



# BALI

## Lombok

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



**9 PULAU MENJANGAN**  
Anfängergerechte Tauchgänge mit viel Abwechslung **S. 261**

**10 MUNDUK** Entspannter Bergort mit fantastischen Ausblicken und schönen Wanderungen **S. 286**

**12 SEKUMPUL-WASSERFÄLLE**  
Die schönsten und höchsten Wasserfälle **S. 297**

**11 DIE BATUR-CALDERA**  
Überwältigender Blick vom Kraterand in die Mondlandschaft **S. 295**

**8 JATILUWIH** Die größten und ältesten Reisterrassenformationen der Insel **S. 251**

**3 TANZ IN UBUD** Zauberhafte Tanzvorstellungen entführen in eine andere Welt **S. 206**

**4 GUNUNG KAWI** Kunstvolle Felsengräber in einer Dschungelschlucht **S. 233**

**7 AFFENWALD VON SANGEH** Der Wald wird von Hunderten frecher Makaken bewohnt **S. 249**

**15 DIE GILIS** Farbenpracht unter Wasser und spannende Tage in der Hängematte **S. 387**

**2 PURA LUHRU ULUWATU** Der Tempel thront imposant über den Klippen **S. 192**

**14 TAUCHEN VOR AMED UND TULAMBEN** Schiffswracks und Korallengärten direkt vor der Haustür **S. 347**

**13 NUSA-INSELN** Spektakuläre Unterwasserwelt mit seltenen Meeresbewohnern **S. 316**

**5 PURA TIRTA EMPUL** Das Quellheiligtum gehört zu den berühmtesten Wallfahrtsorten der Insel **S. 234**

**6 TANAH LOT** Sonnenuntergang am meertüchtigen Tempel **S. 243**

**1 SEMINYAK** Zum Sun-downer trifft man sich in den Strandbars **S. 163**

**16 GUNUNG RINJANI** Aufstieg zum zweithöchsten Vulkanipfel Indonesiens **S. 407**



**10., vollständig überarbeitete Auflage**

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Süd-Bali

Zentral-Bali

West-Bali

Nord-Bali

Ost-Bali

Lombok

Anhang

Mischa Loose  
unter Mitarbeit von Moritz Jacobi

# BALI

## Lombok

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Inhalt

## Routenplaner ..... 6

Highlights .....	6
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	29
Reisekosten .....	30

## Travelinfos von A bis Z ..... 32

Anreise .....	33
Botschaften und Konsulate .....	35
Einkaufen .....	36
Essen und Trinken .....	39
Fair reisen .....	45
Fotografieren .....	48
Frauen unterwegs .....	48
Geld .....	49
Gepäck und Ausrüstung .....	50
Gesundheit .....	52
Informationen .....	55
Kinder .....	56
Medien .....	58
Post .....	59
Reisende mit Behinderung .....	59
Sicherheit .....	60
Sport und Aktivitäten .....	62
Telefon und Internet .....	66
Transport .....	67
Übernachtung .....	73
Unterhaltung .....	74
Verhaltenstipps .....	74
Versicherungen .....	77
Visa .....	78
Zeit und Kalender .....	79
Zoll .....	79

## Land und Leute ..... 80

Geografie .....	81
Flora und Fauna .....	82
Umwelt und Naturschutz .....	84
Bevölkerung und Gesellschaft .....	85
Geschichte .....	93
Regierung und Politik .....	113
Wirtschaft .....	114
Religion .....	115
Kunst und Kultur .....	120



## Süd-Bali ..... 140

Denpasar .....	143
Kuta .....	148
Legian .....	159
Seminyak .....	163
Canggu und die umliegenden Strände .....	171
Sanur .....	176
Serangan .....	185
Benoa Harbour und Umgebung .....	186
Jimbaran .....	187
Bukit-Halbinsel .....	189
Nusa Dua .....	194
Tanjung Benoa .....	196



## Zentral-Bali ..... 198

Ubud .....	201
Eine Tagestour ab Ubud .....	209
Spaziergänge rund um Ubud .....	226
Südlich von Ubud .....	228
Östlich von Ubud .....	230
Nördlich von Ubud .....	233
Gianyar und Umgebung .....	236
Bangli und Umgebung .....	237



## Nord-Bali ..... 268

Singaraja .....	271
Lovina .....	274
Umgebung von Lovina .....	279
Touren in Nord-Bali .....	280
Bratan-Massiv .....	283
Munduk und Umgebung .....	286
Rundwanderungen um Munduk .....	288
Batur-Massiv .....	292
Von Singaraja nach Osten .....	296



## West-Bali ..... 240

Tanah Lot .....	243
Mengwi und Umgebung .....	244
Tabanan .....	246
Die Umgebung von Tabanan .....	247
Jatiluwih .....	251
Gunung Batukaru .....	252
Südliche Westküste .....	254
Negara und Umgebung .....	257
Christliche Dörfer .....	258
Gilimanuk .....	258
Bali-Barat-Nationalpark .....	260
Pemuteran .....	262



## Ost-Bali ..... 300

Semarapura (Klungkung) .....	302
Umgebung von Semarapura .....	305
Besakih .....	306
Gunung Agung .....	307
Sidemen .....	308
Nusa Penida .....	311
Von Rendang nach Tirtagangga .....	312
Nusa Lembongan .....	319
Goa Lawah .....	325
Padang Bai .....	326
Candi Dasa .....	330
Tenganan .....	335
Amlapura (Karangasem) .....	336
Umgebung von Amlapura .....	338
Gunung Seraya .....	341
Amed .....	342
Tulamben .....	348



<b>Lombok</b> .....	<b>350</b>
Lembar .....	355
Sekotong-Halbinsel .....	356
Kuta Lombok .....	359
Die Umgebung von Kuta Lombok .....	365
Ekas-Halbinsel .....	366
Praya und der Flughafen .....	367
Sukarara .....	367
Tetebatu und Umgebung .....	368
Aik Berik .....	370
Mataram .....	371
Die Umgebung von Mataram .....	376
Senggigi .....	377
Bangsai und Umgebung .....	385
Gili Trawangan .....	386

Gili Meno .....	398
Gili Air .....	402
Gunung Rinjani .....	407
Besteigung des Gunung Rinjani .....	409
Die östlichen Gilis .....	413
Labuhan Lombok .....	413

<b>Anhang</b> .....	<b>414</b>
Sprachführer .....	414
Glossar .....	422
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	423
Bücher .....	429
Filme .....	431
Index .....	432
Danksagung .....	441
Bildnachweis .....	442
Impressum .....	443
Kartenverzeichnis .....	444

<b>Reiseatlas</b> .....	<b>445</b>
-------------------------	------------

## Themen

Die 8 prächigsten Statuen auf Bali	22	Die finstere Königin	233
Kleiner Einkaufsatlas	37	Die Reiher von Petulu	234
Bali-Wein	43	Petanu-Fluss und Pura Tirta Empul	236
Tsunami-Gefahr auf Bali	61	Naturkräfte bedrohen Tanah Lot	244
Tempel der Erholung und Ruhe	65	Wasserbüffelrennen	259
Die heiligen Banyan-Bäume	82	Tauchreviere rund um Pulau Menjangan	264
Balinesische Hunde und Tollwut	83	Das Biorock-Projekt	265
Lontar-Schriften	86	Die Legende vom Batur-See	293
Frauen auf Bali	87	Der Hof von Gelgel	305
Der Hahnenkampf	88	Die Salzmacher von Kusamba	306
Warum es so viele Wayans und Ketuts gibt	91	Die größte Zeremonie auf Bali	308
Opfer ohne Anerkennung	104	Tauchen vor den Nusa-Inseln	316
Bali vor einem halben Jahrhundert	111	Die Algenfarmer	322
Das indonesische Staatswappen	112	Die Unterweltschlangen	326
Der Kris (Keris)	130	Der verlorene Strand von Candi Dasa	333
Tänze für Touristen	136	Die Traditionen der Bali Aga	335
Das Ramayana	138	Wie die Bali Aga zu ihren Ländereien kamen	336
Die Rolle des Clowns	139	Schaukämpfe und Bankette	338
Aus Liebe zu Musik und Tanz	146	Die Kultur der Sasak	354
Der Kecak-Tanz am Uluwatu	193	Zwei Jahre für eine Perle	356
Wie die Künstler nach Ubud kamen	210	Ein Fest für die Meereswürmer	359
Ratna Banten	231	Die rituellen Stockkämpfe der Sasak	369
Der „Mond von Pejeng“	232	Das grüne Gewissen der Gilis	391
		Tauchen und Schnorcheln vor den Gilis	396



# BALI LOMBOK

## Die Highlights

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: Magische Tempel und exotische Tänze für Kulturinteressierte, malerische Reisfelder, Wasserfälle und Vulkane für Naturliebhaber, vielseitige Tauchspots für Aktive, exzellente Restaurants für Gourmets und entspannte Strände zum Abhängen für Sonnenanbeter.







1

**1 SEMINYAK** Der beste Platz, um den pittoresken Sonnenuntergang zu genießen, sind die bequemen Sitzkissen der lässigen, bunten Strandbars, die ab dem späten Nachmittag mit guter Livemusik um Kundschaft werben. Bei einem eisgekühlten Bier oder einem Cocktail kommt mit Blick auf die letzten sich in der tosenden Brandung reflektierenden Sonnenstrahlen garantiert Urlaubsstimmung auf. Anschließend lohnt ein abendlicher Spaziergang in die vollkommen zu Recht als „Eat Street“ bekannte Jalan Kayu Aya. Hier reihen sich so viele exzellente Restaurants aneinander, dass die Wahl schwerfällt. S. 163



1





2

**PURA LUHUR ULUWATU**

In atemberaubender Lage direkt auf den steilen Klippen oberhalb der tosenden Brandung thront der Tempel, der zu den wichtigsten Heiligtümern der Insel zählt. S. 192

3

**TANZAUFFÜHRUNGEN IN UBUD**

Der Besuch einer Tanzaufführung im kulturellen Zentrum Balis ist der beste Einstieg in die einmalige Kultur der Insel. Die Exotik der Darbietungen und die Kunstfertigkeit der Tänzer und Tänzerinnen ziehen jeden in ihren Bann. S. 206



3



3



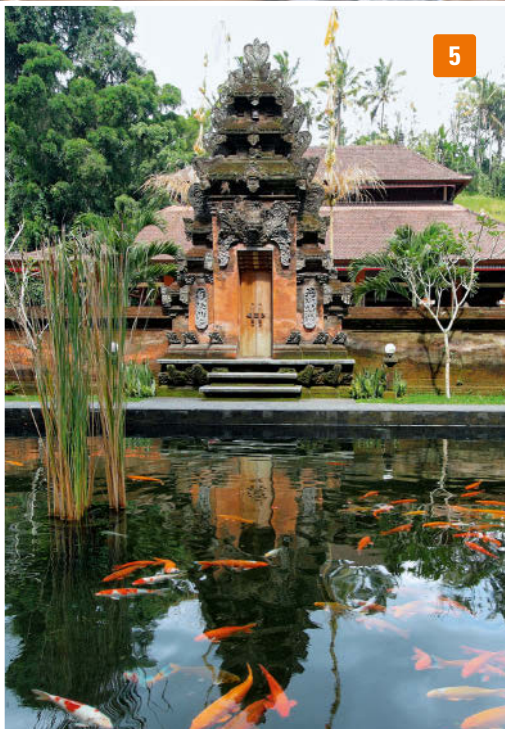




**4 GUNUNG KAWI** Spektakulär in den Fels geschlagene hinduistische Monumente, Einsiedlerhöhlen und kunstvolle Reisterrassen säumen die steile Schlucht des Pakrisan-Flusses – ein Heiligtum, das zum Verweilen einlädt. S. 233

**5 PURA TIRTA EMPUL** Die Tempelanlage rund um die sagenumwobenen heiligen Quellen ist ein beliebter Wallfahrtsort. Täglich pilgern viele Gläubige für ein heilsames Bad hierher, denn das Wasser soll magische Kräfte besitzen. S. 234

**6 TANAH LOT** (s. Folgeseite) Der meerumtoste Tempel ist der am eindrucksvollsten gelegene und der wohl meistfotografierte der Insel. S. 243











7



8





### 7 AFFENWALD VON SANGEH

Der magisch anmutende Wald beherbergt nicht nur einen Tempel, sondern auch Hundertschaften frecher Affen und ist weit weniger touristisch als sein Pendant in Ubud. S. 249

8 **JATILUWIH** Die größten Reisterrassenformationen der Insel zählen zum Weltkulturerbe und laden zu einem Spaziergang am Hang des Gunung Batukaru ein. S. 251

9 **PULAU MENJANGAN** Die dem Bali Barat-Nationalpark vorgelagerte Insel ist unbewohnt, doch in den umliegenden Korallenriffen tummeln sich zahllose bunte Meeresbewohner. S. 261





10



11



**10 MUNDUK** Vom wunderbar gelegenen Dorf bieten sich beeindruckende Aussichten auf die Bergwelt. Bei Wanderungen lassen sich das geruhsame Dorfleben und die authentische Freundlichkeit der Menschen erleben. S. 286

**11 CALDERA DES GUNUNG BATUR** Der Blick auf den Bergsee und den Vulkan inmitten eines riesigen älteren Vulkankegels ist sagenhaft. Bei der Erkundung wöhnt man sich in einer fremdartigen Mondlandschaft. S. 295

**12 SEKUMPUL** Einer der schönsten Wasserfälle Balis stürzt im Norden der Insel aus großer Höhe in eine dicht bewachsene Dschungelschlucht – ein beeindruckendes Naturschauspiel. S. 297





13



14





**13 TAUCHEN VOR DEN NUSA-INSELN** Die Unterwasserwelt mit Korallengärten, Hochseefischen und Steilwänden ist ein Paradies für erfahrene Taucher. Selbst Mantarochen sind zu entdecken. S. 316

**14 AMED UND TULAMBEN** An der Nordostküste liegen bunte Korallenstöcke, formenprächtige Schwämme und fischreiche Wracks praktisch vor der Haustür. S. 347

**15 GILIS** Auf den beliebtesten Strandinseln Indonesiens kommen Backpacker, Taucher, Partygänger und Ruhesuchende aus aller Welt zusammen. S. 387

**16 GUNUNG RINJANI** (s. Folge-seite) Die Besteigung von Indonesiens zweithöchstem Vulkan ist ein anstrengendes, aber sehr lohnendes Abenteuer. S. 407









# Reiseziele und Routen

Die tropischen Inseln Bali und Lombok haben fast alles zu bieten, was Touristenherzen höher schlagen lässt. Ein unschlagbares Argument für eine Reise nach Bali ist die einzigartige, lebendig gelebte Kultur in all ihren Ausprägungen, vom klassischen Kunsthandwerk über die mystischen Tänze hin zur höchsten Tempeldichte der Welt. Bei einer Fahrt über die Insel wird man festlichen Prozessionen begegnen und auf reich verzierte und aufwendig geschmückte Tempelanlagen stoßen, denn dank des komplexen religiösen Lebens gibt's jeden Tag etwas zu feiern. Religion und Alltag sind untrennbar miteinander verwoben, weshalb die balinesische Kultur auch für Touristen erlebbar ist.

Weiterhin locken vielfältige, eindrucksvolle Naturlandschaften und moderne Annehmlichkeiten. Lange Sandstrände, Korallenriffe und Surfgebiete von Weltklasse, kunstvoll angelegte Reisterrassen und spektakuläre Vulkane, aber auch exzellente Hotels und Restaurants, Strand-

## Die 8 schönsten Heiligtümer

- Gunung Kawi (S. 233)
- Pura Tirta Empul (S. 236)
- Pura Tanah Lot (S. 243)
- Pura Taman Ayun (S. 244)
- Pura Luhur Batukaru (S. 252)
- Pura Meduwe Karang (S. 297)
- Pura Dalem Segara Madhu (S. 297)
- Pura Gunung Kawi Sebatu (S. 235)

bars, Clubs und Shoppingoasen. Die Inseln sind von ihrer Größe her überschaubar – besonders auf Bali ist jeder Winkel innerhalb weniger Stunden problemlos zu erreichen.

## Reiseziele

### Der Natur auf der Spur

Egal, ob sich Besucher für Wasserschildkröten oder seltene Vogelarten interessieren, gern wandern oder lieber meditierend unter einem Banyan-Baum sitzen – Bali und Lombok bieten für jeden das Passende: von Palmen, Farn- und Bergwäldern bis hin zu kargen Vulkanlandschaften, von friedlichen, saftig-grünen Reisterrassen bis hin zu Steilklippen und tosender Brandung.

Für Bergsteiger sind der **Gunung Batur** (S. 292) im Norden von Bali, der **Gunung Agung** (S. 307 und Kasten S. 309) im Osten und der **Gunung Rinjani** (S. 407) auf Lombok die Highlights. Schöne Wanderungen sind zudem rund um **Munduk** (S. 286), **Sidemen** (S. 308) und **Tirtagangga** (S. 339) möglich.

Die entspannteste Möglichkeit, die vielfältige Natur zu genießen, bietet der **Botanische Garten** (S. 284) von Bedugul in Nord-Bali. Im Nord-

## Die 8 schönsten Aussichtspunkte

- Veranda des Aditya Homestay in Munduk (S. 286)
- Patal Kikian Villas bei Sidemen (S.309)
- vom Pura Lempuyang Luhur am Gunung Seraya (S. 341)
- Leuchtturm östlich des Gunung Seraya (S. 342)
- Sunset Point oberhalb der Bucht von Jemeluk (S. 342)
- Gipfel des Gunung Agung (S. 307), Gunung Batur (S. 292) oder Gunung Rinjani (Lombok, S. 407)
- Restaurant des Lakeview Hotel im Batur-Massiv (S. 295)
- Pura Luhur Uluwatu zum Sonnenuntergang (S.192)

## Die 8 prächtigsten Statuen auf Bali



© MISCHA LOOSE

Gatotkaca zieht in die Schlacht von Kurukshetra, eine Szene aus dem indischen *Mahabharata*-Epos.

In vielen Städten schmücken riesige, kunstvoll verzierte Statuen die zentralen Kreuzungen. Eine kleine Auswahl der spektakulärsten Figuren:

- An der Zufahrtsstraße zum Flughafen erinnert eine unübersehbare Statue an **Gatotkaca**, einen der tollkühnen Krieger des *Mahabharata*-Epos. Er reitet auf seinem Streitwagen seinem sicheren Tod im Kampf gegen den bösen Karna entgegen.
- Die **Dewa-Ruci-Statue** an der Kreuzung der Jl. By Pass Ngurah Rai mit der Sunset Rd. in Kuta zeigt Bima aus dem *Mahabharata*-Epos im Kampf mit einer Naga-Schlange.
- Im Zentrum von Denpasar blickt die Brahma repräsentierende **Catur-Muka-Statue** in alle Himmelsrichtungen (S. 143).
- Nördlich von Sanur an der Kreuzung der Jl. By Pass Ngurah Rai und Jl. By Pass Ida Bagus Mantra thront die **Titi-Banda-Statue**, die Rama aus dem *Ramayana*-Epos (s. Kasten S. 138) darstellt, der mit Hilfe einer Affenarmee eine Brücke über das tosende Meer baut, um seine geliebte Sita aus der Gefangenschaft zu befreien.
- Am östlichen Ende der Jl. Raya Ubud erhebt sich eine von zwei Naga-Schlangen beschützte **Arjuna-Statue**. Der Held des *Mahabharata*-Epos feuert auf einem Elefanten thronend einen Pfeil ab.
- Die Hauptkreuzung in Sakah südlich von Ubud überschattet **Patung Bayi**, die hochverehrte Baby-Statue des legendäre Kriegers Kebo Wanara, die in Vollmondnächten weinen und krabbeln soll.
- Westlich des Stadtkerns von Gianyar teilt der sagemumwobene Riese **Kebo Iwa** die Straße. Er soll für einige der beeindruckendsten Naturattraktionen und Tempel verantwortlich sein (s. Kasten „Die Legende vom Batur-See“ S. 293).
- Im Botanischen Garten von Bedugul (S. 284) erinnert die pompöse **Kumbakarna-Laga-Statue** an eine Episode aus dem *Ramayana*-Epos, als der Beschützer des Dämonenfürsten Rawana von Affen angegriffen wird.

teil der Insel findet sich zudem die spektakuläre Mondlandschaft der **Caldera des Gunung Batur** (S. 295). An den Hängen des zentralen Bergmassivs verstecken sich in tiefen Dschungelschluchten die **Gitgit-Wasserfälle** (S. 283) und **Sekumpul-Wasserfälle** (S. 297), die wohl schönsten der Insel. Vor der Küste bei **Lovina** (S. 274) lassen sich zum Sonnenaufgang Delphine beobachten.

Die trockensten Gegenden Balis erstrecken sich entlang der Nordküste, vom ausgedehnten **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) im Westen bis zum Gunung Seraya im äußersten Osten der Insel. Der Nationalpark bietet die Möglichkeit, seltene Vögel zu beobachten.

Um die vorgelagerten Inseln **Menjangan** (S. 264), **Nusa Penida** (S. 311) und **Nusa Lemongan** (S. 319) sowie vor **Amed** (S. 342) und **Tulamben** (S. 348) kommen Taucher und Schnorchler voll auf ihre Kosten.

Wer ein Faible für Affen hat, kann sich am Tempel von **Sangeh** (S. 249) oder im Monkey Forest in **Ubud** (S. 201) mit frechen Makaken auseinandersetzen. Imposante Wasserbüffel, die in Rennen gegeneinander antreten, gibt's mit dem richtigem Timing in **Negara** (West-Bali, S. 257) zu bestaunen.

Dass die vielen Besucher Umwelt und Infrastruktur der relativ dicht besiedelten Insel zusätzlich belasten, ist eine Schattenseite des Tourismusbooms. Besonders der Müll und das Verkehrschaos können den euphorischen Gesamteindruck etwas trüben. Mehr zu Umweltproblemen und Naturschutz s. S. 84.

## Balinesische Kunst und Kultur

Absolut niemand sollte Bali verlassen, ohne einen bleibenden Eindruck von der einmaligen Kultur und den Traditionen der Menschen bekommen zu haben. Für sie ist Religion ein essenzieller Bestandteil des Alltags. Die prächtigen Tempel werden hingebungsvoll gehegt und gepflegt, fast jeden Tag finden religiöse Feste und Umzüge statt, und die omnipräsenten Opfergaben bezeugen die ehrfürchtige Hinwendung zu ihren auf den Berggipfeln lebenden Göttern und den Dämonen der Unterwelt.

### Die 8 besten Partylocations

- La Favela (S. 169)
- Motel Mexicola (S. 169)
- Potato Head Beach Club (S. 169)
- La Plancha (S. 170)
- Old Man's (S. 175)
- Pretty Poison (S. 247)
- Single Fin (S. 192)
- Ulu Cliffhouse (S. 192)

Im Kontakt mit den einheimischen Lebensweisen werden Reisenden viele Fragen in den Sinn kommen: Warum sehen balinesische Masken oft so böse aus? Warum wird beim Theater immer wieder die Geschichte des *Ramayana* aufgeführt? Welche Bedeutung haben all die Tänze? Warum liegen Opfergaben vor jedem Haus und an jeder Kreuzung?

Die besten Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt's in **Ubud** (S. 201). Die vielseitigen Tanzaufführungen, Musikdarbietungen, kulturellen Workshops und Kunsthandwerksbetriebe beweisen vor allem eines: Religion und Künste sind auf Bali fest mit dem Alltag verwoben.

Zigtausende von **Tempeln** sind über die ganze Insel verstreut. Viele sind vergleichsweise schlicht gestaltet, verwandeln sich aber zu ihrem Jahrestag, dem **Odalan-Fest** (S. 120), in herausgeputzte Prachtstücke. Dann schmücken die Frauen des Dorfes die Tempelmauern mit aufwendig gearbeiteten Blumengestecken und bunten Tüchern. Andere Tempel wie der Muttertempel **Besakih** (S. 306) sind an allen Tagen beeindruckend und ziehen Scharen von Touristen an. Im Südwesten der Insel zeigt

### Die 8 besten Beach Clubs

- Potato Head Beach Club (S. 169)
- La Brisa (S. 175)
- Finns Beach Club (S. 175)
- The Lawn (S. 176)
- Sundays Beach Club (S. 194)
- Karma Beach Club (S. 194)
- Café Del Mar (S. 174)
- Komune Resort & Beach Club (S. 237)

der auf einem meerumtosten Felsen thronende **Pura Tanah Lot** (S. 243), wie ein Tempel mit seiner natürlichen Umgebung verschmelzen kann. Auch die Heiligtümer des **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) in Nord-Bali, **Pura Luhur Uluwatu** (S. 192) im äußersten Süden sowie **Gunung Kawi** (S. 233) und die heiligen Quellen von **Pura Tirta Empul** (S. 236) in Zentral-Bali beeindruckt durch ein atemberaubendes Zusammenspiel mit der Natur. Eine Übersicht der wichtigsten Tempel findet sich auf S. 128, die schönsten Tempel und Heiligtümer auf Bali s. Kasten S. 21.

Kunstinteressierten ermöglichen die **Museen in und um Ubud** (S. 201) und das **Bali Museum** (S. 144) in Denpasar Einblicke in das Schaffen auf der Insel beheimateter Künstler. In der Umgebung von Ubud werden Kunst und Kunsthandwerk nach alten Traditionen gepflegt. So ist **Celuk** (S. 228) für seine Schmiede, **Batubulan** (S. 230) für seine Bildhauer und **Mas** (S. 228) für seine Holzschnitzer bekannt.

## Strände für Wassersportler und Sonnenanbeter

Bali und Lombok genießen unter Wassersportlern einen Ruf als erstklassige Surf- und Tauchdestinationen. Sowohl Surfanfänger als auch -profis finden Wellen jeglicher Schwierigkeitsstufe. Die Korallenriffe rund um die Inseln sind Lebensraum unzähliger bunter Meeresbewohner. Schöne Strände gibt's auch, viele mit weißem, andere mit schwarzem Sand oder Steinen.

### Die 8 besten Surfspots

- Labuan Sait Beach (S. 191)
- Suluban Beach (S. 191)
- Pantai Berawa (S. 172)
- Pantai Batu Bolong (S. 172)
- Pantai Balian (S. 254)
- Pantai Medewi (S. 255)
- Keramas (S. 237)
- Kuta Lombok (Lombok, S. 359)

Die Gewässer vieler Strände, besonders im Süden und Westen, sind nur für Surfer geeignet: Dort wäre Schwimmen zu gefährlich, da die oftmals von Touristen unterschätzte Strömung bedrohlich stark ist.

Die anspruchsvollsten Wellen bilden sich vor der trockenen **Bukit-Halbinsel** (S.189) im äußersten Süden, gefolgt von der **Jembrana-Küste** (S. 257) in West-Bali. Wer kein Fortgeschrittener ist, sollte lieber an den Stränden von **Kuta** (S. 148), **Seminyak** (S. 163) oder **Canggu** (S. 172) üben, denn an den Reefbreaks der Profistrände kann ein Sturz schmerzhaft oder gar lebensgefährlich enden.

Die Riffe vor **Amed** (S. 342), **Tulamben** (S. 348), **Nusa Penida** (S. 311) und **Pulau Menjangan** (S. 264) sowie der **Sekotong-Halbinsel** (S. 356) und den **Gilis** (S. 395) vor Lombok eignen sich hervorragend zum Tauchen und meist auch zum Schnorcheln.

Wer einfach nur in der Sonne liegen und ab und zu ins Wasser springen möchte, ist gut in **Kuta** (S. 148), **Legian** (S. 159) und **Seminyak** (S. 163) aufgehoben. Ruhig und mit weniger gefährlichen Strömungen lässt es sich vor **Sanur** (S. 176), **Lovina** (S. 274) und **Amed** (S. 342) planschen. Zum Ausklang eines entspannten Strandtags lockt in Kuta, Seminyak und Canggu ein reges Nachtleben.

## Reiserouten

Auf Bali kann man problemlos mehrere abwechslungsreiche Wochen füllen. Es spricht zwar nichts dagegen, sich vorwiegend an einem Ort aufzuhalten, um in den lokalen Alltag einzutauchen. Die für indonesische Verhältnisse gut ausgebaute Infrastruktur erleichtert es jedoch, viele Winkel der Insel zu erkunden und dabei immer wieder Neues und Spannendes zu entdecken.

Allein die Strände bieten neben dem Sonnenbaden eine Vielzahl von Aktivitäten: Surfen, Schnorcheln, Tauchen, Kitesurfing, Stand-Up-Paddling und etliches mehr. Doch auch wasser-scheue Besucher kommen voll auf ihre Kosten. Die ausgesuchten Routenvorschläge ermöglichen es, von allem etwas mitzunehmen: der

## Die 8 besten Tauchreviere

- Tulamben (S. 348)
- Amed (S. 342)
- Pulau Menjangan (S. 264)
- Nusa Penida (S. 311)
- Nusa Lembongan (S. 319)
- Pemuteran (S. 262)
- Sekotong-Halbinsel (Lombok, S. 356)
- Gilis (Lombok, S. 395)

quirlige Süden, Natur und Trekking, die malerischen Strände und natürlich die allgegenwärtige balinesische Kultur.

Die Routenvorschläge starten stets im Süden der Insel, wo sich der Flughafen befindet und die meisten Besucher die ersten Tage verbringen.

## Bali für Einsteiger

### ■ 7 Tage

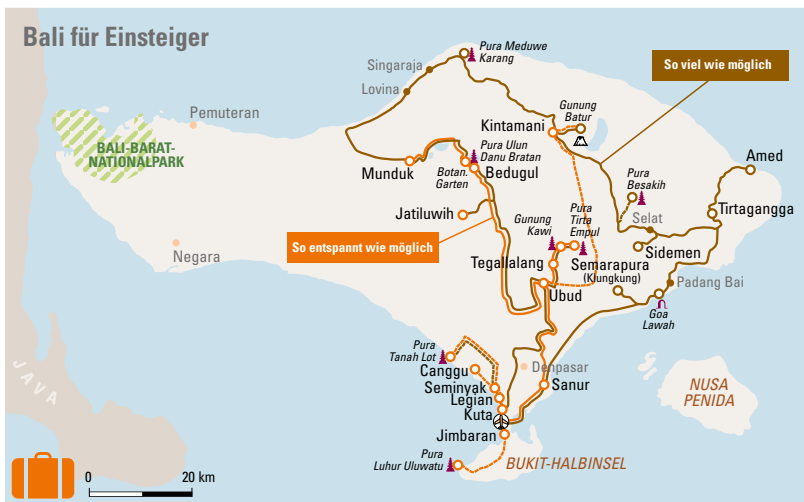
Wer nur eine Woche Zeit hat, steht vor der Wahl: sieben entspannte Tage auf Bali zu verbringen, mit dem Wissen, nur einen kleinen Teil der Insel kennenzulernen, oder so viel zu sehen

und zu erleben wie nur irgend möglich. Hier unsere Vorschläge für die zwei Extremvarianten:

### So entspannt wie möglich

Für Touristen, die direkt aus Europa anreisen und mit der Zeitumstellung kämpfen, empfiehlt sich zunächst ein dreitägiger Aufenthalt in Süd-Bali. Die Strände zwischen **Kuta** (S. 148) und **Canggu** (S. 172) sowie in **Sanur** (S. 176) sind gut für die Akklimatisierung geeignet. Wer will, kann in einer Tagestour gen Nordwesten den eindrucksvollen Tempel **Tanah Lot** (S. 243) oder gen Süden den **Pura Luhur Uluwatu** (S. 192) besichtigen und an einem der beiden Tempel einer Aufführung des **Kecak**-Tanzes beiwohnen. Auf dem Rückweg kann man in **Jimbaran** (S. 187) in einem der Seafood-Restaurants ein Abendessen am Sandstrand genießen.

Am vierten Tag führt der Weg ins Landesinnere nach **Ubud** (S. 201), wo man in einem der Spas Entspannung findet, durch die Reisfelder spaziert und den mystischen Tänzen beiwohnt. Am fünften Tag wird die Umgebung von Ubud erforscht, etwa die beeindruckenden Tempelanlagen **Gunung Kawi** (S. 233) und **Pura Tirta Empul** (S. 236) sowie die Reisterrassen von **Tegalalang** (S. 233). Die letzten beiden Tage sind für die Erkundung der Berglandschaft rund um **Bedugul**



(S. 285) und **Munduk** (S. 286) oder der **Caldera des Gunung Batur** (S. 295) reserviert.

## So viel wie möglich

**Tag 1:** Nach einem zweistündigen **Surfkurs** oder einem Ausflug zum Tempel **Tanah Lot** (S. 243) kann das Nachtleben von **Seminyak** (S. 163) erforscht und auf einen schönen Urlaub angestoßen werden.

**Tag 2:** Es geht ins kulturelle Zentrum der Insel, nach **Ubud** (S. 201). Beim Besuch des magischen **Affenwalds** (S. 249) taucht man in eine andere Welt ein. Hinterher bietet sich eine Stippvisite in einem der **Spas** an, und abends locken bezaubernde **Tanzaufführungen**.

**Tag 3:** Der Tag beginnt mit einer (geführten) **Wanderung durch die Reisfelder** oder einer **Fahrradtour** rund um Ubud. Am frühen Nachmittag geht's gen Norden zum **Pura Gunung Kawi** (S. 233) und zum Quellheiligtum **Pura Tirta Empul** (S. 236). Die Reisterrassen von **Tegallalang** (S. 233) sind sehr touristisch, aber einen kurzen Zwischenstopp wert.

**Tag 4:** Nach dem Frühstück fährt man von Ubud zu den fantastischen Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 251) und weiter ins Hochland bei **Bedugul**. Auf den Besuch des am Bergsee gelegenen **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) folgt ein Picknick im **Botanischen Garten** (S. 284). Frisch gestärkt geht's auf dem Grat über den Bergseen **Danau Buyan** und **Danau Tamblingan** nach **Munduk** (S. 286).

**Tag 5:** Nach einem morgendlichen Spaziergang zu den nahen Wasserfällen geht's an die Nordküste der Insel zum **Pura Meduwe Karang** (S. 297). Anschließend folgt man der Straße ins

Inland zur Felswüste am Vulkan **Gunung Batur** (S. 292). Nachmittags geht's über **Selat** zu einer der Unterkünfte im idyllischen **Sidemen** (S. 308). Wer noch genügend Zeit findet, kann hier die Besichtigung des Muttertempels **Pura Besakih** (S. 306) einschließen.

**Tag 6:** Morgens geht's zum **Wassergarten von Tirtagangga** (S. 339) und nach **Amed** (S. 342). Hier kann man relaxen oder beim Tauchen und Schnorcheln die Unterwasserwelt erforschen.

**Tag 7:** Von Amed führt der Weg zurück gen Süd-Bali vorbei am Tempel in der Fledermaushöhle **Goa Lawah** (S. 325). Auch die Taman Gili genannten Reste des Palastes von **Semarapura** (Klungkung, S. 302) mit der alten Gerichtshalle sind einen Zwischenstopp wert, bevor es auf der Schnellstraße nach **Sanur** (S. 176) geht, 30 Minuten vom Flughafen entfernt.

## Bali Standard

### ■ 2–3 Wochen

Viele Touristen entscheiden sich für einen mindestens zweiwöchigen Aufenthalt, was angesichts der langen Anreise und der Zeitumstellung eine gute Idee ist. Nach der Ankunft in Süd-Bali können zunächst die Strandorte **Kuta** (S. 148), **Legian** (S. 159), **Seminyak** (S. 163), **Canggu** (S. 172) und **Sanur** (S. 176) erkundet werden. Bei einem Ausflug auf die trocken-karge **Bukit-Halbinsel** (S. 189) kann man den erfahrenen Surfern bei ihren wagemutigen Manövern zuschauen.

Der Aufbruch nach West-Bali wird mit dem Besuch des **Pura Tanah Lot** (S. 243) eingeleitet. Nach einem Abstecher zu den monumentalen Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 251) kann man am **Pantai Balian** (S. 254) übernachten. Am nächsten Tag geht's quer durch den **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) bis nach **Pemuteran** (S. 262). Es lohnt ein voller Tag, um vor **Pulau Menjangan** (S. 264) in die bunte Unterwasserwelt einzutauchen.

Weiter geht's ins charmante **Munduk** (S. 286), wo ein Tag für Spaziergänge oder eine Mountainbike-Tour eingeplant werden sollte. Danach führt eine landschaftlich imposante Straße ins fruchtbare Hochland von **Bedugul** (S. 285) und

## Organisierte Touren

Reisebüros, Hotels und Tauchschulen sowie selbstständige, als Guides agierende Fahrer bieten Touren auf Englisch oder sogar Deutsch an. Bei diesen Touren stellen sich die Guides auf ihre Reisegruppe ein, die ihrerseits am Wissensschatz und den Erfahrungen eines Einheimischen teilhaben kann. Je kleiner die Gruppe, desto eher lassen sich spontane Stops und Abstecher einbauen.



zum **Botanischen Garten** (S. 285). Anschließend lockt eine Fahrt über die nicht weniger schöne Bergstraße zu den idyllischen **Sekumpul-Wasserfällen** (S. 297) und zur Übernachtung zurück an die Küste. Zwischen Singaraja und Amed gibt's einige schöne Unterkünfte, etwa in **Tejakula** (S. 298).

Danach geht's nach Ost-Bali, zunächst für ein bis zwei Tage ins entspannte **Amed** (S. 342), wo schöne Tauchgänge möglich sind, und von dort weiter nach **Tirtagangga** (S. 339) zum Wassergarten. In der Umgebung von **Candi Dasa** (S. 330) ist nochmals ein kurzer Strandurlaub möglich, und auch das nahe **Tenganan** (S. 335), ein Dorf der balinesischen Ureinwohner, lohnt einen Besuch. Im Anschluss an die Besichtigung des Taman Gili in **Semarapura** (Klungkung, S. 302), bietet sich eine Übernachtung im beschaulichen **Sidemen** (S. 308) an. Von hier aus kann die **Besteigung des Gunung Agung** (S. 307) in Angriff genommen werden. Auch der Muttertempel **Pura Besakih** (S. 306) am Südhang des Berges ist leicht zu erreichen.

Die Route endet mit einem mindestens dreitägigen Aufenthalt in oder um **Ubud** (S. 201), wo Besucher sich von Kunst und Kultur verzaubern lassen, Ausflüge unternehmen oder einfach die Seele baumeln lassen.

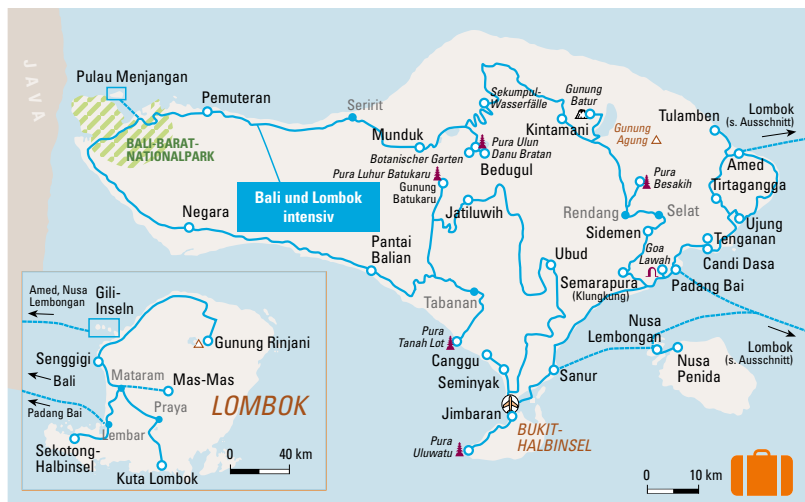
## Bali und Lombok intensiv

■ ab 3 Wochen

Wer mehr als drei Wochen Zeit hat, kann länger an den Stränden und in den Bergen verweilen sowie stressfrei nach Lombok und auf die Gilis reisen. Los geht's wieder in **Süd-Bali**, wo Besucher sich die ersten Tage in einem der Touristenzentren, etwa **Seminyak** (S. 163), **Canggu** (S. 172) oder **Sanur** (S. 176), akklimatisieren können. Nachdem ein Transportmittel organisiert wurde, führt ein Ausflug auf die **Bukit-Halbinsel** (S. 189) zu den Surfstränden und dem feurigen **Kecak-Tanz** am **Pura Uluwatu** (S. 192). Ein Seafood-Dinner am Strand von **Jimbaran** (S. 187) ist eine lohnende Option.

Anschließend geht's ins Landesinnere nach **Ubud** (S. 201), ins Herz der balinesischen Kultur. In der Umgebung gibt's jede Menge zu entdecken, deshalb sollte man hier mindestens drei Tage verbringen. Danach führt der Weg zu den Reisterrassen von **Jatuluwih** (S. 251) und den Unterkünften am **Gunung Batukaru** (S. 252). Am nächsten Morgen geht's nach einem Abstecher zum **Pura Luhur Batukaru** (S. 252) weiter über **Tabanan** zum spektakulär gelegenen Tempel **Pura Tanah Lot** (S. 243), dessen Anblick man am besten bei Sonnenuntergang genießt. Eine anschlie-





Bede Übernachtung bietet sich am entspannten **Pantai Balian** (S. 254) an. Die nächsten Stationen sind **Negara** (S. 257), vorausgesetzt, es findet gerade eines der berühmten Wasserbüffelrennen statt, und der **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) im Westen der Insel. **Pemuteran** (S. 262) bietet sich als gute Basis an, um vor der Insel **Menjangan** (S. 264) zu schnorcheln und zu tauchen oder den Nationalpark zu erkunden.

Danach führt der Weg bis nach Seririt und landeinwärts nach **Munduk** (S. 286), wo Spaziergänge in der reizvollen Umgebung locken. Weiter geht's nach **Bedugul** (S. 285) in den **Botanischen Garten** (S. 285), zum **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) und zu den **Sekumpul-Wasserfällen** (S. 297), in deren Nähe man übernachten kann. Dann ab in die Berge nach **Kintamani** (S. 293) und zum Gipfel des **Gunung Batur** (S. 292). Nach der frühmorgendlichen Besteigung des Gunung Batur führt die Tour durch die Berglandschaft zum heiligsten Heiligtum **Pura Besakih** (S. 306) und über Rending und Selat in die für ihre Reisterassen bekannte Gegend um **Sidemen** (S. 308). Danach geht's über **Semarapura** (Klungkung, S. 302) mit seiner Palastanlage Taman Gili, zur Fledermaushöhle **Goa Lawah** (S. 325) und nach **Candi Dasa** (S. 330), von wo aus das **Bali-Ag Dorf Tenganan** (S. 335) besucht werden kann.

Nach einer Visite bei den Wassergärten von **Ujung** (S. 338) und **Tirtagangga** (S. 339) führt die Reise in die trockene Gegend um **Tulamben** (S. 348) und **Amed** (S. 342), die besonders bei Tauchern beliebt ist und mit dem leichtesten Wracktauchgang der Welt lockt. Von hier verkehren Schnellboote auf die Lombok vorgelagerten Gilis. Alternativ geht's zurück entlang der Küste in den Hafenort **Padang Bai** (S. 326), wo die langsamen Fähren nach Lombok übersetzen.

Auf den drei **Gilis** (S. 395) angekommen, lässt es sich einige Tage an den blendend weißen Stränden entspannen. Wer keine Lust mehr auf Strand hat, kann in **Kuta Lombok** (S. 359) surfen, vor der **Sekotong-Halbinsel** (S. 356) tauchen oder die Natur- und Berglandschaft des **Gunung Rinjani** (S. 407) erkunden. Eine Begegnung mit den Sasak ermöglicht das Besucherprogramm in **Mas-Mas** (S. 370).

Anschließend geht es mit dem Schnellboot zunächst nach **Nusa Lembongan** (S. 319). Man kann Lembongan mit dem Motorrad erkunden und als Ausgangspunkt für Tauchgänge vor **Nusa Penida** (S. 311) nutzen. Von Lembongan wiederum verkehren Schnellboote zurück nach Bali. **Sanur** (S. 176) bietet sich als ein letzter Zwischenstopp an.

# Klima und Reisezeit

Die **tropische Insel Bali** liegt nur acht Grad südlich des Äquators: Das ganze Jahr über ist es fast gleichmäßig heiß, dazu kommt eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Tagestemperaturen betragen auf Meereshöhe durchschnittlich 30 °C, nachts kühlt es nur leicht ab. Pro 100 Höhenmeter verringert sich die Temperatur um etwa 1 °C, in Bergdörfern kann das Thermometer nachts bis auf 10 °C sinken.

Da die Insel sowohl im Einzugsbereich des feuchten Nordwest-Monsuns als auch des trockeneren Südost-Monsuns liegt, gibt's relativ deutlich ausgeprägte „Jahreszeiten“: Die Trockenzeit dauert von April bis Oktober und die Regenzeit von November bis März. Selbst in der Regenzeit regnet es jedoch im Normalfall nur einige Stunden am Tag (oft nachmittags oder nachts).

Die zentrale Gebirgskette sorgt dafür, dass sich der **Regen** sehr ungleichmäßig verteilt. Im Durchschnitt fallen im fruchtbaren, dicht besiedelten Flachland von Süd- und Zentral-Bali 1800 mm Niederschlag bei 120 bis 160 Regentagen im Jahr. In den zentralen Gebirgsmassiven erhöht sich die Niederschlagsmenge auf über 3000 mm bei 160 bis 210 Regentagen. Zu den niederschlagsärmsten Gebieten zählt die Nordküste, die im Regenschatten der Berge liegt. Hier werden teils weniger als 1000 mm bei 50 bis 80 Regentagen im Jahr gemessen, und zur Zeit des Südost-Monsuns herrscht eine ausgeprägte Trockenheit.

Der Nordosten gleicht einer von Steinen und Lavamassen übersäten **Halbwüste**, auf der nur Kakteen und die genügsame, hoch wachsende *Lontar*-Palme (auch Palmyrapalme genannt) gedeihen. Hier regnet es manchmal sechs Monate gar nicht.

Vergleichsweise wenig Regen erhalten auch die Bukit-Halbinsel und die vorgelagerten Nusa-Inseln. Da die porösen Kalkböden kaum

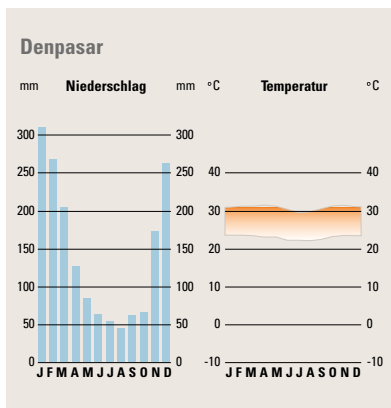
Feuchtigkeit speichern, handelt es sich um nur dünn besiedelte Gebiete mit wenig ertragreichen Böden.

Im Anbetracht des zunehmend spürbaren **Klimawandels** kann es auch auf Bali vorkommen, dass sich die Regenzeit verspätet, unerklärliche Winde auftreten oder es plötzlich deutlich wärmer oder kühler wird, als es für Region und Jahreszeit üblich wäre.

Die Veränderungen der Temperaturen und Niederschlagsmengen lassen sich durch kein Klimadiagramm erklären oder vorhersagen. Von daher sind Informationen zum Klima auch lediglich als Anhaltspunkte zu verstehen.

Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass Bali das ganze Jahr über problemlos zu bereisen ist.

Auf Bali und Lombok gibt's eine touristische **Hochsaison** von Juni bis September und während der Feiertage im Dezember sowie in der Woche nach Ende des moslemischen Fastenmonats Ramadan. Zum Jahreswechsel wird es besonders teuer. In den übrigen Monaten herrscht Nebensaison.



# Reisekosten

## Tagesbudget

Mit wie viel Geld man pro Tag rechnen muss, hängt von der Art des Reisens und der Saison ab. Wer viel Wert auf einen hohen Standard legt, kann sehr viel Geld auf den Inseln lassen. Doch auch für eingeschränkte Reisekassen sind fast überall preisgünstige Alternativen vorhanden. Budget-Reisende, die sich mit einfachen Unterkünften, öffentlichen Transportmitteln und Essen von Straßenständen (*Warung*) zufriedengeben und nicht allein unterwegs sind (ein Einzelzimmer kostet fast immer gleich viel wie ein Doppelzimmer), können in der Nebensaison mit Ausgaben unter 30 € pro Tag zurechtkommen. Wer sich ein Hotel mit Pool und Klimaanlage (AC) leistet, die Insel mit Leihwagen und Guide erkunden möchte, gerne auch mal Taxi fährt und kulinarisch mehr als nur *Nasi Goreng* erwartet, kommt in der Nebensaison mit 30 bis 70 € am Tag aus. Touristen, die einen luxuriösen Lebensstil bevorzugen, können weit mehr ausgeben.

## Eintrittspreise und Guides

Bei einigen Tempeln wird kein Eintritt erhoben, immer mehr Dorfgemeinschaften fordern jedoch eine Gebühr von 10 000 bis 50 000 Rp, in seltenen Fällen auch bis zu 100 000 Rp. Hinzu kommt häufig eine Parkgebühr, die unabhängig von der Parkdauer 2000 bis 10 000 Rp beträgt. Bei fast allen Tempeln ist das Tragen eines Sarongs und eines Tempelschals (*Slendang*) Pflicht, für die gelegentlich eine geringe Leihgebühr eingefordert wird, meist ist eine Ausleihe jedoch im Eintritt inbegriffen. Falls für die Instandhaltung der Tempel eine Spende erwartet wird, sind 20 000 bis 50 000 Rp angemessen. Es kann durchaus vorkommen, dass Einheimische,

manchmal auch Kinder, Touristen bei ihren Besichtigungen begleiten und Interessantes über die Tempel erzählen. Am Ende verlangen sie eine Entlohnung. Hier sind mindestens 30 000 Rp angebracht.

Bei einer selbst organisierten Trekkingtour müssen mindestens 300 000 Rp pro Tag für einen Guide einkalkuliert werden. Die Preise beziehen sich jedoch immer auf eine Gruppe und gelten nicht pro Person. Besteigungen des Gunung Agung, Gunung Batur und Gunung Rinjani auf Lombok sind weitaus teurer und anspruchsvoller, aber eine unvergessliche Erfahrung.

### Was kostet wie viel?

<b>1,5 l Trinkwasser</b>	2000–12 000 Rp
<b>0,3 l Softdrink</b>	4000–15 000 Rp
<b>Großes Bier</b>	26 000–60 000 Rp
<b>Frühstück</b>	40 000–100 000 Rp
<b>Nasi Goreng</b>	ab 20 000 Rp
<b>westliche Speisen</b>	ab 30 000 Rp
<b>Kaffee</b>	5000–60 000 Rp
<b>Eintrittspreise</b>	10 000–150 000 Rp
<b>1 l Benzin</b>	10 000–15 000 Rp
<b>Taxifahrt (3 km)</b>	20 000 Rp

### Hotelzimmer

<b>Budget</b>	bis 300 000 Rp
<b>Mittelklasse</b>	bis 1 Mio. Rp
<b>Oberklasse</b>	ab 1 Mio. Rp

### Mietwagen

<b>Selbstfahrer</b>	ab 200 000 Rp pro Tag
<b>mit Fahrer/Guide</b>	ab 450 000 Rp pro Tag



Der breite Sandstrand von Kuta, Legian und Seminyak lädt zum Entspannen, Baden und Herumtollen ein.

## Übernachtung

Für einfache Unterkünfte zahlt man 150 000 bis 300 000 Rp. Sie sind oft nur relativ sparsam mit einem kleinen Bad und wenig Mobilis ausgestattet. Ein einfaches Frühstück, häufig Toast, Marmelade und Spiegeleier oder Banana-Pancake sowie Tee oder Kaffee, ist in der Regel inklusive.

Die vielen Begriffe, die es auf Bali für Unterkünfte gibt, geben über das Preisniveau wenig Aufschluss. So ist ein Homestay oft identisch mit einem Guesthouse oder Hotel. Ein Hotel kann aber auch ein riesiges Vier-Sterne-Resort sein. Bungalows unterscheiden sich von Villen vor allem in Design, Größe und niedrigerem Preisniveau. Ansonsten besteht kein enger Zusammenhang zwischen Preis und Qualität. Ältere, heruntergekommene Hotels sind oftmals teurer als neue oder frisch renovierte Anlagen und manches Vier-Sterne-Hotel ist schlechter als andere Zwei-Sterne-Unterkünfte. Es lohnt immer, nach Rabatten zu fragen oder nach Online-Angeboten Ausschau zu halten.

## Transport

Für den Nahverkehr sind die meistgenutzten Optionen eine Fahrt mit dem **Taxi** oder einem über die Apps Gojek oder Grab geordneten **Privatwagen** oder **Motorrad**. Daneben stehen

in abnehmendem Maße **Minibusse** (*Angkot*) und **Shuttlebusse** zur Verfügung. Um ein *Angkot* anzuhalten, wird ein winkendes Handzeichen gegeben. Eine Fahrt kostet selten über 15 000 Rp. Bei einer Taxifahrt mit 3 km Entfernung ist mit etwa 20 000 Rp zu rechnen. Den Transport über längere Strecken und zwischen den wichtigen Touristenorten bieten Unternehmen und selbstständige Fahrer zu Festpreisen an.

Ein **Mietwagen** kostet mindestens 200 000 Rp pro Tag inkl. Versicherung (ohne Haftpflicht!), bei längerer Mietdauer wird es günstiger. Wer sich der Verkehrssituation auf Bali nicht selbst stellen möchte, kann ein Auto inkl. Fahrer ab 450 000 Rp pro Tag in Anspruch nehmen.

### Zimmerpreise: Saisonzuschläge

Die in diesem Buch angegebenen Zimmerpreise beziehen sich auf die **Nebensaison**. In der touristischen **Hochsaison** von Ende Juni bis Mitte September werden vermehrt **Aufschläge** erhoben. Je nach Reiseziel können diese bis zu 80 % betragen, in der Regel fallen sie aber deutlich geringer aus. Bei der letzten Recherche waren die Preisunterschiede in Amed und Sidemen sowie auf Nusa Lembongan und den Lombok vorgelagerten Gilis am höchsten. Wo es ein Überangebot an Hotels gibt, macht sich die Hochsaison preislich weit weniger bemerkbar.

# Travelinfos von A bis Z

**Wer Bali und Lombok bereist, benötigt einen Reisepass, eine Reisekrankenversicherung und leichte, luftige Kleidung. In klimatisierten Räumen und Transportmitteln sowie im Hochland ist etwas Warmes zum Anziehen hilfreich. Auch eine gesunde Portion Geduld und Neugier darf nicht fehlen. Es gibt viel zu entdecken, Fremdes zu verstehen und Schönes zu erleben. Um gut vorbereitet zu sein, lohnt es sich, unsere Travelinfos in Ruhe zu lesen.**



ALTE VW-KASTENWAGEN © MORITZ JACOBI

## Kurz und knapp

**Einreise** EU-Bürger und Schweizer mit einem mind. 6 Monate gültigen Reisepass

**Flugdauer** Frankfurt/Main – Denpasar: mind. 16 Std. (keine Direktflüge)

**Geld** Währung ist die Indonesische Rupiah. Geldautomaten (ATMs) sind weit verbreitet.

**Smartphones** SIM-Karten gibt's in vielen Handyshops. Viele Restaurants und fast alle Hotels haben WLAN (WiFi).

**Zeitverschiebung** MEZ plus 7 Std., zur europäischen Sommerzeit plus 6 Std.

## Inhalt

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	35
Einkaufen	36
Essen und Trinken	39
Fair reisen	45
Feste und Feiertage	47
Fotografieren	48
Frauen unterwegs	48
Geld	49
Gepäck und Ausrüstung	50
Gesundheit	52
Informationen	55
Kinder	56
Medien	58
Post	59
Reisende mit Behinderung	59
Sicherheit	60
Sport und Aktivitäten	62
Telefon und Internet	66
Transport	67
Übernachtung	73
Unterhaltung	74
Verhaltenstipps	74
Versicherungen	77
Visa	78
Zeit und Kalender	79
Zoll	79

# Anreise

## Flughafen

Die meisten Bali-Besucher reisen auf dem Luftweg ein und landen am **I Gusti Ngurah Rai International Airport** (Denpasar, Abkürzung: DPS),  [www.bali-airport.com](http://www.bali-airport.com). Der Flughafen liegt 3 km südlich von Kuta an der schmalsten Stelle der Insel und ist gemessen am Passagieraufkommen nach dem Flughafen von Jakarta der zweitgrößte des Landes. 2019 konnten 24,2 Mio. Passagiere abgefertigt werden. Restaurants und Geschäfte haben sich in den Terminals angesiedelt, und ein großes Parkhaus sorgt für ausreichend Parkplätze. Pläne für einen weiteren Flughafen an Balis Nordküste wurden bis auf Weiteres zurückgestellt.

Start- und Landebahn sowie die zwei Terminals nehmen fast die gesamte Ausdehnung der 3 km breiten Landenge zwischen Tuban und Jimbaran ein. Ein 750 m langes Teilstück der Landebahn wurde auf aufgeschüttetem Land ins Meer gebaut, sodass es bei der Ankunft bis kurz vor dem Aufsetzen spektakulär über die tosende Brandung hinweggeht.

Neben Verbindungen nach Lombok (s. Praya, Flüge S. 367), ins restliche Indonesien und in die

Region Südostasien gibt's auch Flüge nach Europa und Australien (s. Flugverbindungen).

## Flughafentransfers

Nach der Landung kann das Organisieren eines Transfers vom Flughafen zur gebuchten Unterkunft zu einer anstrengenden und überfordernden, wenn nicht gar unangenehmen Angelegenheit werden. Nach dem Passieren des Zolls warten in der Ankunftshalle zu jeder Tageszeit Massen von mehr oder weniger aufdringlichen (Taxi-)Fahrern, Schleppern und Vermittlern, die unerfahrene Touristen geradezu belagern und überhöhte Preise verlangen. Wer einen Transfer buchen möchte, hat folgende Optionen:

Man lässt sich auf das Spiel ein, handelt die erhöhten Preise herunter und geht nicht auf die häufig während der Fahrt spontan hinzukommenden „Extra-Kosten“ ein, wie etwa Tank- oder Parkgebühren. Dabei sollte man aber bedenken, dass die **Schlepper** oft nur als Zwischenhändler fungieren und man schließlich in einem Privatwagen ohne Personenversicherung landen wird.


Eine nicht weniger kostenintensive Alternative sind die Taxis der **Kooperasi Taxi Ngurah Rai**. Die Kooperative besitzt ein fragwürdiges

## Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO<sub>2</sub>: Der Flugverkehr trägt in erheblichem Maße zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung:

Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag zur wirtschaftlichen Entwicklung eines Landes leisten.

Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört, darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie  [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) leisten.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO<sub>2</sub> der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen. Weitere Infos zum Thema umweltbewusstes und sozial verträgliches Reisen auf S. 84.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



## Praktische Apps und Websites für Buchung und Planung

Besonders in der Hochsaison und während der australischen Schulferien und Feiertage ist eine Vorbuchung von Unterkünften sinnvoll.

Eine lohnenswerte Anlaufstelle für Flug-, Hotel- und Mietwagenbuchungen sind **Vergleichsportale**, die das günstigste Angebot herausfiltern.

📱 **www.kayak.de** (auch als App)

📱 **www.skyscanner.de** (auch als App)

Hier kann man mit der Option „ganzer Monat“ nach den günstigsten Flügen innerhalb eines Monats suchen.

📱 **http://tiket.com** für Inlandsflüge, Zugfahrten und Bustickets, die nicht über die großen Websites zu finden sind; Kreditkartenzahlung möglich.

📱 **www.urlaubsguru.de** (auch als App)

Seite mit täglich aktualisierten Reise-Schnäppchen und Error Fares.

📱 **www.seatguru.com** (auch als App)

Die Seite informiert über gute Sitzplätze und weitere Details im Flieger.

📱 **www.aerosecure.de**

Detaillierte Infos zur Flugsicherheit aller Airlines.

Monopol auf den „offiziellen“ Taxitransport vom Flughafen aus und verlangt Festpreise, die im Vergleich zu den regulären Taxameterpreisen auf Bali stark erhöht sind.

Entspannter ist man innerhalb Süd-Balis mithilfe der Apps **Gojek** oder **Grab** unterwegs. Damit lassen sich mittels Flughafen-WLAN oder lokaler SIM-Karte Fahrten mit Privatfahrzeugen buchen. Aufgrund der Flughafenaufschläge sind sie nicht unbedingt günstiger, aber zumindest transparenter. Zurzeit der letzten Recherche waren die **Grab Lounge** zwischen internationalem Terminal und Parkhaus sowie das gegenüberliegende Parkhaus die präferierten Abholorte. Der aktuelle Standort der gebuchten Fahrzeuge lässt sich – Internetverbindung vorausgesetzt – jederzeit in der App abfragen.

Besonders für weiter entfernte Ziele, etwa Ubud oder Amed, kann es sich lohnen, einen **Flughafentransfer** bereits im Vorfeld zu buchen, entweder über die reservierte Unterkunft oder auf der Homepage von einem der zahlreichen Privatanbieter. Auf diese Weise wartet im Optimalfall ein Fahrer mit einem Namensschild in der Ankunftshalle.

Die mit Abstand günstigste, aber auch anstrengendste Alternative ist ein vertrauenswürdiges **Blue-Bird-Taxi** zu normalen „Meter“-

Preisen, dass man außerhalb der Absperrungen zum Flughafengelände ergattern kann. Auf dem gut 700 m langen Fußweg sollte man sich nicht von aufdringlichen Taxifahrern und Schleppern beeindrucken lassen.

Einzelreisende oder Pärchen können zudem versuchen, in ein **Blue-Bird-Taxi** einzusteigen, das gerade Passagiere vor der Abflughalle absetzt. Doch Vorsicht, in der Vergangenheit kam es wiederholt zu aggressiven Konflikten mit den mafiös auftretenden Schleppern.

## Flugverbindungen mit Europa

Tickets nach Bali gibt's je nach Reisezeitraum ab 600 €. Während der Hochsaison, besonders im Juli sowie im Dezember und Januar, wird es teurer. Am günstigsten fliegt man im Februar, März, Oktober und November.


Es gibt keine Direktflüge nach Bali, allerdings bieten eine Reihe von Gesellschaften gute Verbindungen, darunter **Emirates**, 📱 [www.emirates.com](http://www.emirates.com), **KLM**, 📱 [www.klm.com](http://www.klm.com), **Qatar Airways**, 📱 [www.qatarairways.com](http://www.qatarairways.com), **Singapore Airlines**, 📱 [www.singaporeair.com](http://www.singaporeair.com), **Thai Airways**, 📱 [www.thaiairways.com](http://www.thaiairways.com), und **Turkish Airlines**, 📱 [www.turkishairlines.com](http://www.turkishairlines.com).




## Flugverbindungen mit Südostasien und Australien


Wenn man ein paar Euro sparen möchte oder noch ein anderes Land in der Region besuchen will, bietet es sich an, bis nach Bangkok, Jakarta, Kuala Lumpur oder Singapore zu fliegen und von dort mit einem asiatischen Billigflieger weiterzureisen.

**AirAsia**,  [www.airasia.com](http://www.airasia.com), Bangkok, Kuala Lumpur, Manila, Penang und Singapore sowie Perth). Ab Lombok nach Kuala Lumpur.


**Batik Air**,  [www.batikair.com](http://www.batikair.com), Kuala Lumpur sowie Melbourne, Perth und Sydney.

**Garuda Indonesia**,  [www.garuda-indonesia.com](http://www.garuda-indonesia.com), Singapore sowie Melbourne und Sydney.


**Jetstar**,  [www.jetstar.com](http://www.jetstar.com), Singapore sowie Adelaide, Brisbane, Cairns, Darwin, Melbourne, Perth und Sydney.


**Lion Air**,  [www.lionairthai.com](http://www.lionairthai.com), Bangkok.


**Scoot**,  [www.flyscoot.com](http://www.flyscoot.com), Singapore. Ab Lombok ebenfalls nach Singapore.


**Vietjet Air**,  [www.vietjetair.com](http://www.vietjetair.com), Hanoi und Ho Chi Minh City (Saigon).

## Flugverbindungen innerhalb Indonesiens

**AirAsia**,  [www.airasia.com](http://www.airasia.com), Balikpapan, Bandung, Jakarta, Labuan Bajo, Lombok, Solo, Surabaya und Yogyakarta, zudem ab Lombok nach Jakarta und Surabaya.

**Batik Air**,  [www.batikair.com](http://www.batikair.com), Jakarta und Labuan Bajo, zudem ab Lombok nach Jakarta.

**Citilink**,  [www.citilink.co.id](http://www.citilink.co.id), Balikpapan, Bandung, Jakarta, Labuan Bajo, Lombok, Makassar und Surabaya. Ab Lombok nach Bali, Jakarta und Surabaya.

**Garuda Indonesia**,  [www.garuda-indonesia.com](http://www.garuda-indonesia.com), Jakarta, Makassar, Surabaya und Yogyakarta. Ab Lombok nach Jakarta.

**Lion Air/Wings Air**,  [www.lionair.co.id](http://www.lionair.co.id), Bandung, Bima, Ende, Jakarta, Kupang, Labuan Bajo, Lombok, Makassar, Malang, Manado,

Maumere, Semarang, Solo, Surabaya, Tambolaka, Waingapu und Yogyakarta. Ab Lombok nach Bali, Bima, Jakarta, Makassar, Sumbawa Besar und Surabaya.

**Sriwijaya Air/NAM Air**,  [www.sriwijayaair.co.id](http://www.sriwijayaair.co.id),  [www.flynamair.com](http://www.flynamair.com), Alor, Bima, Jakarta, Labuan Bajo, Makassar, Maumere, Surabaya und Tambolaka.

## Anreise mit Fähren und Booten

Es bietet sich die zeitaufwendige Alternative, mit den Fähren der staatlichen **PELNI** (Büro in Kuta: Jl. Raya Kuta 299, ☎ 0361-763 963,  [www.pelni.co.id](http://www.pelni.co.id)) bis zum Benoa Harbour (Pelabuhan Benoa) zu reisen. PELNI-Fähren verkehren nach festen Fahrplänen alle zwei Wochen oder jeden Monat auf vorgegebenen Routen. Die App **PELNI Mobile** hilft bei der Planung.

Von Banyuwangi auf Java setzen **Fähren** nach Gilimanuk im äußersten Westen Balis über (S. 258). Eine weitere Fährverbindung mit großen Schiffen besteht zwischen Padang Bai im Osten der Insel und Lembar auf Lombok (S. 356) sowie zwischen Surabaya auf Java und Lembar.

## Botschaften und Konsulate

### Indonesische Vertretungen

#### ... in Deutschland

##### Botschaft der Republik Indonesien

Lehrter Str. 16-17, 10557 Berlin

☎ 030-4780 7200,  [www.kemlu.go.id/berlin](http://www.kemlu.go.id/berlin),


 <https://www.indonesianembassy.de>.

⌚ Visastelle: Beantragung Mo–Do 9–12.30 Uhr,


Abholung Mo–Do 14.30–15.30, Fr 9–12 Uhr

**Konsulate in Bremen**,  [www.ri-bremen.de](http://www.ri-bremen.de),

**Frankfurt/Main**,

 [www.indonesia-frankfurt.de](http://www.indonesia-frankfurt.de),

**Hamburg**,  <https://kemlu.go.id/hamburg/en>,

**München**,  [www.hrconsulateindonesiamuc.de](http://www.hrconsulateindonesiamuc.de),  
und **Stuttgart**, ☎ 0711-797 0788.

## ... in Österreich

### Botschaft der Republik Indonesien

Gustav-Tschermak-Gasse 5-7, 1180 **Wien**

☎ 01-476 230, 🌐 [www.kemlu.go.id/vienna](http://www.kemlu.go.id/vienna)

🕒 Visastelle: Beantragung Mo–Fr 9–12 Uhr, Abholung Mo–Do 13.30–16 und Fr 14.30–16 Uhr

**Konsulat in Linz**, ☎ 0732-652 077.

## ... in der Schweiz

### Botschaft der Republik Indonesien

Elfenauweg 51, 3006 **Bern**

☎ 031-352 0984, 🌐 [www.kemlu.go.id/bern](http://www.kemlu.go.id/bern)

🕒 Visastelle: Mo–Fr 9–12 Uhr

## Ausländische Vertretungen in Indonesien

### Deutschland

#### Deutsche Botschaft

Jl. M. H. Thamrin 1, 10310 **Jakarta**

☎ 021-3985 5000, Notfalltelefon: 0811-152 526,

Botschaftsarzt, ☎ 021-3985 5161, 🌐 [www.jakarta.diplo.de](http://www.jakarta.diplo.de)

🕒 Konsularabteilung, Pass- und Visastelle: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr, Botschaft: Mo–Do 7.15–15 und Fr 7.15–13 Uhr

#### Deutsches Honorarkonsulat Bali

Robert Jantzen, Jl. Pantai Karang 17, 80228 **Sanur**

☎ 0361-288 535 (Mo–Do 13.30–16.30 Uhr),

✉ [sanur@hk-diplo.de](mailto:sanur@hk-diplo.de)

🕒 Mo–Fr 8.30–12.30 Uhr

### Österreich

#### Botschaft von Österreich

Jl. Diponegoro 44, Menteng, 10310 **Jakarta**

☎ 021-2355 4005 (Mo–Do 8–15, Fr 8–13 Uhr),

Notfalltelefon: 0811-833 790, 🌐 [www.bmeia.gv.at/oeb-jakarta](http://www.bmeia.gv.at/oeb-jakarta)

🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

### Schweiz

#### Botschaft der Schweiz

Jl. H. R. Rasuna Said, Blok X 3/2, Kuningan, 12950 **Jakarta**

☎ 021-525 6061, 🌐 [www.eda.admin.ch/jakarta](http://www.eda.admin.ch/jakarta)

🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

#### Konsulat der Schweiz Bali

(auch für Österreicher zuständig)

Jl. Ganetri 9D, 80235 **Denpasar**

☎ 0361-264 149, ✉ [bali@honrep.ch](mailto:bali@honrep.ch)

🕒 Mo–Fr 9–12 Uhr

## Einkaufen

Auf den ersten Blick wirken die Straßenzüge in Kuta, Legian, Seminyak oder Ubud und mit Abstrichen auch in Sanur wie ein Meer von Geschäften mit der Zugabe von Bars, Restaurants und Unterkünften. Besonders im Süden der Insel gibt's neben zahllosen Ständen mit Souvenirs, gefälschten Markenwaren und billigen einheimischen Textilien **Bekleidungsgeschäfte** aller namhaften Surfmarken sowie moderne **Einkaufszentren**. Schicke **Boutiquen** mit eigenständigen, geschmackvollen Designs sind vor allem in Seminyak und Canggu zu finden.

Man sollte sich nicht gleich am ersten Tag zu Spontankäufen verleiten lassen, sondern erst einmal das Angebot sondieren und später mehrere Dinge gleichzeitig in einem Laden erwerben, denn so hat man bessere Möglichkeiten zu handeln (Tipps zum Handeln S. 38). In großen Geschäften und Einkaufszentren hingegen werden Festpreise verlangt.

Wohin es auch geht, ein Gang über den **Markt** ist immer lohnenswert, denn er bietet einen Überblick über Angebot und Preise und die Möglichkeit, sich mit Waren des täglichen Bedarfs, Obst und lokalen Snacks einzudecken.

Auf den Kauf von **Antiquitäten** (für Gegenstände, die älter als 50 Jahre sind, benötigt man ohnehin eine Exportgenehmigung) und Gegenständen, die von geschützten Tierarten stammen (z. B. Schildpatt, Krokodilleder oder Korallen), sollte generell verzichtet werden. Der Zoll beschlagnahmt diese Gegenstände ersatzlos, und es muss mit hohen Strafen gerechnet werden!

## Textilien

**Batik-Stoffe** (Sarongs, Kleidungsstücke, Taschen) sind ein beliebtes Mitbringsel. Sie brauchen wenig Platz im Gepäck, und ein Sarong kann zugleich als Kleidungsstück und als Decke benutzt werden. Da es große qualitative Unterschiede gibt, variieren die Preise erheblich. Vorsicht: Oft werden billige Drucke, die beim Waschen stark anfärben, als echte Batik angepriesen.

Mit Goldfäden durchwirkte **Songket-Stoffe** für festliche Kleidungsstücke werden vor allem in Blayu (West-Bali) gewebt und teuer verkauft. **Ikak-Decken** von den östlichen Nachbarinseln Flores und Sumba, handgesponnen und mit Naturfarben gefärbt, können ebenfalls hochpreisig sein. Preiswertere Stoffe werden zu Taschen oder Kleidungsstücken verarbeitet.

**Kleidung für Touristen**, von T-Shirts über Badebekleidung bis zu grellbunten Shorts und dem obligatorischen Bintang-Tanktop, gibt's vor allem in Kuta, Legian, Seminyak und Sanur zur Genüge. Neben den billigen Kopien bekannter Surf- und Lifestyle-Marken bringen kreative Modefirmen besonders in Seminyak und Canggu Jahr für Jahr neue Designs auf den Markt.

## Kunst, Kunsthandwerk und weitere Souvenirs

Walter Spies und Rudolf Bonnet begründeten in Ubud die moderne **Malerei**, die heute noch in der Umgebung beheimatet ist. In den Dörfern kann man Künstlern bei der Arbeit über die Schulter schauen und Gemälde erstehen. Im Dorf Penestanan sind die Young Artists zu Hause und in Keliki die traditionellen Miniaturmaler. Die dazu passenden Holzrahmen werden u. a. in Petulu gefertigt.

Die **Schattenspielfiguren** aus Büffelleder, Wayang Kulit, stammen überwiegend aus Yogyakarta. Selten werden noch balinesische Figuren aus Sukawati oder Klungkung angeboten.

Wer eine **Steinstatue** in Batubulan oder bei den Steinmetzen in den nördlichen Nachbar-

orten Singapadu oder Kutri kauft, sollte eine Spedition in Anspruch nehmen. Da mindestens 1 m<sup>3</sup> (unabhängig vom Gewicht) bezahlt werden muss, kann es sich lohnen, noch zuzuladen.

Weitere beliebte Mitbringsel sind Knochenschnitzereien, Messingwaren, Windspiele, Korbwaren und Lontar-Manuskripte, aber auch Kretek (Nelken-Zigaretten). Dabei sollten immer die jeweiligen Zollbestimmungen beachtet werden.

Weitere Tipps finden sich in den Regionalkapiteln.

### Kleiner Einkaufsatlas

Die Preise für **Kunsthandwerk** sind in den Touristenzentren logischerweise höher als direkt bei den Produzenten.

Gut und günstig kauft man:

- **Kleidung** in Kuta (S. 154), Legian (S. 159), Seminyak (S. 170) und Denpasar (S. 147)
- **Batik-Stoffe** in Denpasar, Sukawati (S. 147) oder Sukarara (Lombok, S. 367)
- **Ikak-Stoffe** in Klungkung (S. 305) und Tenganan (S. 335)
- **Ikak-Stoffe und Masken** von den östlichen Nachbarinseln in Seminyak (S. 170) und Senggigi (Lombok, S. 382).
- **Holz schnitzereien und -masken** in Mas (S. 228), Buruan (S. 232), Sukawati (S. 147) und Sebatu (S. 235)
- **Gemälde** in und um Ubud (S. 218), klassische Miniaturmalerei in Keliki (s. Kasten S. 235)
- **Möbel** in Mas (S. 228) und Petulu (S. 233), der Umgebung von Ubud (S. 218) und an der Jl. Bypass Ngurah Rai bei Sanur (S. 182)
- **Steinmetzarbeiten** in und um Batubulan (S. 230)
- **Silberschmuck** in Celuk (S. 228) und Kamasan (S. 305),
- **Töpferwaren** in Pejaten (S. 249)
- **Musikinstrumente und Gongs** in Tihingan (S. 306)
- **Antiquitäten und Lontar-Schriften** in Klungkung (S. 305)



© RENATE LOOSE

Besonders in und um Ubud werden Gemälde in jeglichen Stilrichtungen feilgeboten.

## Handeln

Außerhalb der großen Geschäfte mit ausgewiesenen Fixpreisen gehört das Handeln zum Einkauf dazu. Die Preise hängen ganz von dem Geschick des Käufers und der Laune des Verkäufers ab. Keiner sollte sich dabei betrogen fühlen, sondern sich vielmehr der Herausforderung stellen, ins Gespräch zu kommen und die Kunst des Handelns zu erlernen. Fast alle Verkäufer lassen sich reden. Falls nicht, sollte man lieber woanders einkaufen. Gerade in Indonesien gehört immer auch eine gesunde Lockerheit und eine Prise Humor zum erfolgreichen Handeln dazu.

In der Regel lohnt es sich, kein übermäßiges Interesse am ausgewählten Produkt zu zeigen und mit den Einkäufen zu warten, bis man sich akklimatisiert und einen Überblick über die Preisspannen verschafft hat. Auch helfen ein paar Worte Indonesisch und eine gute Urlaubsbräune – denn das deutet darauf hin, dass man schon eine Weile im Land ist – dabei, einen günstigeren Preis zu erzielen. Die Preise in den Touristenzentren sind oft überhöht, zudem sollte man sich beim Einkaufen nicht von einem Guide

begleiten lassen, der am Ende eine Provision kassiert.

Zunächst gilt es zu überlegen, welchen Preis man selbst gerne zahlen würde. Der vom Verkäufer zuerst genannte Preis ist meist deutlich überhöht. Zuerst sollte man kein Gegengebot nennen, sondern einen zweiten, niedrigeren Preis einfordern. Erst dann sollte ein niedrigeres Gebot abgegeben werden. Nun geht es hin und her, und man tastet sich Stück für Stück an den Preis heran, der es beiden Seiten ermöglicht, den Handel ohne Gesichtsverlust abzuschließen. Verhandlungsgeschick und Sympathiepunkte spielen dabei eine durchaus relevante Rolle. Sollten die Verhandlungen dennoch ins Stocken geraten und der Preis nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen, lohnt es sich, dem Straßenhändler mit einer gespielten Geste davonzulaufen. Oft wird man dann zurückgerufen und erhält das Produkt doch zum gewünschten Preis.

Gleichzeitig gilt es, als Käufer nicht durch unrealistisch niedrige Preisforderungen den Verkäufern gegenüber respektlos aufzutreten, die nicht selten auch die Hersteller der feilgebotenen Produkte sind. Auch ein Silberschmied oder ein Batik-Händler muss nach Deckung seiner

Kosten noch von etwas leben. Man sollte nicht um die letzten 10 000 Rp feilschen, sondern den geforderten Preis akzeptieren oder sich bei einem anderen Anbieter umsehen. Sehr unhöflich ist es, eine Arbeit absichtlich schlecht zu machen oder ihre Qualität in Zweifel zu ziehen.

Tunlichst vermeiden sollte man, ein Angebot nicht anzunehmen, wenn der Händler auf den gewünschten Preis eingegangen ist. Das ist schlichtweg respektlos und kann zu größeren Irritationen führen.

## Essen und Trinken

Wie fast überall in Südostasien ist **Reis** das Grundnahrungsmittel Nummer eins. Berühmt hingegen ist die indonesische Küche vor allem für ihre **Gewürze**. Der Kampf europäischer Großmächte um das lukrative Monopol im Gewürzhandel zeugt von der historischen Bedeutung des Gewürzbaus im Archipel. Die Europäer hinterließen aber auch ihre Spuren in der indonesischen Küche, z. B. in Form von Chilis, die die Portugiesen aus Amerika hierher mitbrachten.

Von der folgenden Typisierung abgesehen, geht Probieren stets über Studieren. Das Geschmackserlebnis einer unterwegs entdeckten Spezialität – ob köstlich oder gewöhnungsbedürftig – kann eine unvergessliche Erfahrung sein.

### Wo essen?

#### Warung und Essensmärkte

Kleine **Garküchen** (manchmal mit Sitzgelegenheiten), sogenannte Warung, bieten warme Mahlzeiten für erstaunlich wenig Geld. Während einige hausgemachte Leckereien verkaufen, kochen andere lediglich Instant-Nudelsuppen auf und geben auf Wunsch ein paar einfache Zutaten bei. Wer hier essen möchte, braucht nur Fahrer oder Guides zu fragen, wo sie essen.

Es ist in Touristenorten kein Problem, zu jeder Tageszeit etwas Essbares zu bekommen, außer am Tag der Stille, Nyepi, auf Bali. Zudem ist es während Galungan auf Bali sowie während des islamischen Fastenmonats Ramadan auf Lom-

### Vegetarier und Veganer

Für Vegetarier und Veganer gibt's eine gute Nachricht: Auch ohne Fleischverzehr kann man auf Bali überleben, und das auch abseits der Bio-Restaurants von Ubud. Speisen wie Nasi Campur, Nasi Padang, Nasi Goreng, Mie Goreng oder Gado-Gado sind meistens vegetarisch zubereitet, können aber tierische Bestandteile beinhalten. Schon bei der Bestellung der gewünschten Mahlzeit sollte darauf hingewiesen werden, dass man Vegetarier ist. Veganer müssen zudem darauf achten, dass keine Eier (Telur) ins Essen gemischt werden. Milch und Käse stehen ohnehin nicht auf der Speisekarte der Einheimischen.

Da einige Balinesen unter einem Vegetarier jemanden verstehen, der kein Rind- und Schweinefleisch, aber Fisch und Geflügel isst, sollte genau erklärt werden, was man essen möchte. Fleisch kann z. B. durch Tempeh oder Tofu substituiert werden.

Krupuk (Kräcker), oft als Beilage gereicht, enthalten neben Weizen, Cassava und Tapioka meist auch Fisch oder Krabben. Auch hier sollte man vorsichtshalber nachfragen, da es auf den ersten Blick (oder Riecher) nicht immer ersichtlich ist. Gleiches gilt für manche Sorten von Sambal.

bok außerhalb der Touristenzentren kompliziert, tagsüber zu essen.

Auf dem Land sind die Möglichkeiten, etwas zu essen zu bekommen, in der Regel auf Warung begrenzt. **Essensmärkte** an Straßen oder großen Plätzen locken (meist in den Abendstunden) als Alternative mit einem umfangreicheren Angebot. Fast jeder Stand bietet andere Spezialitäten: Sate, Krupuk, Klebreis, gebackene Bananen, aber auch komplette Gerichte.

#### Rumah Makan

In günstigen einheimischen Restaurants, Rumah Makan, muss es nicht unbedingt schlecht schmecken. In der Mittagshitze sitzt man angenehmer und vor allem kühler als in den Warung. Das Essensangebot ist zumeist in Schüsseln und auf Platten am Eingang unter Glas aufge-

stellt oder auf der Speisekarte aufgelistet. Man sucht sich die Gerichte heraus, die man haben möchte. Das Essen ist oft kalt, doch durch die reichlichen Mengen an Chilis oder ausgiebiges Frittieren verdirbt es auch in der tropischen Hitze nicht schnell. Für ein Gericht zahlt man etwa 40 000–60 000 Rp.

## Restaurants

Ebenfalls günstig sind die Gerichte in Restaurants in den Touristenzentren, die westlichem Geschmack angepasstes **Traveller-Food** servieren und oft einfachen Unterkünften angeschlossen sind. Das Angebot ist vielfältig, man muss weder auf Sandwiches, Pizzas und Pasta noch auf Pancakes verzichten. Die Preise pro Gericht variieren zwischen 40 000 und 120 000 Rp.

Die qualitativ besten, aber auch teuersten Restaurants servieren hochwertige westliche und asiatische Gerichte sowie frisches Seafood. Einige Köche zaubern zudem kreative **Fusionsküche**, die westliche und östliche Zutaten und Zubereitungsmethoden kombiniert, um neue Geschmackserlebnisse zu schaffen.

In fast allen Restaurants werden auf die ausgewiesenen Preise noch **Steuern und Trinkgeld** erhoben (je nach Preisklasse 5–21 %), in manchen wird aber nicht deutlich genug darauf hingewiesen.

## Balinesische Spezialitäten

Balinesische Spezialitäten sind Gerichte mit Enten- und Schweinefleisch. Etwas ungewohnt schmecken einheimische **Süßspeisen** aus Klebreis, Palmzucker und Kokosmilch, wie z. B. der beliebte Kuchen Wajik.

## Babi Guling

Babi Guling ist die balinesische Variante des Spanferkels. Dafür wird das ganze Schwein immer wieder mit einer Mischung aus Kokosnussöl und Kurkuma begossen, damit es seine orange schimmernde Farbe erhält. Mittags ist das Allerlei vom Spanferkel frisch gegrillt mit scharfen Beilagen – oft Lawar (s. unten) – in vielen Rumah Makan zu bekommen, in richtigen Restaurants wird es selten angeboten.

## Bebek Betutu

Unbedingt probieren! Eine ganze Ente wird mit Haut und Knochen in einer scharfen Gewürzmischung mariniert und in Bananenblätter gewickelt gegart. Sie ist meist erst einen Tag nach Vorbestellung zu bekommen, da sie bis zu acht Stunden auf einer Glut aus Kokosnussschalen im Freien gart. Die Bananenblätter halten das Fleisch dabei zart und saftig, während die Marinade für die unverwechselbare Würze sorgt.

## Lawar

Der mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckte Salat aus Schlangenbohnen, Frühlingszwiebeln, Kokosraspel und feingehacktem Fleisch (oft auch Innereien und manchmal Blut) ist ein traditionelles Zeremonien-Essen. Mit Hühnchen als Lawar Siap bekannt, mit Schweinefleisch heißt es Lawar Celeng und mit Jackfrucht Lawar Nangka. Letztere Variante wird oft in Nord-Bali angeboten. Da Lawar-Salate schnell verderblich sind, sollten sie innerhalb von einem halben Tag nach der Herstellung verzehrt werden.

## Typische indonesische Gerichte

### Nasi Goreng

Das bekannteste Gericht des Landes besteht aus gebratenem Reis mit Gemüse und Fleisch oder Krabben und süßer Sojasoße. Manchmal wird das Ganze noch von einem Spiegelei gekrönt (Nasi Goreng Spesial). **Mie Goreng** ist das Gleiche mit Nudeln. Es wird sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- oder Abendessen serviert – die kulinarische Allzweckwaffe Indonesiens.

### Nasi Campur

Das indonesische „Nationalgericht“ bekommt man an Essensständen und in fast allen lokalen Restaurants. Zum Reis gibt's diverse (oft kalte) Beilagen, meist verschiedene Gemüsesorten, geröstete Erdnüsse, Tempeh (frittierte fermentierte Sojabohnen), Kokosraspeln, Rindfleisch oder auch Huhn, Fisch und Ei.

## Nasi Padang

Die Gerichte, die aus verschiedensten Zutaten mit viel Chili zubereitet werden, liegen rot und gelb leuchtend in den Auslagen der entsprechenden Restaurants und sind eine Spezialität aus West-Sumatra. Die hochkonzentrierte Würze und Schärfe einiger Speisen macht den Kühlschrank überflüssig und das Essen für Ungeübte zur Mutprobe. Fisch- und Hühnchencurry, Gemüse, getrocknetes Fleisch, kräftig gewürztes Rindfleisch (Rendang), Eier, Tempeh oder Tofu werden einzeln und in zahlreichen Schälchen kalt mit viel Reis serviert. Am Ende bezahlt man nur für Schälchen, aus denen man gegessen hat.

## Sop und Soto

**Sop** ist der Überbegriff für aus dem Ausland importierte Suppenvariationen. Sop Buntut, auch als indonesische Ochsenschwanzsuppe bekannt, gilt als der Klassiker. Traditionelle einheimische Suppen werden unter dem Begriff **Soto** zusammengefasst. Die bekannteste ist die Soto Ayam, eine Hühnersuppe, die meist mit hauchdünnen Nudeln serviert wird.

## Mie

Nudeln (Mie) kommen in Indonesien unterschiedlich zubereitet auf den Tisch: als Suppe (z. B. **Mie Bakso** mit Fleischbällchen oder **Mie Rebus** mit Blattgemüse und Ei) oder gebraten (**Mie Goreng Ayam** mit Huhn oder **Mie Goreng Daging** mit Rindfleisch). Nudelsuppen sind ein gängiges und günstiges Gericht an mobilen Garständen.

## Cap Cai

Cap Cai ist die indonesische Bezeichnung für das chinesische Chopsuey, ein Gericht aus gekochten, klein geschnittenen Gemüsestücken, unter Umständen auch mit gebratenem Ei, Fleisch oder Krabben. Als Suppe heißt das Gericht Cap Cai Kuah. Einfaches gebratenes Gemüse ist **Sayur Goreng**.

## Sate

Vor allem auf Märkten gibt's Stände, die kleine Fleischspieße (auch: Satay, sprich: Satee) verkaufen. Sie werden in Zucker und Gewürzen eingelegt und anschließend über Holzkohle ge-

grillt. Dazu gibt es eine würzig-süße Erdnussoße und eingelegte Gurken und Zwiebeln. Man verwendet vor allem Ziegen- (Kambing) und Hühnerfleisch (Ayam), auf Bali oft auch Schweinefleisch (Babi).

## Gado-Gado

Ein kalter Salat aus gekochtem Mischgemüse und Kartoffeln oder Lontong mit vielen Sojasprossen, der mit Erdnussoße angemacht wird. Dazu werden Krupuk (Krabbenmehlkräcker) gereicht.

## Tempeh

Tempeh, eine aus frittierten fermentierten Sojabohnen bestehende vegane Beilage, ist der traditionelle Eiweißlieferant in Indonesien und kann als Fleischersatz dienen. Das merkwürdige Aussehen ist durch den Herstellungsprozess bedingt. Geschälte Sojabohnen werden eingeweicht, gekocht, mit Schimmelpilzkulturen beimpft und schließlich in dichten Behältern zwei Tage fermentiert – ähnlich der Käseherstellung. Die Schimmelpilze sind äußerst gesund, sie helfen bei der Fermentation und sorgen dafür, dass die Proteine der Bohne aufgeschlossen werden. Oligosaccharide, die oft Blähungen beim Essen von Bohnen hervorrufen, werden so verringert. Wer Tofu nicht mag, sollte Tempeh eine Chance geben, 100 Gramm enthalten satte 20 Gramm Eiweiß!

## Lontong

In Bananenblättern gekochter Klebreis, häufig als Beilage zu Sate oder Gado-Gado.

## Pisang Goreng

Gebratene Bananen, als Frühstück oder Zwischenmahlzeit, sind auf nahezu jedem Markt erhältlich.

## Martabak

Beliebter Snack aus dem Nahen Osten, bestehend aus gefülltem Fladen, der herzhafte mit Fleisch, Zwiebeln, Ei und Knoblauch oder süß mit Honig, Schokolade oder Sirup belegt wird. Die süßen Martabak kommen oft als Schnitten aus Stüßbrot daher, während die herzhaftere Variante als dünner Teig frisch auf der heißen Platte ausgebraten und um die Füllung gefaltet wird.



## Früchte

**Alpkat** Avocado

**Belimbing** Sternfrucht (Karambole), eine ovale, saftig-säuerliche Frucht mit wachsähnlicher, gelblich-grüner Schale, die geschnitten die Form eines Sterns hat.

**Delima** Granatapfel

**Duku** Samtige, taubeneigroße, süße Frucht mit weißem, durchscheinendem Fruchtfleisch.

**Durian** Stachelfrucht, Stinkfrucht. Grüne und stachelige Frucht bis zur Größe einer Wassermelone. Gilt als Königin der Früchte und ist entsprechend teuer. Wegen des eigenartigen, strengen Geruchs wird sie am liebsten gleich am Verkaufsstand verzehrt und hat in Hotels und anderen öffentlichen Einrichtungen Hausverbot. Es ist gesundheitlich riskant, sie zusammen mit Alkohol zu genießen, da der Körper stark erhitzt wird. Durian wird in großen Mengen eine berauschende, aphrodisierende Wirkung nachgesagt.

**Jambu Air** Wasserapfel, Rosenapfel. Die wachsig-säuerliche Schale der glockenförmigen Frucht ist weiß, grün oder rosarot. Das säuerlich-süße Obst mit hohem Wassergehalt und luftiger Kon-

sistenz isst man zusammen mit einer süß-pfeffrigen Soja-Chili-Sauce. Schnell verderblich.

**Jambu Biji** Guave. Die grünlich-gelbe, apfelähnliche Frucht mit rosafarbenem oder gelbem Fruchtfleisch und winzigen Samen wird auch unreif mit Salz und Zucker genossen.

**Jambu Bol** Malacca-Apfel. Große rötliche Frucht.

**Jambu Monyet** Cashew-Apfel. Sein Kern ist die Cashewnuss.

**Jeruk** Zitrusfrüchte. Jeruk Bali = Pomelo, Jeruk Besar = Grapefruit, Jeruk Manis = Orange, Jeruk Kepruk = Mandarine, Jeruk Asam = Limone/Limette.

**Kecapi** Santolfrucht. Orangengroß, mit flaumiger, gelber Schale und weißem Fruchtfleisch.

**Kedondong** Goldapfel oder Apfelmango. Kleine, grüngelbliche Frucht mit großem Kern.

**Kelapa** Kokosnuss

**Longan** Longanfrucht, auch Mata Kucing (Katzenauge) genannt. Unter einer dünnen, braunen Schale verbirgt sich weißes, saftiges Fruchtfleisch, das süßsauerlich schmeckt, im reifen Zustand süßlich wie Litschi, wird in Bündeln verkauft.

**Mangga** Mango

Auf balinesischen Märkten lässt sich manch unbekannte Frucht entdecken und kosten.



**Manggis** Mangostane, apfelgroße, schwarzzila Frucht mit weißen, süßsauren Fruchtsegmenten mit großem Stein. Saft der Schale stark färbend. Nicht mit Zucker süßen!

**Markisa** Passionsfrucht. Grün bis rötlich violette Frucht.

**Nanas** Ananas

**Nangka** Jackfrucht, eine riesige, grünlich-gelbe, ovale Frucht mit runden Stacheln, die bis zu 90 cm lang und 35 kg schwer werden kann. Die festen, gelben, herausgelösten Fruchtsegmente werden auf Straßenmärkten verkauft und auch als Kochgemüse verwendet.

**Papaya** Papaya, die ovale, grünlich gelbe bis orangefarbene, bis zu 40 cm lange Frucht schmeckt besonders gut mit Limettensaft beträufelt zum Frühstück.

**Pisang** Bananen, von denen es zahlreiche unterschiedliche Sorten gibt, werden nicht nur frisch, sondern auch gegrillt und gebacken, getrocknet und in Honig eingelegt oder als Chips verkauft.

**Rambutan** Zwillingspfau, pflaumengroße, rötlich gelbe Frucht von haarigem Aussehen (Rambut = Haare). Das weiße Fruchtfleisch, das ähnlich wie Litschi schmeckt, umgibt einen großen Kern.

**Salak** Schlangenfucht. Kleine, braune Frucht, deren feste Schale an eine Schlangenhaut erinnert, apfelartiger Geschmack der Fruchtsegmente. Schnell verderblich.

**Sawo** Sapodilla, die kleine, ovale, bräunliche Frucht schmeckt ähnlich einer reifen Birne und etwas süßsauer.

**Semangka** Wassermelone


**Sirsak** Sauersack, Stachelanone. Lange, herzförmige, grüne Frucht. Das weiße und saftige Fruchtfleisch mit schwarzen Samen eignet sich sehr gut für Fruchtsäfte, die es auch abgefüllt zu kaufen gibt.

## Getränke

Neben den üblichen Softdrinks können viele exotische **Fruchtsäfte** probiert werden. Auch wenn frische Säfte direkt aus der Frucht gepresst werden, wird fast immer viel Zuckersirup dazu gemischt. Es lohnt sich, den Saft mit wenig Zucker (*sedikit gula/kurang manis*) oder komplett unge-

## Bali-Wein

Im Norden der Insel werden seit über 100 Jahren Trauben geerntet, die bis Anfang der 1990er-Jahre ausschließlich als Obst verkauft oder dem süß-klebrigen Anggur Hitam beigelegt wurden. Wie im gesamten südostasiatischen Raum hat das Keltern von Wein (Anggur) keinerlei Tradition. Die lokalen Reis-, Palm- oder Fruchtweine entsprachen selten dem Geschmack von Touristen, die lange auf importierte Weine angewiesen waren.

Doch die erfolgreiche Zusammenarbeit von Ida Bagus Rai Budarsa, dem Besitzer einer Reiswein-Produktion, und Vincent Desplat, einem französischen Winzer, machte es möglich: **Hatten Wines**,  [www.hattenwines.com](http://www.hattenwines.com), werden seit 1994 in Nordwest-Bali zwischen Pemuteran und Lovina angebaut und gekeltert. Neben dem fruchtig-frischen Rosé, der auch zu indonesischen Speisen passt, werden weitere Weiß- und Rotweine sowie Schaumweine hergestellt und in vielen Hotels, Restaurants und Supermärkten angeboten.

Wem auch die Hatten-Weine nicht so recht zusagen, der kann die Weine von **Plaga Wine**,  [www.plagawine.com](http://www.plagawine.com), probieren. Sie werden aus importierten australischen und chilenischen Trauben unter Aufsicht eines Argentiniers auf Bali gekeltert – ein wahrhaft multikulturelles Produkt. Trauben aus dem Süden Australiens verwendet man bei **Two Islands**,  [www.twoislands.co.id](http://www.twoislands.co.id), einem Ableger von Hatten Wines.

süßt (*tanpa gula*) zu bestellen. Ungesüßter **Tee** (*Teh Pahit*) wird in Rumah Makan (S. 39) oft kostenlos serviert. **Frischmilch** gibt es nur in den großen Städten und Touristenzentren.

## Alkoholische Getränke

**Tuak** (Palmwein) und **Brem** (Reiswein) steigen schnell zu Kopf und variieren sowohl geschmacklich als auch in ihrem Alkoholgehalt lokal stark voneinander.

**Arak** ist destillierter Reisschnaps und unbe-rechenbar in seiner Wirkung. Er kann sowohl klar als auch milchig trüb sein.

**Anggur Hitam** ist süßlicher, dickflüssiger, dunkler Wein aus Trauben, der als gesundheitsförderndes Tonikum verkauft wird.

**Bier** (Bir) bekommt man ab 15 000 Rp je kleine Flasche. Am weitesten verbreitet ist die einheimische Marke **Bintang**, ein annehmbares, recht schales Standardbier; mittlerweile gibt's sogar ein Bintang Radler, ganz nach deutschem Geschmack mit Zitronenlimonade. Ebenfalls zu finden sind Bali Hai, das bessere Bali Hai Draft Beer, Prost (auch als Prost Alster) sowie Anker. Ferner sind die ausländischen Marken Asahi, Carlsberg, Heineken und San Miguel erhältlich.

Ausgefallene Geschmäcker werden von den auf Bali gebrauten Bieren der **Brauerei Stark**, ☞ [www.starkcraftbeer.com](http://www.starkcraftbeer.com), und von mehreren kleinen lokalen Craft-Beer-Brauereien, etwa **Island Brewing**, ☞ [www.islandbrewing.beer](http://www.islandbrewing.beer), **Islands of Imagination**, ☞ [www.ioi.beer](http://www.ioi.beer), oder **Kura Kura**, ☞ [www.kurakurabeer.com](http://www.kurakurabeer.com), versorgt.

## Nichtalkoholische Getränke

<b>Teh</b>	Tee
... <b>tawar / pahit</b>	... ohne alles
... <b>manis</b>	... mit Zucker
... <b>panas</b>	... heiß
<b>Susu</b>	Milch, oft süße Dosenmilch
<b>Susu Lembu</b>	Kuhmilch
<b>Coklat</b>	Schokolade
<b>Es</b>	Eiswürfel
<b>Kopi</b>	Kaffee
<b>Kopi Susu Es</b>	Eiskaffee mit Milch
<b>Air/Air putih</b>	Wasser/Trinkwasser
<b>Jus (...)</b>	Fruchtsaft
<b>Jus Jeruk</b>	Orangensaft
<b>Jus Jeruk Nipis</b>	Limettensaft
<b>Jus Mangga</b>	Mangosaft
<b>Air Kelapa Mudah</b>	junge Kokosmilch
<b>Es Buah</b>	geraspeltes Eis mit Fruchtgelee

## Warnung vor billigem Arak

In den vergangenen Jahren gab es wiederholt durch illegal destillierten Arak hervorgerufene Todesfälle, auch unter Touristen auf Bali und Lombok, daher sollte man auf billige Arak-Cocktails unbedingt verzichten und im Zweifelsfall stets bei Bier bleiben! Mehr dazu auf S. 382.

## Gemüse

<b>Bawang Merah/ Bawang Putih</b>	Zwiebel/Knoblauch
<b>Jagung</b>	Mais
<b>Kacang</b>	Erdnüsse
<b>Kacang Hijau</b>	grüne Bohnen
<b>Kangkung</b>	Wasserspinat, Nachtschattengewächs, das wie eine Kreuzung aus Spinat und Weißkohl schmeckt
<b>Kentang</b>	Kartoffel
<b>Kol</b>	Kohl
<b>Kol Bunga/Kol Hijau</b>	Blumenkohl/Brokkoli
<b>Tahu/Tau</b>	Tofu
<b>Tomat</b>	Tomate
<b>Ubi Kayu</b>	Maniok, Cassava, Brotwurzel. Wurzelknollen, die auch in trockenen Böden gedeihen und ähnlich wie Kartoffeln verwendet werden, mehlig Konsistenz
<b>Wortel</b>	Karotte

## Fleisch und Fisch

<b>Daging</b>	Fleisch
<b>Tanpa daging</b>	fleischlos, ohne Fleisch
<b>Ayam</b>	Huhn
<b>Babi</b>	Schwein

<b>Bakso</b>	Fleischbällchen, die besonders in Suppen verwendet werden
<b>Bebek</b>	Ente
<b>Kambing</b>	Ziege
<b>Sapi</b>	Rind
<b>Ikan</b>	Fisch
<b>Cumi-cumi</b>	Tintenfisch
<b>Siput</b>	Muscheln, Schnecken
<b>Tongkol</b>	Thunfisch
<b>Udang</b>	Krabbe, Shrimp
<b>Udang galah</b>	Hummer

## Gewürze

<b>Asam</b>	Tamarinde
<b>Biji pala</b>	Muskatnuss
<b>Cabe</b>	Chili
<b>Cengkeh</b>	Nelken
<b>Garam</b>	Salz
<b>Gula</b>	Zucker
<b>Jahe</b>	Ingwer
<b>Kayu manis</b>	Zimt
<b>Kepulaga</b>	Kardamom
<b>Ketumbar</b>	Koriander
<b>Lada, Merica</b>	Pfeffer
<b>Serai</b>	Zitronengras

Zudem runden folgende Bestandteile ein Essen geschmacklich ab:

<b>Kecap manis</b>	süße Sojasoße
<b>Krupuk</b>	in Öl gebackene (Krabbenmehl-) Kräcker
<b>Sambal</b>	Chilipaste/-soße
<b>Santan</b>	Kokosmilch

Weitere Begriffe sind im Sprachführer ab S. 417 erklärt.

## Fair reisen

Reisen wirkt sich auf die Umwelt und die besuchten Menschen aus. Das reicht von der Abzw. Abreise über die Arbeitsbedingungen für Angestellte der Tourismusbranche bis zur Nutzung lokaler Ressourcen und dem Entstehen von Abfällen und Bausünden. Touristen verbrauchen durchschnittlich mehr Wasser und Strom und produzieren mehr CO<sub>2</sub> und Müll als Einheimische. Viele Lebensmittel, die Touristen im Ausland verzehren, müssen umweltbelastend importiert werden. Auch werden Beschäftigte im Tourismus häufig schlecht bezahlt, arbeiten mehr als acht Stunden täglich und erhalten oft keine Sozialleistungen. Im Tourismus werden Menschenrechte verletzt, z. B. wenn Einheimische von ihrem Land vertrieben werden, damit neue Hotelanlagen entstehen können, oder unter Wassermangel leiden, während Touristen nebenan üppige Badelandschaften genießen. Zudem gibt's noch immer Fälle von Prostitution Minderjähriger und Kinderarbeit.

Natürlich hat der Tourismus auch gute Seiten. Er hat vielen Menschen einen Weg aus der Armut gezeigt, ihnen ermöglicht, einen Beruf zu ergreifen, sich weiterzubilden. Er stimuliert lokale Investitionen, verbindet Kulturen, fördert die Wertschätzung von Traditionen und trägt zur Gleichberechtigung der Geschlechter bei. Zudem hat er vielerorts Naturräume geschützt, die ohne Touristen zerstört worden wären.

Als bewusst reisender Tourist kann man heute eine Menge bewirken. Wer wissen möchte, wie er umweltfreundlich und sozial verantwortlich reisen kann, findet neben den Tipps hier im Buch unter folgenden Adressen zahlreiche Anregungen:

**Fair unterwegs, Arbeitskreis Tourismus & Entwicklung**, ☎ +41-61-261 4742, 📧 [www.fairunterwegs.org](http://www.fairunterwegs.org). Sehr umfangreicher Webauftritt mit aktuellen Hintergrundinfos, Themen, die von Menschenrechten über Ethik bis zu Tourisuskritik reichen, Länderprofilen und Tipps zum fairen Reisen. Auch Infos für junge Leute (z. B. zu Freiwilligenarbeit).

**Forum anders reisen**, ☎ 040-181 2604, 📧 [www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de). Im Forum haben sich über 130 kleine und mittlere Reiseveranstal-