Herzen seines eigenen Reservats in die Tiefe. Sein Rauschen füllt die Morgenstille und Hunderte von Stufen führen hinunter in einen kühlen Grund. Handtellergroße Blaue Morphofalter taumeln, Schlingpflanzen verweben sich zu einem Vorhang und einige Schwalben erhaschen schwirrend die Tropfen der Gischt. Ein Regenbogen spannt sich über den grün wirbelnden Pool am schäumenden Fuß des Wasserfalls. Die Strömung ist stark, man kommt ihm nicht sehr nahe. Dafür lässt es sich gleich um die Ecke herrlich baden, umgeben von neugierigen Forellen.

Der Wolkenwald von Monteverde ist die Heimat des seltenen Prachtquetzal-Vogels; die Federn seines in der Paarungszeit langen, bunten Schwerts schmückten einst auch mexikanische Gottheiten der Azteken und Maya. Wie fantastisch wäre es, einen zu sehen? »Very rare«, gibt der Führer zu bedenken, um die Erwartungen zu senken. Stattdessen spielt hier im Urwald →



Costa Rica ist bekannt für seinen Edelkakao. Von der wilden Frucht bis zur ladenfertigen Tafel ist es ein weiter Weg. Die ersten Schoko-Liebhaber waren übrigens die Brüllaffen.

Fotos: Petra Jaskova (links), Quinnen Oudendijk (rechts), Archiv Costa Rica (unten)

## MITTELAMERIKA IN EINFACH

Costa Rica, zwischen Pazifik und Karibik, ist ein Paradies für Naturliebhaber. Erreichbar mit Direktflügen, empfiehlt sich eine Reisedauer von mindestens drei Wochen, um die Vielfalt zu erleben. Dank sicherer Straßen und guter Infrastruktur lässt sich das Land bequem auf eigene Faust mit dem Mietwagen erkunden.

→ [de.visitcostarica.com](https://de.visitcostarica.com)

die Symbiose zwischen Moosen, Lianen, Orchideen und Bäumen die Hauptrolle – bestens zu beobachten von den unzähligen Hängebrücken der Wipfelwanderungen und Zip-Line-Touren wie im »Treetopia« hoch über dem Regenwald.

Am Nachmittag lädt ein Trail vor dem Hotel zu einem letzten Spaziergang ein. Tief in Gedanken, da raschelt es plötzlich im nahen Busch: Auf einem Zweig in Kniehöhe sitzt ein Prachtquetzal-Weibchen, die Federn leuchtend, die Augen dunkel, der Leib dick. Die Paarungszeit ist seit Wochen vorbei. Ein Rauschen, und sie fliegt den Wipfeln und ihrem Nest entgegen. Der Pakt ist geschlossen: »Very rare«. Sie und ihre Brut bleiben für uns ein Geheimnis.

»Mar Pacífico« – so benannte Magellan den Ozean nach seiner sturmfreien ersten Überfahrt. Doch jetzt rollen die Wellen mannshoch an die lange Pazifikküste in Puntarenas. Im Norden, auf der Nicoya-Halbinsel, kämpfen sich am Strand von Ostional grüne Galápagos-Schildkröten zwischen Februar und Mai aus den Fluten, um ihre tischtennisballgroßen Eier abzulegen. Der Ausflug an den stillen Nachtstrand ist gut organisiert – kleine Gruppen, kein störendes Licht und absolute Stille.

Bei Uvita, weiter im Süden, wartet das Meer mit einer Begegnung anderer Art auf: Zweimal im Jahr machen hier große Gruppen von Buckelwalen Halt. Sie paaren sich oder gebären

ihre Jungen und mästen diese in dem seichten, warmen und nahrungsreichen Wasser für die lange Reise gen Nordpol. Garantiert ist nichts, doch nach dem Sichten von verspielten Delfinen öffnen sich die Wellen einmal mehr; der Atem stockt, als erst eine riesige Flosse und dann der elegante Bogen eines gelassen abtauchenden Rückens sichtbar werden. Der Walmutter – sie ist groß wie ein Omnibus! – folgt ihr verspieltes Kalb, das Pirouetten dreht. Salzwasser spritzt und der Kapitän lacht: »La Pura Vida«.

Denn dies bedeutet in Costa Rica nicht nur pralle Lebensfreude, sondern auch: Willkommen! Natürlich! Kein Problem! Danke! Bitte! Ja! Und vielleicht auch: Schade! Oder: Macht nichts! Nein! Was es aber auch heißt, ist: Auf Wiedersehen! Kommt wieder! Und bis zum nächsten Mal!

Karibik-Feeling: Seine ungewöhnliche Topografie macht Costa Rica so einzigartig. Baden im Atlantik, im Pazifik oder in glasklaren vulkanischen Seen? Alles ist möglich: Pura Vida!

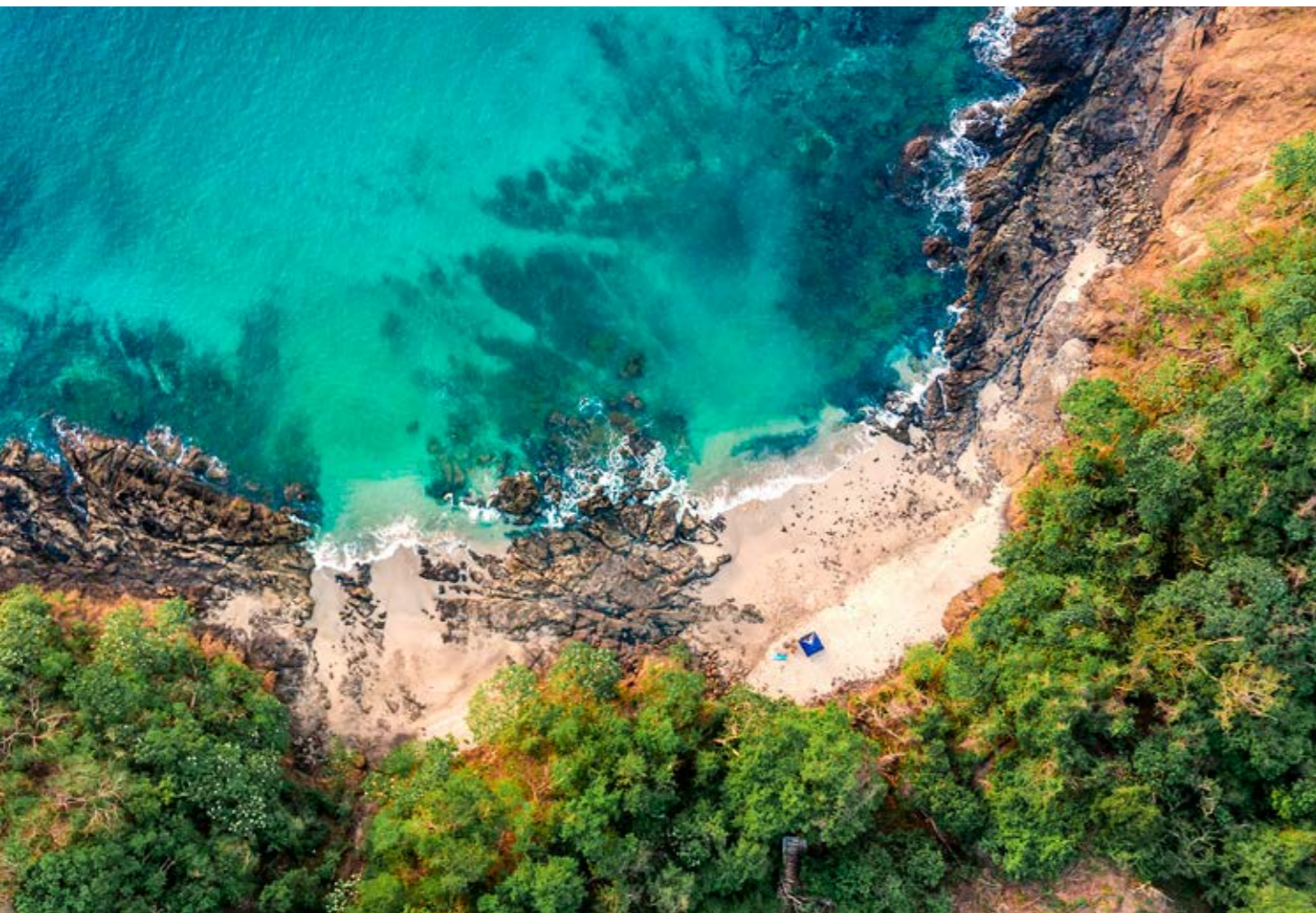


Foto: Costa Rica Tourismus



**ROYAL ROBBINS EXPEDITION PRO 3/4 SLEEVE** ♀  
Diese leichte Bluse hat alles, was es zum Reisen braucht. Sie knittert kaum, ist unempfindlich gegenüber Flecken, kühlt durch effektive Verdunstung und trocknet schnell. Am Rücken optimiert luftiges Mesh obendrein das Trageklima.  
Material: 100 % Polyester (recycelt).  
1267027 ● **99,95 €**



**CRAGHOPPERS NOSILIFE LOLA TROUSER** ♀  
Legere Reishose mit UV-Schutz 50+ sowie mückenabwehrender und geruchshemmender Ausrüstung auf Zitroneneukalyptus-Basis.  
Material: 91 % Polyester (recycelt), 9 % Elasthan. Taschenfutter: 100 % Polyester (recycelt). Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen!  
1278440 **89,95 €**



**FRILUFTS SKUVOY HAT** ♀  
Egal ob Tropenreise oder Paddeln auf heimischen Gewässern: Diese Mütze hält die Sonne vom Kopf fern. Besonders clever: Der Nackenlatz lässt sich lösen und im integrierten Zipper-Fach einfach verstauen.  
Material: 100 % Polyamid (recycelt). Futter: 100 % Polyester.  
1278677 ● **29,99 €**



**EAGLE CREEK CARGO HAULER GT ROLLER**  
Strapazierfähige Reisetasche in exklusiver Globetrotter Farbe. Wenn Hinterherziehen trotz der geländegängigen Rollen keine Option ist, lässt sich die Tasche wie ein Rucksack schultern.  
Material: 100 % Polyester (recycelt) mit PU-Beschichtung.  
Material 2: 100 % Polyester (recycelt).  
1288556 **189,95 €**



**ROYAL ROBBINS EXPEDITION III L/S** ♂  
Das Material ist so dicht gewebt, dass es sowohl einen UV-Schutz bietet und windabweisend wirkt, als auch für Moskitorüssel kaum durchdringbar ist. Die Barriere ist also rein physischer Natur und kommt dadurch komplett ohne Biozide aus.  
Material: 100 % Polyester (recycelt).  
1278351 **109,95 €**



**ROYAL ROBBINS WILDER PANT** ♂  
Robuste wie komfortable Reishose mit »Mosquito Protection Technology«, kurz MPT. Um auch leichtem Regen Paroli bieten zu können, hat die Hose eine DWR-Imprägnierung bekommen, die ohne PFAS hergestellt ist.  
Material: 94 % Polyamid (recycelt), 6 % Elasthan.  
1278353 **129,95 €**

- Hohe soz. Produktionsstandards  
- Reduz. ökologischer Fußabdruck  
- Gutes Chemikalienmanagement  
- Recycelte Materialien



**FRILUFTS OTARA**  
Vorsicht ist besser als Nachsicht: Diese flache Bauchtasche kann unter der Kleidung getragen werden – so kommen Langfinger gar nicht erst in Versuchung. Dank RFID-Blocker sind auch kontaktlos auslesbare Karten optimal geschützt.  
Länge: 28 cm. Material: 100 % Polyester.  
1008065 ● **17,99 €**



**FORPEOPLE FESTE SONNENCREME**  
Haut- und umweltverträglicher Sonnenschutz. Neben dem zuverlässigen Sonnenschutz zeichnet sich die feste Sonnencreme auch durch ihre Umweltverträglichkeit aus. Denn sie ist frei von Nanopartikeln und chemischen UV-Filtern.  
Reisegröße LSF 50. Plastikfreie Verpackung.  
1293730 **20 g (100 g = 49,95 €) 9,99 €**



**FRILUFTS SPRING RING MOSQUITO NET**  
Mit nur einem Aufhängepunkt ist das Netz schnell einsatzbereit. Der Springring spannt es weit auf und sorgt so für mehr Platz im Innenraum. Die Maschenweite ist klein genug, um Plagegeister fernzuhalten, lässt die Luft aber noch zirkulieren.  
Packmaß: 34 x 24 cm. Material: 100 % Polyester.  
1008157 **29,99 €**