

## Montenegro macht 'Wild Beauty' ganz einfach erlebbar

Montenegro ist für seine unberührte Natur bekannt, die zu vielen Aktivitäten einlädt. Doch was wäre diese ohne die Menschen, die dort leben, und ohne die Traditionen, die aus einem naturverbundenen Leben über Jahrhunderte entstanden sind? Der ländliche Tourismus ermöglicht einen Einblick.

Wer 'Wild Beauty' in Montenegro erleben möchte, taucht ein in die Welt des ländlichen Tourismus. Eine vielfältige Naturkulisse mit Hochgebirgen, tiefen Canyons, weiten Ebenen, wilden Flüssen, Seen und einer malerischen Küste schafft eine unvergleichliche Bühne, um den Alltag hinter sich zu lassen. In den letzten Jahren hat sich zudem ein Angebot an ländlichen Unterkünften herausgebildet, das es einfach macht, naturnah und im Landesstil eine Bleibe zu finden. Und das Beste: über Routen wie die Katun-Route kann man auf Panoramastraßen von Alm zu Alm reisen und die verschiedenen Facetten ländlichen Lebens in Montenegro kennenlernen.

### Ländlicher Tourismus in Montenegro

Wer dem Alltag entfliehen möchte, wird das Landleben in Montenegro in vollen Zügen genießen, denn hier wird noch Tradition und Brauchtum gelebt. Die Einheimischen haben noch Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens: das Leben mit der Natur, der Genuss von vor Ort zubereiteten Mahlzeiten mit frischen Zutaten sowie sich Zeit nehmen für Gespräche und Geschichten. Hier kann man in unberührten Landschaften ausgedehnte Spaziergänge oder Fahrradtouren unternehmen, um sich dann in rustikalem Ambiente mit gesundem Essen, etwa frischen Blaubeeren, Himbeeren oder Brombeeren, zu stärken. Oder wie wär's mit hausgemachtem Käse, Kačamak und in Milch gekochtem Lammfleisch? In den Berghütten der Einheimischen kann man sich ausruhen und den Menschen begegnen, die sich hier in Katuns, kleinen Ansiedlungen auf der Alm, niedergelassen haben, um ihr Vieh weiden zu lassen. In einem Katun zu verweilen, heißt voll und ganz in die montenegrinische Kultur einzutauchen.

**Katuns** haben eine lange Geschichte und wurden in historischen Dokumenten erstmals im zwölften Jahrhundert erwähnt. Aufgrund ihrer abgelegenen Höhenlage waren sie von dem Eindringen der Römer, Slawen, Venezianer, Türken oder sonstigen Kolonialisierungsversuchen nicht betroffen. Mangels anderweitig verfügbarer Weideflächen wurden die Katuns in den höheren Bergregionen Montenegros, insbesondere rund um die Gebirgsregionen Prokletije, Komovi, Kucke-Berge, Durmitor und Sinjajevina angelegt. Bevorzugt waren windgeschützte Fleckchen in der Nähe von Wasserstellen. Die Viehzucht war technologisch nicht sonderlich ausgereift, aber versorgte die Familien mit allem Notwendigen; der Reichtum einer Familie kam in der Größe ihrer Viehherde zum Ausdruck. In der Vergangenheit hatten viele Katuns weder Strom- noch Wasserversorgung und konnten nur über unbefestigte Wege erreicht werden. Und so war es selbstverständlich, dass bei den Herausforderungen des Landlebens alle Familienmitglieder an der Arbeit beteiligt waren. Doch gerade dieses naturverbundene Zusammenleben in der Gemeinschaft ist die Wurzel einer unverfälschten Gastfreundschaft, die heute jeder Besucher unmittelbar spüren kann. Insbesondere die Landfrauen spielen dabei eine wichtige Rolle.

### Frauen sind die Heldinnen des ländlichen Tourismus

Eine dieser Frauen ist Velinka Vera Pavićević, die jeden Sommer auf der Alm in Kovčica verbringt, einem Katun in der Nähe von Žabljak nahe am Durmitor-Massiv. Mit ihrer Familie produziert sie so ziemlich alles, was auf dieser Höhe wächst. Vera wuchs in der Landwirtschaft auf und lernte von der Pike auf alle damit verbundenen Tätigkeiten; doch dann durchlief sie auch eine touristische Ausbildung und entwickelte sich so zu einer besonders versierten Gastgeberin. Eine ihrer Kreationen ist zum Beispiel der 'Durmitor-Seilkäse', der auf den ersten Blick aussieht wie ein Seil; und so hat sie mit viel Phantasie den ländlichen Tourismus in ihrem Dorf entwickelt und verbindet dabei stets authentische Gastfreundschaft mit einem naturnahen und ursprünglichen Erlebnis für ihre Gäste.

#### Pressekontakt:

mascontour, Hendrik Wintjen, Schwiebusser Str. 9, D-10965 Berlin  
Tel. +49 (0)30 2218 1976, Fax +49 (0)3212 / 1157 280, E-Mail [montenegro@mascontour.info](mailto:montenegro@mascontour.info)

Dies brachte ihr im Jahr 2022 die Auszeichnung 'Beste Gastgeberin für ländlichen Tourismus in Montenegro' ein. Doch die Wahrheit ist, dass viele Frauen eine ähnliche Entwicklung durchlaufen haben und zusammen mit ihren Familien unvergessliche Begegnungen ermöglichen, die einen tiefen Einblick in die Seele Montenegros gestatten.

Broschüre: „Die unsichtbaren Frauen Montenegros“ (englisch)

<https://bjelasica-komovi.me/wp-content/uploads/2023/11/NEVIDLJIVE-ZENE-ENG-web-size.pdf>

### **Die Einheimischen sind Hüter ländlicher Traditionen**

Die Menschen in den Katuns werden auch Hüter ländlicher Tradition genannt. Hinzu kommt, dass die meisten montenegrinischen Dörfer in Schutzgebieten liegen; ein Aufenthalt hier ist also etwas ganz Besonderes. Als Gast fühlt man sich nicht nur als Teil der Familie, sondern kann auch am täglichen Leben teilnehmen, etwa bei der Ernte. So kann man auf den Obstplantagen frische Beeren pflücken oder sogar mitmachen, wenn daraus Marmelade oder leckere Säfte hergestellt werden. Oder wie wäre es, Montenegros vielfältige Kräuterwelt kennenzulernen oder mehr über die 1500 Pilzarten zu erfahren, die in dem artenreichen Land wachsen? Ein Aufenthalt im Landesinneren ist immer eine Rückkehr zu den Schätzen der Natur.

Am besten ist es, sich die Anekdoten der Einheimischen bei einem guten Glas Wein anzuhören. Dank der vielen behutsam kultivierten Weinberge findet sich schnell ein erlesener Tropfen. Das Land beheimatet sogar das größte zusammenhängende Weinanbaugebiet Europas, Plantaže, von wo aus montenegrinischer Wein in über 40 Länder exportiert wird.

Trotz der überschaubaren Landesgröße haben die ländlichen Regionen Montenegros ihren eigenen Charakter bewahrt. Ein Überblick:

#### **Nördliche Region**

Der ländliche Tourismus ist hier sehr gut entwickelt und konzentriert sich auf die Gebirgsregionen rund um Durmitor, Bjelasica, Prokletije und Komovi. Über 90% Prozent dieses Gebiets liegt mehr als 1000 m über dem Meeresspiegel und zeichnet sich durch ein kontrastreiches Landschaftsbild mit Gebirgsmassiven, Hochebenen, Flusstälern und Schluchten aus; die Gipfel sind teilweise selbst im Sommer noch mit Schnee bedeckt. In den Dörfern wird aktiv Landwirtschaft und Viehzucht betrieben, in Flussnähe auch Fischzucht; all diese Tätigkeiten werden zunehmend mit ländlichem Tourismus verbunden. Entsprechend finden sich hier Unterkünfte für jeden Geschmack mit zumeist rustikalfamiliärem Charme.

#### **Zentralregion**

Verlässt man die Hauptstadt Podgorica, kommt man schnell in den kontinentalen Teil Montenegros mit seiner charakteristischen sanften Berglandschaft und vielen Seen. Einen kulturellen Höhepunkt bildet hier die ehemalige Hauptstadt Cetinje mit vielen Gebäuden aus der Königszeit, wie auch die Städte Virpazar und Rijeka Crnojevića, die für ihre Weine bekannt sind. Herausragende Naturschönheiten - und zugleich Nationalparks - sind vor allem der Skadarsee, Europas größtes Vogelreservat, und das Lovćen-Massiv, das eine Rundumsicht auf das adriatische Meer, den Skadarsee und die Berge im Norden Montenegros bietet. Die Zentralregion bietet eine sympathische Mischung aus Natur, Olivenanbau, Weinkultur, Viehzucht und Landwirtschaft.

#### **Südliche Region**

Die südliche Region wird von der Adria geprägt, die über die Meerenge von Otranto mit dem Zentralteil des Mittelmeers verbunden ist. Wer nahe am Meer seinen Urlaub verbringen möchte, ohne in den Trubel der Strandorte einzutauchen, ist in den küstennahen Dörfern der südlichen Region bestens aufgehoben. Hier kann der Besucher eine traditionelle Lebensweise mit mediterraner Küche genießen und sich dabei mit dem Wein- und Olivenanbau vertraut machen. Die in kleinen Einbuchtungen gelegenen typischen Steinhäuser der Region sind eingearmt von den schroffen montenegrinischen Bergen und einer mediterranen und tropischen Pflanzenwelt, neben Kiefern und Olivenhainen, die dieser Gegend ihren unverwechselbaren Charme geben.

#### **Pressekontakt:**

mascontour, Hendrik Wintjen, Schwibusser Str. 9, D-10965 Berlin

Tel. +49 (0)30 2218 1976, Fax +49 (0)3212 / 1157 280, E-Mail [montenegro@mascontour.info](mailto:montenegro@mascontour.info)

Und dann sind es vor allem die Bewohner Montenegros, die den Reiz des ländlichen Tourismus ausmachen. Für sie ist Gastfreundschaft kein Modewort, sondern eine Lebensphilosophie, weil sie es über Jahrhunderte gelernt haben, in entlegener Natur mit anderen Menschen, ob nun den eigenen Familienmitgliedern oder anderen Bewohnern eines Katuns, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Informationen zum Landleben in Montenegro mit weiterführenden Links:

<https://www.montenegro.travel/de/entdecke-montenegro/leben-auf-dem-land>

Übersicht typische Unterkünfte in den ländlichen Regionen:

<https://www.montenegro.travel/uploads/brochures/Seoska%20domacinstva/Dorfhaushalte-in-Montenegro.pdf>

### **Ländlicher Tourismus geht durch den Magen**

Eine genussreiche Art, das Landleben zu erkunden, sind kulinarische Routen. Beim Besuch kleiner Bauernhöfe findet man Hausmannskost und regionale Spezialitäten, die noch auf traditionelle Weise hergestellt werden.

#### **Käserouten**

Wer Montenegros Käsesorten ausprobieren möchte, kann den geräucherten Njeguški, den gereiften Pljevaljski, den masni kučki, den berühmten lisnati (Schichtkäse) oder den frischen Ziegenkäse krajinski ausprobieren. Auch auf der Käseroute durch Bjelasica kann man vor allen Dingen den Lisnati-Käse ausprobieren, der in den Käsereien der Region oder in den Katuns von Sinjajevina in traditioneller Weise hergestellt wird. Und im Bergort Kolašin findet man neben dem von hier herstammenden, hauchdünnen Lisnati-Käse auch Köstlichkeiten wie Kajmak, hausgemachte Buttermilch und Jardum. Beim Besuch der Katuns erklären einem die Gastgeber gern, wie der Käse hergestellt wird. Anschließend kann man sich dort eine Stippvisite mit hausgemachten Desserts versüßen lassen.

#### **Honig-Schlemmertour gefällig?**

Viel Süßes gibt es auch auf einer Honig-Schlemmertour durch Montenegro zu erschmecken. Bei einem Halt in Kolašin, Mojkovac oder Bijelo Polje sollte man stets eine Honigverkostung einschließen; wer Lust auf mehr bekommt, kann in der Gegend von Cetinje, entlang des Skadarsees und des Flusses Crnojević wie auch im Ort Virpazar Honig ausprobieren und zugleich viel über die heilenden Eigenschaften des goldenen Elixiers erfahren.

#### **Montenegro, eine Wiege des Weinanbaus**

Auf Montenegros geschichtsträchtigen Weinrouten kann man die heimischen Rebsorten Vranac, Kratošija, Krstač oder Žižko degustieren. Daneben gibt es auch eine große Anzahl internationaler Weinsorten, etwa Cabernet Sauvignon, Merlot, Chardonnay, Marselan, Malvasia und andere. Für eine kulinarische Entdeckungsreise durch Montenegro ist es besonders empfehlenswert, die Weine des Südens mit dem Kalb- oder Lammfleisch aus Montenegros Norden zu kombinieren.

Neben den typischen kleinen Weingütern, die zumeist in der Nähe zur Küste und vor allem im Süden gelegen sind, gibt es auch einige ganz besondere Orte, um Wein auszuprobiieren. Ein einzigartiges Ambiente für eine Weinverkostung ist sicher der ehemals geheime Militärflughafen im Weinanbaugebiet Plantaže, heute bekannt als Weinkeller von Šipčanik, der sich 30 m unter der Erde in einem 356 m langen Tunnel befindet. Selbst weit gereiste Weinkenner hätten an einem solchen Ort sicher nicht die Lagerung von etlichen Weinfässern vermutet. Immerhin reifen in diesem Weingut jedes Jahr bis zu 33 Millionen Liter Wein. Traditioneller und beschaulicher geht es im Kontrast dazu im Kloster Savina in der Nähe von Herceg Novi zu, das von gepflegten Weinbergen aus dem 18. Jahrhundert umgeben ist. In den alten französischen Eichenfässern reifen hier die Rebsorten Cabernet Sauvignon, Merlot, Chardonnay und Rose Grenache heran. Wer es jedoch lebendig und unterhaltsam mag, wird das jährliche Wein- und Ukeleien-Fest in Virpazar bevorzugen.

Einführung zum kulinarischen Tourismus:

<https://www.montenegro.travel/de/entdecke-montenegro/essen-und-wein>

#### **Pressekontakt:**

mascontour, Hendrik Wintjen, Schwiebusser Str. 9, D-10965 Berlin

Tel. +49 (0)30 2218 1976, Fax +49 (0)3212 / 1157 280, E-Mail [montenegro@mascontour.info](mailto:montenegro@mascontour.info)

### **Ländlicher Tourismus in der Region Bar: Oliven prägen die lokale Küche**

In den verschiedenen Regionen Montenegros ist das Essen stets mit den lokalen Traditionen verwoben. Ein gutes Beispiel ist die Stadt Bar an der Adriaküste im Süden des Landes. Seit jeher sind Oliven ein Grundnahrungsmittel für die Bewohner von Bar, denen der Olivenbaum heilig ist und die ihn als eine zweite Mutter betrachten. Der Olivenanbau an beiden Ufern von Bar hat eine lang dokumentierte Tradition. Mehr als tausend Jahre alte Bäume tragen noch immer Oliven und alte Olivenmühlen stellen noch immer eifrig Produkte auf traditionelle Art und Weise her. Die Bedeutung des Olivenbaums macht ein alter Brauch deutlich: Ein junger Mann konnte nur heiraten, wenn er eine bestimmte Anzahl von Olivenbäumen gepflanzt hatte.

In jedem Tropfen Öl vereinen sich jahrhundertealte Traditionen und modernste Technologien aus den Bereichen Landwirtschaft und Herstellung. Das Maslinijada-Olivenfest ist die beste Gelegenheit, um zu sehen, wie viele verschiedene Produkte aus Oliven hergestellt werden können. Grüne oder schwarze Oliven, Oliven mit Kräutern, Olivenpastete, Olivenbrot, verschiedene mit Kräutern versetzte Öle, schwarzer Olivenlikör und sogar Seifen und Kosmetikcremes sind beliebte Produkte. Der Verband der Olivenbauern von Bar bietet verschiedene geführte Touren zu den Olivenpfaden der Gegend an, bei denen Besucher Olivenöle verkosten können.

Auch zum Thema Honig bietet Bar eine Reihe von Themenpfaden. Bei 3000 verschiedenen Blumenarten Montenegro hat jeder Landstrich seine eigene spezielle Blumendecke, so dass der Honig von Ort zu Ort anders schmeckt. Ein wahres Fest für die Bienen und für die Besucher Montenegros!

Information zur Gastronomie in der Region Bar mit weiterführenden Links (englisch):

<https://bar.travel/gastronomy/>

13.579 Anschläge

Bildmaterial auf Anfrage.

#### **Pressekontakt:**

mascontour, Hendrik Wintjen, Schwiebusser Str. 9, D-10965 Berlin  
Tel. +49 (0)30 2218 1976, Fax +49 (0)3212 / 1157 280, E-Mail [montenegro@mascontour.info](mailto:montenegro@mascontour.info)