

lonely  planet

Costa Rica

Perfekt planen
mit

Reiserouten
Outdoortipps
Highlights
Karten
Reportagen

Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Costa Rica

Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken
deines Reiseziels und plane
deine perfekte Reise mithilfe
unserer Reiserouten.



REISEROUTEN
Costa Rica klassisch
Das ist die klassische Route durch Costa Rica, die alle die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten abdeckt. Von der Hauptstadt San José über die Karibik bis zum Pazifik.

REISETIPPS
• **Wetter:** Das Beste Reisezeit ist von Dezember bis April, wenn es trocken und warm ist.
• **Transport:** Die öffentliche Busse sind langsam und überfüllt. Ein Mietwagen ist eine bessere Option.
• **Währung:** Die lokale Währung ist der Costa-Rica-Colón (CRC).
• **Wasser:** Nur abgekochtes Wasser trinken.
• **Wald:** In den Nationalparks sind Schlangen und Insekten häufig zu sehen.
• **Wald:** In den Nationalparks sind Schlangen und Insekten häufig zu sehen.

Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,
Tipps unserer Autor:innen und
Expert:innen, Hintergründe und
Empfehlungen.

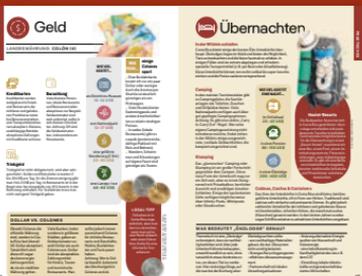


PUERTO LIMÓN
Das ist die perfekte Reisezeit für Puerto Limón, wenn es trocken und warm ist. Die Stadt ist ein wichtiger Hafen für den Handel mit Holz und anderen Gütern.

Die Küche der Karibik kosten
Die Küche der Karibik ist eine Mischung aus indigenen, europäischen und afrikanischen Einflüssen. Sie ist reich an Gewürzen und frischen Zutaten.

Praktisches

Die wichtigsten Informationen
für deine Reise im Überblick.
Kurz und übersichtlich
zusammengefasst.



Geld
Die lokale Währung ist der Costa-Rica-Colón (CRC). Die Wechselkursrate ist 1 USD = 500 CRC.

Übernachten
Die meisten Unterkünfte sind in den Nationalparks und in den Küstentowns zu finden. Die Preise sind relativ niedrig.

Storybook

Tauche mit unseren Reportagen
tief in den Alltag ein und erfahre
mehr über die Seele deines
Reiseziels.

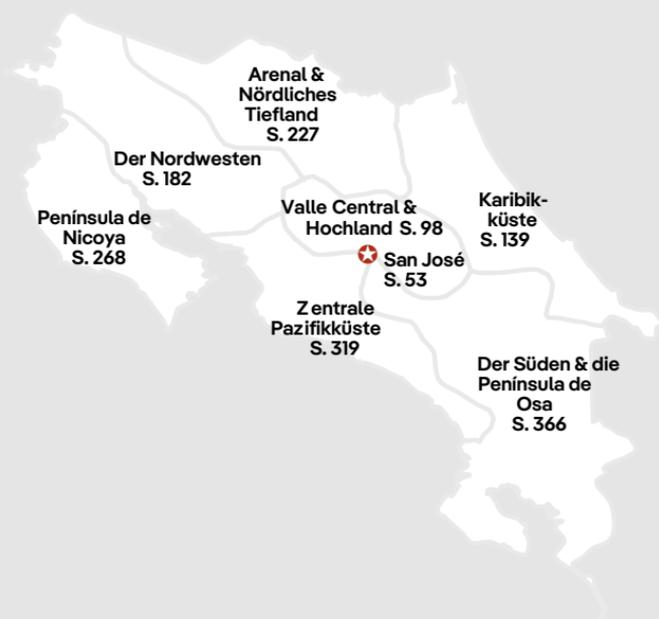


TRIFF DIE COSTA RICANER
Costa Rica ist ein wunderschönes Land, das von Natur und Kultur geprägt ist. In diesem Storybook erfahren wir mehr über den Alltag der Costa Ricaner.

COSTA RICANER ZONE
Die Costa Ricaner sind ein warmherziges und freundliches Volk. Sie lieben die Natur und die Kultur ihres Landes.

lonely  planet

COSTA RICA



**Mara Vorhees , Ashley Harrell, Robert Isenberg,
Elizabeth Lavis, Alejandra Murillo, Janna Zinzi**

INHALT

Reiseplanung

Willkommen in Costa Rica	4
Übersichtskarte	6
Unsere Favoriten	8
Städte & Regionen	26
Reiserouten	28
Beste Reisezeit	38
Bestens vorbereitet	40
Essen wie die Locals	42
Outdoor-Erlebnisse	46

Reiseziele

San José	53
Downtown San José.....	58
La Sabana & Umgebung.....	71
Barrio Escalante, Los Yoses & San Pedro.....	78
Escazú & Santa Ana.....	89

Valle Central & Hochland	98
Alajuela.....	104
Rund um Alajuela.....	108
Cartago.....	113
Rund um Cartago.....	117
Valle de Orosí.....	121
Rund um das Valle de Orosí.....	125
Heredia.....	129
Rund um Heredia.....	134

Karibikküste	139
Tortuguero.....	144
Rund um Tortuguero.....	150
Puerto Limón.....	154
Rund um Puerto Limón.....	158
Cahuita.....	162

Rund um Cahuita.....	166
Puerto Viejo de Talamanca.....	169
Rund um Puerto Viejo de Talamanca.....	174

Der Nordwesten	182
Monteverde & Santa Elena.....	188
Rund um Monteverde & Santa Elena.....	197
Río Celeste.....	199
Rund um Río Celeste.....	205
Cañas.....	208
Rund um Cañas.....	211
Rincón de la Vieja.....	214
Rund um Rincón de la Vieja.....	217
Santa Rosa.....	220
Rund um Santa Rosa.....	223

Arenal & Nördliches Tiefland	227
Volcán Arenal & La Fortuna.....	232
Rund um Volcán Arenal & La Fortuna.....	241
Sarapiquí.....	251
Rund um Sarapiquí.....	259
Refugio de Vida Silvestre Maquenque.....	262
Caño Negro.....	265

Península de Nicoya	268
Sámara.....	274
Rund um Sámara.....	280
Montezuma.....	285



Farbenprächtigter Laubfrosch



Rund um Montezuma.....	290
Tamarindo.....	293
Rund um Tamarindo.....	297
Playa Conchal.....	302
Rund um Playa Conchal.....	305
Santa Teresa.....	310
Rund um Santa Teresa.....	314

Zentrale Pazifikküste	319
Dominical.....	324
Rund um Dominical.....	329
Jacó.....	335
Rund um Jacó.....	341
Parque Nacional Manuel Antonio.....	347
Rund um den Parque Nacional Manuel Antonio.....	352
Uvita.....	356
Rund um Uvita.....	361

Der Süden & die Península de Osa	366
Providencia de Dota.....	372
Rund um Providencia de Dota.....	376
San Gerardo de Rivas.....	378
Rund um San Gerardo de Rivas.....	384
Térraba.....	386
Rund um Térraba.....	390
Bahía Drake.....	393
Rund um die Bahía Drake.....	398
Puerto Jiménez.....	402
Rund um Puerto Jiménez.....	407



Parque Nacional Manuel Antonio (S. 347)

Praktisches

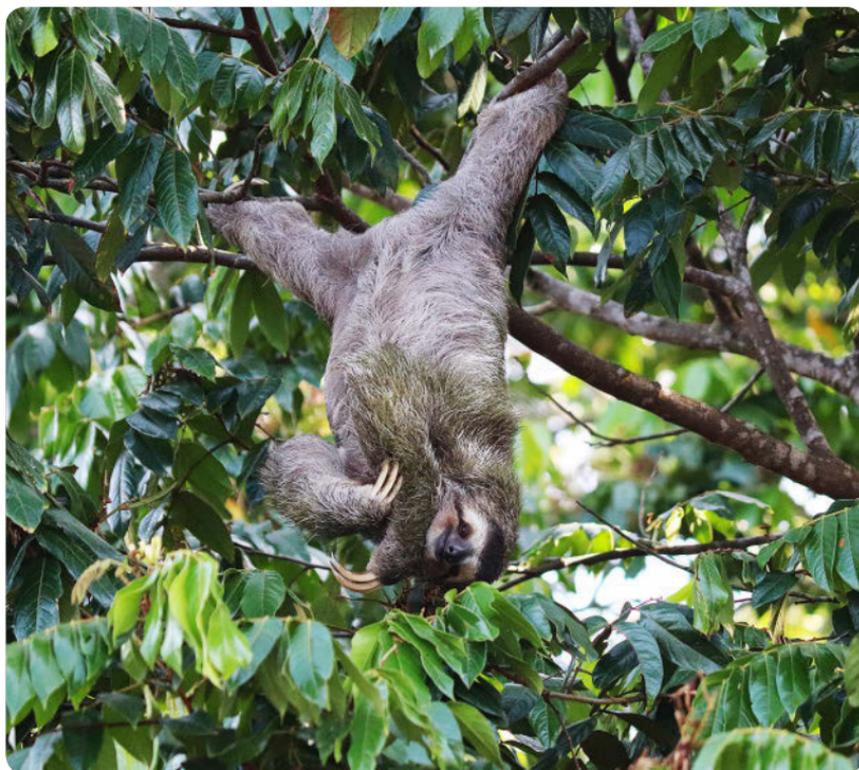
Ankunft	412
Unterwegs vor Ort	413
Geld	414
Übernachten	415
Reisen mit Kindern	416
Sicher reisen	417
Essen & Ausgehen	418
Nachhaltig reisen	420
Barrierefrei reisen	421
LGBTIQ+	422
Kurz & knapp	423
Sprache	424

Storybook

Eine Geschichte	
Costa Ricas in 15 Orten	428
Triff die Costa-Ricaner	432
Das Paradies	434
Eine Nation ohne Armee	436



Langschwanzkatze



Dreifingerfaultier, Parque Nacional Tortuguero (S. 144)

WILLKOMMEN IN COSTA RICA

Ich besuche Costa Rica schon seit 25 Jahren, und eine meiner liebsten Erinnerungen ist meine erste Bootstour nach **Tortuguero** (S. 147). Unterwegs haben wir so viele Affen und Faultiere gesehen, dass ich sie nicht mehr zählen konnte. Die Vögel waren prachtvoll, und am Ufer sonnten sich Krokodile. Und als ich glaubte, schon alles gesehen zu haben, fiel ein Faultierbaby ins Wasser und wurde von der Strömung weggetragen. Da reichte der Bootsführer dem Kleinen ein Paddel. Es klammerte sich daran, und wir setzten das Jungtier ans sichere Ufer.

Die Episode verdeutlicht, was ich an Costa Rica so liebe – nicht nur die unglaublichen Möglichkeiten, Tiere zu beobachten, sondern auch die Sorgsamkeit und den Stolz, mit dem die Ticos ihre natürliche Umwelt schützen.

Mara Vorhees havetwinswilltravel.com

Mara reist kreuz und quer über den Globus, hauptsächlich nach Mittelamerika, in die Karibik, nach Osteuropa und in ihre Heimat in Neuengland.



Am liebsten übernachtete ich in einem Baumhaus der Maquenque Eco Lodge (S. 264), eine einzigartige (und etwas luxuriöse) Möglichkeit, dem Regenwald und seinen Tieren ganz nahe zu kommen.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autoren und Expertinnen das Herz
Costa Ricas

VON LINKS NACH RECHTS:
JURATBUVENE/SHUTTERSTOCK ©,
MICHAEL SCHMIDT/SHUTTERSTOCK ©,
HEIN BOBBEN/JOHN SHUTTERSTOCK ©



Von meinem ersten Besuch in der südlichen Karibik von Costa Rica ist mir vor allem der geruhige Lebensrhythmus in Erinnerung geblieben. Später habe ich sorgenfreie Monate in einer Dschungelhütte bei **Playa Cocles** (S. 176) verbracht.

Ashley Harrell

[@where_smashley_went](https://www.instagram.com/where_smashley_went)

Ashley ist eine kalifornische Reisejournalistin mit dem Schwerpunkt auf Outdoor-Abenteuern.



Volcán Irazú (S. 119) hat mich besonders beeindruckt. Ich war dort mehrfach – allein, mit meiner Frau, mit meinen Eltern und mit Freunden, aber jeder Besuch war einzigartig. Die Aussicht dort übersteigt alles Irdische.

Robert Isenberg

[robertisenberg.net](https://www.instagram.com/robertisenberg.net)

Robert ist Autor und Multimedia-Produzent; er lebt mit seiner Familie in Rhode Island.



Für mich ist **Dominical** (S. 324) *pura vida* aus Meer und Sand, mit Papayas, Limettensaft und Salzwasser – einfach Entspannung pur.

Elizabeth Lavis

[elizabethlavis.com](https://www.elizabethlavis.com)

Elizabeth hat in Costa Rica, Thailand und Georgien gelebt. Sie publiziert in HuffPost, Canadian Traveller und bei Lonely Planet.

LINKS: SIMON DANNHÄUER/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: TEO TABARRA/SHUTTERSTOCK ©



Wald, ein Streifen Sand, der friedliche warme Ozean – und rings um mich vollkommene Stille. Das ist der Süden der Karibik in Costa Rica (S. 174), mein Lieblingsort.

Alejandra Murillo

[@spanishforexpats-cr.com](https://www.spanishforexpats-cr.com)
[@spanishschoolforresidents](https://www.spanishschoolforresidents.com)

Alejandra Murillo ist Spanischlehrerin und Inhaberin einer Schule für Einheimische und Expats.



Der unglaublich artenreiche **Nebelwald** (S. 374) im Süden von Costa Rica erinnert an magische Welten, wie man sie sonst nur aus Fantasy-Romanen oder computeranimierten Filmen kennt.

Janna Zinzi

[@wanderwomxntravels](https://www.wanderwomxntravels.com)

Janna (jaz) ist Reise- und Kulturjournalistin und Mitbegründerin von WanderWomxn.

Rivas

NICARAGUA

Lago de Nicaragua

Volcán Poás

In den Krater eines aktiven Vulkans blicken (S. 109)

Volcán Arenal & La Fortuna

Die Früchte der Erde auf den Farmen bestaunen (S. 232)

Monteverde & Santa Elena

Einen Blick in die Baumwipfel werfen (S. 188)

Santa Teresa

Wellen reiten und die Sonne begrüßen (S. 310)

Montezuma

Wandern und unter prächtigen Wasserfällen schwimmen (S. 285)

Providencia de Dota

Hier erschließt sich die Magie des Nebelwalds (S. 372)

Peñas Blancas

La Cruz

Salinas Bay
Golfo de Santa Elena

Cuajiniquil

Islas Murciélago

Parque Nacional Santa Rosa

Golfo de Papagayo

Río Tempisque

El Coco

Sardinal

Potrero

Huacas

Tamarindo

Paraiso

Santa Cruz

Nosara

Sámara

Carrillo

Nicoya

Santa Teresa

Montezuma

Reserva Natural Cabo Blanco

Jicaral

Paquera

Tárcoles

Jacó

Puntarenas

Barranca

Esparza

Atenas

Órotina

Ciudad Colón

Santiago de Puriscal

Parritá

Santa Cecilia

Volcán Orosí

Parque Nacional Guanacaste

Volcán Rincón de la Vieja

Upala

Bijagua

Volcán Miravalles

Volcán Tenorio

San Rafael

Parque Nacional Arenal

Laguna de Arenal

Tilarán

Cañas

Santa Elena

Las Juntas

Manzanillo

San Ramón

Volcán Poás

Alajuela

Ciudad Quesada

Volcán Porvenir

Boca Arenal

Aguas Zarcas

Pital

Puntarenas

Isla San Lucas

Golfo de Nicoya

Isla Chira

Santa Elena

Volcán Arenal

Parque Nacional Volcán Arenal

Volcán Poás

PAZIFISCHER OZEAN

0 100 km

Sarapiquí

Im Regenwald wandern
und Stromschnellen
bezwingen (S. 251)

**Parque Nacional
Tortuguero**

Kanäle durchqueren
und Schildkröten bei
der Eiablage betrachten
(S. 144)

San José

Die Hauptstadt hat eine fas-
zinierende Historie (S. 53)

Puerto Limón

Reiche Kultur und
würzige Küche (S. 154)

**Puerto Viejo de
Talamanca**

Urwald am Strand –
das ist etwas ganz
Besonderes (S. 169)

**Parque Nacional
Corcovado**

Die Artenvielfalt der Regenwä-
lder bestaunen (S. 394, 404)

Boruca

Das Geschick
einheimischer
Kunsthandwerker
ist beeindruckend
(S. 387)





WIE IN EINEM TIERFILM

Vom Regenwald bis zum Nebelwald, vom Feuchtgebiet bis zum trockenen Tropenwald – Costa Rica beherbergt eine unglaubliche Vielfalt an Lebensräumen und engagiert sich für den Artenschutz. Wie sich herausstellt, trägt die Erhaltung von Habitaten und Biosphären wesentlich zum Schutz der dort lebenden Lebewesen bei. Egal, ob man eine spezielle Safari unternimmt oder einfach nur die Augen offen hält, man wird auf Lebewesen in allen Formen und Größen stoßen.



Nahaufnahmen

Professionelle Wildtierguides reisen oft mit leistungsstarken Spektiven, damit sie ihr Motiv heranzoomen können. Sie können sogar durch das Zielfernrohr fotografieren!



Nationalsymbole

Vier Tiere sind Nationalsymbole Costa Ricas: die Gilbdrossel (*yigüirro*); der Weißwedelhirsch, der Karibik-Manati und das Zwei- und Dreifingertier (seit 2021).

Die Wildnis wild sein lassen

Niemals Wildtiere füttern und auch nicht versuchen, sie mit Futter anzulocken! Man sollte auch keine Selfies mit Tieren machen.

LINKS: ESOLEX/SHUTTERSTOCK © COLORS AND SHAPES OF UNDERWATER WORLD/GETTY IMAGES © RECHTS: TYLER WENZEL/SHUTTERSTOCK ©





DIE BESTEN WILDTIER- BEOBACHTUNGEN

Eine Nacht an der Sirena-Station im **1 Parque Nacional Corcovado** verbringen und die besten Wildtiere des Landes beobachten, darunter bedrohte Arten wie Totenkopffächchen und Baird-Tapire. (S. 394)

Durch die Dschungelkanäle im **2 Parque Nacional Tortuguero** navigieren, um Kaimane, Seekühe und Affen zu beobachten. (S. 147)

Wandernde Buckelwale und verspielte Große Tümmler im **3 Parque Nacional Marino Ballena** vom Ufer aus beobachten. (S. 357)

Farbenfrohe Vögel und schelmische Affen in **4 Sarapiquí** von der Veranda einer Dschungel-Öko-Lodge aus erspähen. (S. 255)

Faultiere, Frösche und Affen in Wildreservaten rund um **5 La Fortuna** entdecken und anschließend eine Tierauffangstation besuchen, um zu erfahren, wie man sie schützen kann. (S. 242)



RECHTS: MARCO LISSONI/SHUTTERSTOCK © PAFNUIT/SHUTTERSTOCK ©
 LINKS: JAN CERNICH/LAMY STOCK PHOTO ©

Baumkronentour in Santa Elena (S. 191)



NEBELMAGIE

An den Hängen der Cordillera de Tlilarán, die bis in Höhen von 1000 bis 2500 m hinaufziehen, ist der tropische Nebelwald fantastisch und auch tückisch – in Nebel gehüllt, mit moosigen Ranken bedeckt und voller Leben. Hier kann man zu versteckten Wasserfällen wandern und inmitten dieser einzigartigen Landschaft seltene Vogelarten finden.

Vogelguides

Wer seltene Nebelwaldvögel wie den Dreilappen-Kotinga oder den prächtigen Quetzal entdecken möchte, sollte einen ortskundigen Guide engagieren.

Temperatursturz

Die Temperaturen im Nebelwald sind deutlich kühler als in tieferen Lagen. Entsprechend sollte man warme Sachen einpacken.

DIE BESTEN NEBELWALDERLEBNISSE

In den höchstgelegenen **1 Nebelwaldreservaten** von Santa Elena durch die Wolken fliegen. (S. 191)

Den Nebelwaldpfaden zur **2 Laguna Danta** vom Volcán Tenorio folgen. (S. 204)

Sich im Naturschutzgebiet **3 Cloudbridge** in San Gerardo de Rivas in Wolken und Wasserfällen verlieren. (S. 382)

Durch den Nebelwald und hinauf zur Páramo-Hochlandsteppe am **4 Cerro Chirripó** wandern (S. 380)

Den prächtigen Quetzal in den wild wachsenden Avocadobäumen rund um **5 Providencia de Dota** erspähen. (S. 373)



ADRENALIN- RAUSCH

Mit seinen unzähligen Wasserläufen ist Costa Rica ein Rafting-Paradies mit Stromschnellen für jede Könnertstufe. Die fantastische Landschaft, die Gischt und der atemberaubende Wirbel um die Felsen sorgen für eine aufregende Fahrt. Andere Möglichkeiten, die Stromschnellen zu bewältigen, sind das Schwimmen in Schläuchen und aufblasbare Kajaks. Wie auch immer, man wird garantiert durchnässt.



DIE BESTEN WILD- WASSERERLEBNISSE

Auf dem **1 Río Sarapiquí** von San Miguel nach La Virgen paddeln und 15 km Wildwasserspaß erleben. (S. 253)

Die Stromschnellen der Klassen III und IV auf dem **2 Río Tenorio** bei Cañas mit einem Wahnsinns-3-Meter-Gefälle. (S. 210)

Zur **3 Pacuare Lodge** raften, mit Stromschnellen der Klasse III-V, atemberaubender Landschaft und jeder Menge Abenteuer unterwegs. (S. 160)

Tubing zum **4 Río Colorado** in Curubandé oder zum **4 Río Celeste** in Bijagua – die perfekte Balance auf dem Wasser.

Kurze, aber malerische Rafting-Route auf dem Río Grande durch das **5 Orosí Valley**. (S. 121)



Bootssafaris

An vielen Raftingspots werden Bootssafaris auf sanfteren Flussabschnitten angeboten – ideal für kleinere Kinder und angehende Naturkundler.



Wildwassersaison

Starke Regenfälle führen zu schnellen Flüssen, sodass das anspruchsvollste Wildwasser-Rafting gegen Ende der Regenzeit stattfindet.



Stromschnellen-Einstufung

Klasse I – meist flaches Wasser

Klasse II – Anfängerniveau

Klasse III – Mittelstufe

Klasse IV – Fortgeschrittene

Klasse V – schwierig



VULKAN- POWER

Im Norden Costa Ricas sind die Cordillera de Guanacaste und die Cordillera Central in einer Reihe zischender und brodelnder Vulkane aufgereiht, die vor geothermischer Energie sprudeln und dampfen. Fünf

dieser Vulkane sind aktiv, aber auch die schlummernden Riesen zeigen ihre vulkanische Kraft. Ihr stürmischer Charakter ist in Form von Fumarolen, kochenden Schlammtöpfen und heißen Quellen erlebbar. Oder komme einfach vorbei, um die Energie der Erde in den Thermalbecken aufzusaugen und die majestätische Aussicht auf die Berge zu bewundern.



Heiße Flüsse

Die meisten „heißen Quellen“ sind Thermalbecken, in die vulkanisch erhitztes Wasser eingepumpt wird. Naturpools in geothermischen Flüssen oder Quellen sind eher selten.



Aktive Vulkane

Ein „aktiver“ Vulkan ist ein Vulkan, der in jüngster Zeit ausgebrochen ist. Die fünf aktiven Vulkane Costa Ricas sind Poás, Arenal, Rincón de la Vieja, Irazú und Turrialba.



Warnhinweis

Vulkane sind gefährlich! Anweisungen und Beschränkungen in den Nationalparks sind streng einzuhalten.





DIE BESTEN VULKAN- ERLEBNISSE

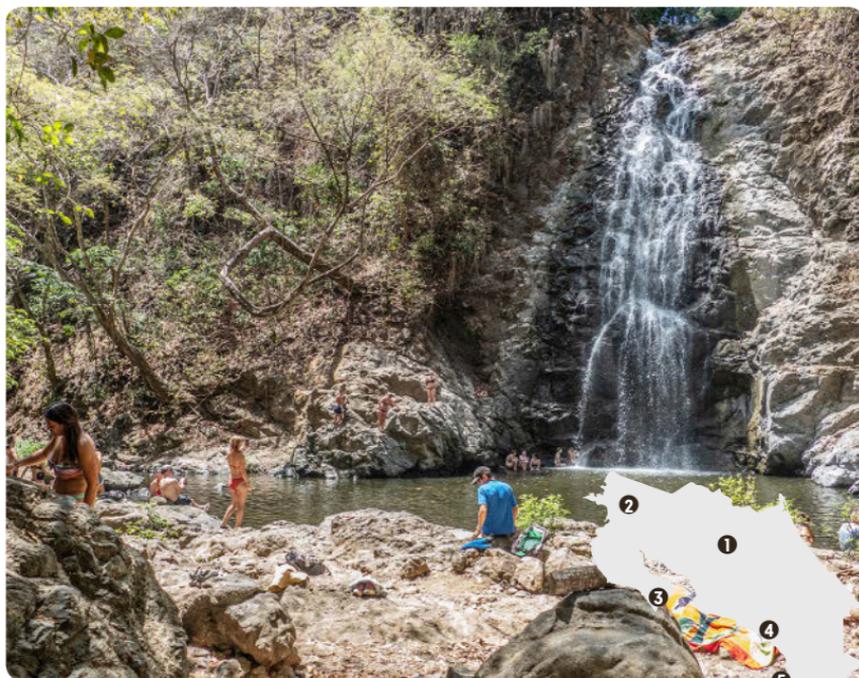
Einen Blick in die beeindruckende Caldera im **1 Parque Nacional Volcán Poás** werfen. (S. 109)

Früh ankommen, um einen Blick in den Schlund des **2 Volcán Irazú** zu werfen und den türkis schimmernden Kratersee zu bewundern. (S. 119)

Entlang alter Lavaströme wandern und in vulkanisch erhitzte Becken im Schatten des **3 Volcán Arenal** eintauchen (S. 234)

In den wunderschönen Naturbecken am Thermalfluss **4 Río Perdido** baden. (S. 207)

Die vulkanische Aktivität live erleben – zischende Schlote, Fumarolen und sprudelnde Schlammtöpfe im Las Pailas-Areal des **5 Parque Nacional Rincón de la Vieja**, mit einem anschließenden Bad in heißen Quellen. (S. 214)



RECHTS: KRYSIA CAMPOS/GETTY IMAGES © CHRIS TONTOUR/SHUTTERSTOCK © LINKS: TRAVELVIEW/SHUTTERSTOCK ©

Montezuma-Wasserfälle (S. 287)



IRRE FÄLLE

Ein glitzernder Wasserfall, der durch das Waldgrün über die Felsen stürzt, ist immer ein unvergesslicher Anblick. In Costa Rica gibt es zu viele *cataratas* (Wasserfälle), um sie aufzuzählen; jeder hat seinen eigenen Reiz, verbunden mit einer Abenteuerwanderung, einem wohltuenden Bad, einer Naturdusche oder der eindrucksvollen Kulisse wegen.

Springen mit Vorsicht

Immer die Sicherheit des Wasserfallschwimmens vorab einschätzen – insbesondere beim Springen in Becken –, da Regen und Steine die Bedingungen verändern können.

Himmlicher Anblick

Aufgrund seiner traumhaften Farbe ist die Catarata Río Celeste wohl der schönste Wasserfall des Landes, doch das Baden ist in diesem wahrhaft schönen Blau verboten.

DIE SCHÖNSTEN WASSERFÄLLE

Die *cataratas* des **1** **Parque Nacional Juan Castro Blanco** entdecken und in den Blue Falls von Costa Rica schwimmen (S. 112).

Beim Canyoning den herrlichen Wasserfall **2** **La Leona** (S. 218) entdecken

Von einer Klippe in die dreistufigen **3** **Montezuma-Wasserfälle** springen und schwimmen. (S. 287)

Die oberen Kaskaden der **4** **Nauyaca-Wasserfälle** erkunden und am unteren Pool entspannen. (S. 330)

Im Regenwald unter den **5** **Naguala-Fällen** auf dem Río Agujitas entlangschwimmen (S. 401)



MEERES- SCHILDKRÖTEN

In Costa Rica bieten die vier heimischen Meeresschildkrötenarten ein faszinierendes Naturschauspiel, wenn die Muttertiere an ihre Geburtsstrände zurückkehren, um ihre Nester zu graben und ihre Eier abzulegen – und noch einmal Wochen später, wenn die Schlüpflinge oder *tortuguitas* (Babyschildkröten) in Richtung Meer huschen.



DIE BESTEN SCHILDKRÖTEN- BEOBACHTUNGEN

Die *arribada* (Ankunft) Hunderter von Oliv-Bastardschildkröten an der **1 Playa Ostional** bei Nosara erleben. (S. 283)

Die an der **2 Playa Buena Vista** und der **2 Playa Corozolito** bei Sámara nistenden Oliv-Bastardschildkröten und Grünen Meeresschildkröten beobachten. (S. 281)

Die riesigen Lederrückenschildkröten im **3 Parque Nacional Marino Las Baulas** nahe der Playa Grande bewundern. (S. 298)

Nach allen vier unweit des **4 Parque Nacional Tortuguero** nistenden Schildkrötenarten suchen, inklusive der vom Aussterben bedrohten Grünen Meeresschildkröte (S. 145)

Im Fischerdorf **5 Parismina** der Schildkrötenpatrouille folgen, um nistende Tiere zu schützen. (S. 151)



Nie ohne Ranger

Schildkröten-Niststrände müssen immer von einem ausgebildeten, lizenzierten Ranger begleitet werden.



Im Dunkeln

Meeresschildkröten sind auf das Mondlicht angewiesen, um ihre Geburtsstrände zu finden. Daher sollten in kritischen Bereichen niemals Taschenlampen verwendet werden.



Vier Arten, zwei Küsten

Die vier Meeresschildkrötenarten – Oliv-Bastardschildkröte, Grüne Meeresschildkröte, Lederschildkröte und Echte Karettschildkröte – nisten zu verschiedenen Jahreszeiten sowohl an der Küste der Karibik als auch an der Pazifikküste.



SANFTE BREAKS

Mit fast 1300 km tropischer Küste ist Costa Rica ein Surf-Mekka, das Wellenreitende aus allen Gesellschaftsmilieus in sein warmes Wasser und die große Brandung lockt. Einige berühmte Spots sind nur für Profis geeignet, während andere, einfachere Surfspots eher etwas für Anfänger sind – außerdem gibt es jede Menge zuverlässig lange und gewaltige Wellen für Fortgeschrittene. Egal, für welchen Surfspot man sich entscheidet, man findet hier hervorragenden Unterricht, erstklassige Wellen und ausgelassene Stimmung.



Surfen im Pazifik

Von Mai bis Oktober gibt es am Pazifik die größten Wellen (obwohl die Brandung das ganze Jahr über konstant gut und die Trockenzeit für Neulinge besser geeignet ist).



Surfen in der Karibik

Die karibischen Strände eignen sich von November bis Mai hervorragend zum Surfen. Während der Touristenhochsaison gibt es hier die größten Wellen des Landes.



Ausrüstung & Surfkurse

Surfboardverleih und -unterricht sind in allen Surforten möglich.





DIE BESTEN SURF-ERLEBNISSE

Seine Surftechnik in den sanfteren Wellen und in mehreren Surfschulen in der Nähe von **1 Tamarindo** verbessern. (S. 295)

Die perfekten Wellen und die surffreudige Stimmung im schicken **2 Santa Teresa** genießen. (S. 312)

Beide Enden der unberührten, vom Dschungel gesäumten **3 Playa Grande**, um die bekanntermaßen zuverlässigen Breaks zu genießen. (S. 301)

Die gewohnten Pfade verlassen, um ein paar Breaks an den wilden Stränden von **4 Cabo Matapalo** auf der Peninsula de Osa zu nehmen (S. 409)

Entlang der Karibikküste nach **5 Puerto Viejo de Talamanca** fahren und die scharfe Salsa Brava oder die sanfteren Breaks von Playa Cocles genießen. (S. 172)



RECHTS: PHOTUN/SHUTTERSTOCK © LAUREN SQUIRE/SHUTTERSTOCK © LINKS: LINDSAY FENDI/LAMY STOCK PHOTO ©

Beim Maskenschnitzen, Boruca (S. 387)

INDIGENE KULTUR

Die acht indigenen Gruppen Costa Ricas machen nur 2,4 % der Bevölkerung aus und leben größtenteils in bestimmten (teils sehr abgelegenen) Gebieten. Mehr oder weniger praktizieren sie traditionelle Lebensweisen und bemühen sich, ihre reiche jahrhundertealte Kultur zu bewahren. Einige haben den Kulturtourismus als Möglichkeit zur Unterstützung ihrer Gemeinschaften und Kulturen genutzt.

Guaymi

Die Guaymi wanderten in den 1960er-Jahren aus Panama aus. Sie sind eine der wenigen Indigenen, die noch traditionelle Kleidung tragen und ihre eigene Sprache sprechen.

Cabécar

Die größte indigene Gruppe in Costa Rica sind die Cabécar mit etwa 17000 Einwohnern, die im abgelegenen Schutzgebiet Talamanca der südlichen Karibik leben.

DIE BESTEN INDIGENEN KULTUR-ERLEBNISSE

Eine Kakaofarm in **1** **Térraba** besuchen, um mehr über diese „heilige“ Pflanze der Brörán-Kultur zu erfahren. (S. 388)

Beim Schnitzen der kunstvollen Masken zuschauen, die bei der Fiesta de los Diablitos in **2** **Boruca** getragen werden. (S.387)

Den **3** **Parque Nacional Barbilla** mit einem lokalen Cabécar-Wanderguide erkunden. (S. 161)

Mit einem Einbaum zu den Bribri in der **4** **Reserva Indígena Yorkín**. (S. 167)

In **5** **La Fortuna** bei einer Maleku-Tanzvorführung ein *chicha* (Andenbier) trinken. (S. 240)



LOKALE AROMEN

Die traditionelle Tico-Küche dreht sich um Reis und Bohnen in verschiedenen Formen, aber dank der internationalen Community gibt es hier auch viele kulinarische Innovationen. Angesichts der vorhandenen Zutaten – Fisch und Meeresfrüchte aus zwei Ozeanen, frische Produkte aus Fincas, Spitzenkaffee und handgeschöpfte Schokolade – überrascht es nicht, dass die Ergebnisse köstlich sind.



DAS BESTE FÜR LEIB UND KEHLE

Die gehobene Küche des Landes in den Bistros des **1 Barrio Escalante** in San José entdecken. (S. 87)

Im schicken Heredia abwechslungsreiche, schmackhafte Lokalkost am **2 Mercado Gastronómico La Fortina** genießen (S.131)

In traditionellen Restaurants in **3 Puerto Limón** herrlich scharfwürzige Gerichte der kreolischen und karibischen Küche probieren. (S. 155)

Das Beste der modernen costa-ricanischen Küche in einzigartiger Umgebung in **4 Monteverde** und **Santa Elena** probieren. (S. 192)

In **5 La Fortuna** auf einer Finca mit selbst geernteten Zutaten costa-ricanisch kochen lernen. (S. 239)



Sodas entdecken

Ein kleines, familiengeführtes Restaurant, das typisch costaricanische Gerichte serviert, heißt *soda* – ein erschwingliches Lokal, um traditionelles Essen zu probieren und satt zu werden.



Bier aus Costa Rica

Imperial und Pilsen sind die lokalen Biermarken, die hauptsächlich vertreten sind, aber Biergourmets finden im ganzen Land Handwerksbrauereien.



Ein Kännchen

Kaffee ist ein fester Bestandteil der costa-ricanischen Kultur und jede(r) trinkt ihn – sogar Kleinkinder, die ihren *cafecito* mit viel Milch und Zucker trinken.



BAUMWIPFEL- WELTEN

Nach Angaben der Weltbank sind etwa 59 % der Fläche Costa Ricas mit Wald bedeckt. Das sind viele Bäume. Da versteht es sich von selbst, dass bis in den Baumwipfeln viel Bewegung herrscht. Es gibt unzählige Möglichkeiten, das Leben unter dem Baumkronendach zu erleben, von Hängebrücken bis hin zu Hochgeschwindigkeits-Ziplines, von anspruchsvollem Baumklettern bis hin zu Übernachtungen im Baumhaus. Dies sind einzigartige Gelegenheiten, den Regenwald (oder den Nebelwald) von oben zu sehen – Es gilt sie zu nutzen!



Waldfakten

In Costa Rica gibt es drei Arten von Wäldern: tropischer Regenwald, tropischer Nebelwald und tropischer Trockenwald.



Mächtiger Kapokbaum

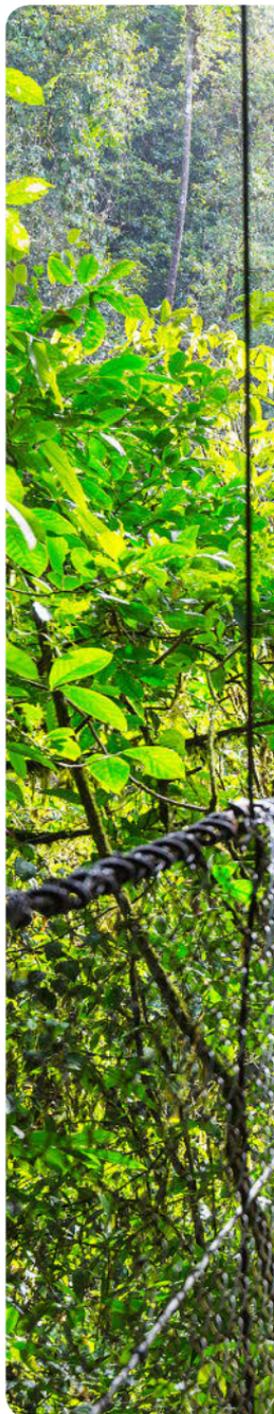
Der höchste Baum im Regenwald ist normalerweise der Kapokbaum aus der Gattung Ceiba. Die höchsten Exemplare erreichen über 60 m.



Erfolgreiche Wiederaufforstung

Die Waldfläche in Costa Rica ist von 47 % im Jahr 2000 auf fast 60 % im Jahr 2020 angestiegen – ein Meilenstein im Bemühen um den Erhalt der Regenwälder.

LINKS: CAMPHOTO/GETTY IMAGES © VALERIA POLAKOVSKA/SHUTTERSTOCK © RECHTS: GAYNA ANDRUSKO/SHUTTERSTOCK ©





SUPER BAUMKRONEN- ERLEBNISSE

In aller Ruhe die erstaunliche Tierwelt beobachten oder im **1 Nebelwaldschutzgebiet** von Santa Elena durch die Baumkronen sausen. (S. 191)

Unter dem Blätterdach des Regenwalds über Hängebrücken laufen oder adrenalingeladenes Ziplining in **2 La Fortuna**. (S. 238)

Die Nacht in einem luxuriösen Baumhaus 12 m über dem Boden verbringen, umgeben von Geräuschen des Regenwalds in der **3 Maquenque Eco Lodge** in Boca Tapada. (S. 264)

Auf eine 40 m hohe Würgefeige klettern und bei der **4 Finca Modelo Ecológica** in Santa Elena die Wahnsinnsaussicht von ganz oben genießen. (S. 195)

Auf einen 25 m hohen Nispero-Baum im **5 Nature Observatorio** bei Puerto Viejo de Talamanca klettern und den wunderbaren Blick über die Baumkronen und das Karibische Meer genießen. (S. 181)



RECHTS: WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK ©, VW PICS/GETTY IMAGES ©
LINKS: MIHAI BOGDAN LAZAR/SHUTTERSTOCK ©

Teatro Nacional (S. 61), San José

VERGANGENE ZEITEN

Historische Stätten stehen möglicherweise nicht ganz oben auf der To-see-Liste in Costa Rica, aber Geschichtsinteressierte werden von der reichen, vielfältigen Historie dieses kleinen Landes überrascht und begeistert sein – von der vorkolumbischen Archäologie über die Kolonialarchitektur bis hin zum Schutz und Erhalt eines freien Costa Rica.

Koloniales Costa Rica

Die Altstädte von San José und Cartago enthalten die besten Beispiele kolonialer Architektur des Landes und seiner Geschichte.

Unabhängiges Costa Rica

Costa Rica erlangte (wie ganz Mittelamerika) im Jahr 1821 mit der Niederlage Spaniens im mexikanischen Unabhängigkeitskrieg seine Freiheit.

GESCHICHTE HAUTNAH ERLEBEN

Bei einer Aufführung im **1 Teatro Nacional** Kunst und Architektur bestaunen. (S. 61)

Zu den **2 Ruinen von Ujarrás** im Orosi-Tal hinabsteigen, um deren koloniale Bedeutung wahrzunehmen. (S. 126)

Im **3 Monumento Nacional Guayabo** die Überreste einer uralten Stadt entdecken. (S. 118)

4 La Casona im Sektor Santa Rosa besichtigen, um mehr über die Geschichte dieser Hacienda zu erfahren. (S. 221)

Die geheimnisvollen Steinkugeln und die **5 Finca 6** bei Sierpe erforschen. (S. 391)



ERDIGE GÜTE

Viele Tico-Bauern setzen sich für den ökologischen Landbau ein und möchten gerne zeigen, wie sie arbeiten und was sie gelernt haben.

Überall im Land wird man aufgefordert, Familien-Fincas (Bauernhöfe) zu besichtigen, um zu entdecken, wie Kleinbauern ihren Teil zur Rettung des Planeten beitragen (und was du selbst dazu beitragen kannst).



DIE BESTEN FINCA-ERLEBNISSE

Per Zeitreise die historische Kaffeeproduktion in der **1 Hacienda La Chimba** in Santa Ana kennenlernen. (S. 97)

Auf einem Schwarzwasserkanal zur Finca **2 Laguna 4** fahren, eine Rinder-, Obst- und Gemüsefarm fernab bei Tortuguero. (S. 151)

Einen Tag in **3 Sarapiquí** verbringen und zuschauen, wie *palmito* (Palmherz) und Schokolade entstehen, alles zum Probieren – auch die Ananas! (S. 251).

Im **4 Café de Monteverde** den gesamten Prozess der Kaffeeproduktion beobachten – von der Bohnenernte bis zum Verkosten. (S. 196)

In der **5 Finca Köbö** das Innenleben einer Ökofinca mustern; neben Obst und Gemüse wird hier auch Kakao für die Schokoladenproduktion erzeugt. (S. 406).



Ökolandbau

Die Umsetzung ökologischer Landbaupraktiken gilt als entscheidender Schritt zur Erreichung des Ziels Costa Ricas, klimaneutral zu werden. Zu den einzelnen Schritten, die die Nachhaltigkeit fördern, gehören Fruchtfolge, Begleitpflanzung und Kompostierung.



Landnutzung

In Bezug auf die Landnutzung ist Kaffee die wichtigste Kulturpflanze in Costa Rica, gefolgt von Reis, Bananen und Zuckerrohr.



Arbeitskräfte

Wanderarbeiter aus Nicaragua machen 20 % der Bevölkerung aus und sind die Hauptarbeitskräfte im Agrarsektor, insbesondere für Zuckerrohr, Kaffee und Ananas.



HERRLICHE STRÄNDE

An einigen Stränden kannst du surfen oder schnorcheln, an anderen luxuriös chillen und sonnenbaden. Einige Strände sind wild, abgelegen und unberührt, während andere ziemlich barrierefrei und mit zahlreichen Annehmlichkeiten ausgestattet sind. In Costa Rica – mit 1300 km Küste an zwei Ozeanen – findet man garantiert einen Strand, der den Ansprüchen gerecht wird. Also unbedingt einen erlebnisreichen Erholungstag in der Reiseagenda einplanen – und nicht vergessen, die Sonnencreme einzupacken!



Playas Rosas

Costa Rica hat mehrere Strände, die bei bestimmten Lichtverhältnissen rosa erscheinen; die Playa Conchal, die Playa Flamingo und die Playa Rosada (bei Nosara).



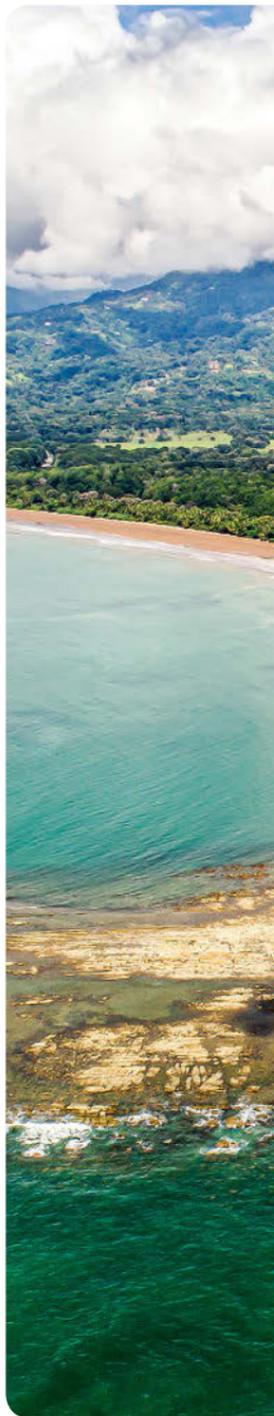
Playas Negras

Schwarze Strände entstehen durch vulkanische Ablagerungen. Playa Negra (bei Cahuita), Playa Coco und Playa Carbón (bei Playa Grande) werden ihrem Namen gerecht.

Playa San Juanillo

Das versteckte Juwel auf Nicoya, ist diese kleine Halbinsel, die in den Pazifik hineinragt und zu beiden Seiten Strände aufweist, die sich verbinden.

LINKS: JUAN CARLOS NUNEZ/SHUTTERSTOCK © LOUIS-MICHEL DESERT/SHUTTERSTOCK © RECHTS: CUMEDIEN/SHUTTERSTOCK ©





BESTE STRANDERLEBNISSE

Die weißen Muschelsplitter und das türkisblaue Meer an der **1 Playa Conchal** südlich von Brasilito bewundern. (S. 302)

Im **2 Parque Nacional Marino Ballena** schwimmen und und schnorcheln – die Sandbank hat bei Ebbe die Form einer Walschwanzflosse – daher auch der Name. (S. 357)

Sein eigenes Stück Privatsand an einem der vielen Strände rund um die Halbinsel **3 Península de Santa Elena** in Guanacaste finden. (S. 223)

Mit dem Rad ab **4 Puerto Viejo de Talamanca** südwärts fahren, um eine Reihe wunderschöner Strände zu entdecken. (S. 176)

Jenseits von Sámara die Gezeitenbecken der **5 Playa Barrigona** oder den Palmenstrand **Playa Carillo** ganz in der Nähe erkunden. (S. 282, S. 277)

STÄDTE & REGIONEN

Entdecke dein Sehnsuchtsziel!

Nordwestliches Costa Rica

ÖKOTOURISMUS & ABENTEUER

Vom trockenen Tiefland bis zu den nebligen Bergen ist dies eine Region mit unvergleichlichen Abenteuermöglichkeiten (alles leicht vom Flughafen Liberia aus erreichbar). Reisende finden an fast menschenleeren Stränden Wind und Wellen, Feuchtbiotope im Übergangsbereich des Trockenwaldes und majestätische Berge, die vor vulkanischer Aktivität sprudeln und voller Waldleben sind.

S. 182

Península de Nicoya

EIN SURF- UND NATURPARADIES

Hier findet man die besten und abwechslungsreichsten Strandziele Costas Ricas, alle in unmittelbarer Nähe des internationalen Flughafens in Liberia. Egal, ob man surft, schnorchelt oder einfach nur am Strand faulenzn möchte, man wird den perfekten Ort dafür finden. Bonus: Dies ist Costas Ricas trockenste und sonnigste Region.

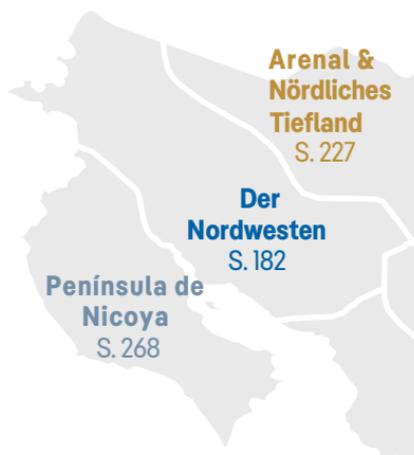
S. 268

Arenal & Nördliches Tiefland

VON FINCAS ZU WÄLDERN

Der Vulkan Arenal thronet über seinem gleichnamigen See und dem geschäftigen La Fortuna – dem größten Touristenhotspot des Landes mit Abenteuern und Annehmlichkeiten aller Art. Verlasse die ausgetretenen Pfade, um im Nördlichen Tiefland den Regenwald zu erkunden und das Landleben kennenzulernen.

S. 227



Zentrale Pazifikküste

SURFEN, MEERESHÖHLEN & UNERWARTETE GAUMENFREUDEN

Diese herrliche Küste ist von verlockenden Stränden und dichten Wäldern gesäumt. Ein echter Magnet für Wassersporttreibende, mit faszinierender Fauna und atemberaubend schönen Landschaften. Hier kann man surfen lernen, nach Buckelwalen Ausschau halten, seltene Totenkopffäffchen und Scharlacharas beobachten und einige der besten Gerichte der Region genießen.

S. 319

Zentrales Tal & Hochland

DER FRUCHTBARE „HALBMOND“ COSTA RICAS

Die Hügel und Täler, die die Hauptstadt umgeben, bilden das geografische Zentrum und den kulturellen Kern des Landes – das Valle Central. Übersät mit Kaffeeplantagen und kleinen Familienfincas (Landgüter) ist dies die Region, die Costa Rica in das wohlhabende, fortschrittliche Land verwandelt hat, das es heute ist.

S. 98

San José

COSTA RICAS KOSMOPOLITANISCHES HERZ

„Chepe“ ist die pulsierende und oft unterschätzte Hauptstadt, das kulturelle Herz und das Studentenzentrum Costa Ricass. Hier gibt es ein trendiges, urbanes Zentrum mit anspruchsvoller Gastroszene, angesagtem Nachtleben, fantastischen Museen und eleganter Kolonialarchitektur zu entdecken.

S. 53

Karibikküste

DSCHUNGELSTRÄNDE, WÜRZIGES ESSEN, VERSCHIEDENE KULTUREN

Diese einzigartige Region Costa Ricass zeugt von ihren afro-karibischen Wurzeln, mit fantastisch scharfem Essen, einem Karneval im karibischen Stil und einer ausgedehnten Küstenlinie mit Dschungelstränden. Die Gegend lädt ein zum Surfen, Schnorcheln und zu lohnenswerten Safaris entlang der Küste, die mit großem Artenreichtum aufwartet.

S. 139



Zentrales Tal & Hochland
S. 98

Karibikküste
S. 139

San José
S. 53

Zentrale Pazifikküste
S. 319

Südliches Costa Rica & Península de Osa
S. 366

Südliches Costa Rica & Península de Osa

UNÜBERTROFFENE BIODIVERSITÄT & AHNENWURZELN

Es ist nicht einfach, hierher zu gelangen, aber der Süden Costa Ricass belohnt zum harten Kern zählende Reisende mit einigen der besten Tierbeobachtungstouren, den anspruchsvollsten Wanderungen und der reichsten indigenen Kultur des Landes. Die wilden Strände, wundervolle Öko-Lodges und eindringliche Regenwalderlebnisse sind einzigartig im ganzen Land.

S. 366



YASBEIN OLOJUNZ BERBERY / SHUTTERSTOCK ©



Reserva Bosque Nuboso Santa Elena (S. 192)

REISEROUTEN

Costa Rica klassisch

Dauer: 10 Tage Strecke: 600 km

Wer zum ersten Mal nach Costa Rica reist, kann die wichtigsten Ziele in einer guten Woche erreichen. Von der trendigen, künstlerischen Hauptstadt aus geht es direkt in die Wildnis, um die Regen- und Nebelwald-Fauna zu erkunden – dann noch ein wohlverdienter Strandtag!



1 SAN JOSÉ ⌚ 1 TAG

Man könnte versucht sein, San José (S. 53) einfach auszulassen, aber diese raue Stadt hat viel zu bieten. Ein Tag sollte drin sein, um die hervorragenden Museen, vielseitigen Kunstgalerien sowie Hipster-Clubs und Cafés zu erkunden. Dies ist auch die Chance, einige der innovativsten Gerichte des Landes zu genießen, bevor man in das Land von Reis und Bohnen aufbricht.



2 TORTUGUERO ⌚ 1 TAG

Es geht weiter an die Karibikküste nach Tortuguero (S. 144), so heißt das Dörfchen im gleichnamigen Nationalpark. Entlang der Dschungelkanäle gibt es Faultiere, Krokodile, Kaimane, Seekühe, Affen u. v. m. zu sehen. Nachts sollte man dem Fortpflanzungsritual von Meeresschildkröten beiwohnen und (mit etwas Glück) *tortuguitas* (Schlüpflinge) auf ihrem Weg ins Meer beobachten.



3 ARENAL & LA FORTUNA ⌚ 3 TAGE

La Fortuna (S. 232) am Fuß des Vulkans ist ein wichtiges Aktivitätszentrum. Ein Tag lässt sich mit Wandern (oder Radfahren oder Reiten) an den Vulkanhängen und Thermalbädern verbringen; doch anderntags warten noch viel mehr Abenteuer.

 **Abstecher:** ein Tagesausflug nach **El Castillo** (S. 241) inklusive Wanderungen und Fincas, mit schönen Ausblicken auf den Arenal. ⌚ 1 Tag



4

TILARÁN ⌚ 1 TAG

Wer per Jeep-Boot-Jeep-Transfer (4 Std.) von La Fortuna nach Monteverde anreist (oder auch wandert!), sollte diesen Ort überspringen. Für Autoreisende aber bietet Tilarán (S. 198) mehrere Möglichkeiten, eine wunderbare Wasserfallwanderung zu unternehmen. Dies ist die perfekte Gelegenheit, eine Mittagspause einzulegen, sich die Beine zu vertreten und eine kühle Naturdusche zu nehmen.



5

MONTEVERDE & SANTA ELENA ⌚ 2 TAGE

Beim Aufstieg in die Cordillera de Tilarán nach Santa Elena (S. 188) den wirbelnden Nebelschwaden zuschauen und spüren, wie es kühler wird; einen Tag sollte man im Nebelwaldschutzgebiet von Santa Elena oder von Monteverde verbringen. Am zweiten Tag kann man auf eine Würgefiege klettern, zu versteckten Wasserfällen wandern oder eine Öko-Kaffeefarm besichtigen.



6

PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO ⌚ 2 TAGE

Das letzte Ziel ist der Parque Nacional Manuel Antonio (S. 347), der meistbesuchte Nationalpark des Landes, und das aus gutem Grund! Hier kann man durch den Regenwald zu unberührten Stränden wandern und Affen beobachten. Das am zweiten Tag auch – oder zu einem der vielen „Geheimtrände“ in der Umgebung?

REISEROUTEN

Karibische Küstentour

Dauer: 4 Tage

Strecke: 250 km

An der kompakten südlichen Karibikküste kann man in kurzer Zeit viel Spaß haben. Nach ein paar Tagen voller Nervenkitzel auf dem Río Pacuare geht es weiter an das blaue Meer, wo die schroffen Straßen und vom Dschungel umgebenen Strände von afro-karibischer Atmosphäre und indigenen Kultur geprägt sind.



1 SAN JOSÉ

Von San José (S. 53) aus ist die Karibikküste am einfachsten zu erreichen. Wer allerdings nur wenig Zeit hat, kann die Hauptstadt links liegen lassen und sich direkt auf den Weg zum ersten Ziel machen.



2 RÍO PACUARE ⌚ 2 TAGE

Auf dem Weg zur Küste steht eine wilde Rafting-Tour auf dem Río Pacuare auf dem Programm, idealerweise mit einer Übernachtung in der traumhaft schönen Pacuare Lodge (S. 160). Es erwarten einen dort Stromschnellen der Klasse III-IV mit vielen atemberaubenden Landschaften und Badepausen unterwegs. Nach einem Aufenthalt kann man sich per Shuttleservice überall an der Karibikküste absetzen lassen.



3 CAHUITA ⌚ 1 TAG

Die nächsten Tage sind für die Erkundung der wilden Dschungelküste der südlichen Karibik reserviert, beginnend im entspannten Dorf Cahuita (S. 162). Tagsüber kann man im Parque Nacional Cahuita wandern und schnorcheln und die große Vielfalt des Lebens bestaunen. Abends gibt es gegrilltes Seafood und würzige Karibik-Gerichte bei jammigen Reggae- und Calypso-Takten in einer herrlich karibischen Atmosphäre.



4

PUERTO VIEJO DE TALAMANCA 1 TAG

Jetzt ist eine Verschnaufpause angesagt. Es geht weiter südwärts nach Puerto Viejo de Talamanca, wo gleich mehrere herrliche Palmenstrände zur Auswahl stehen. Wer sich nicht entscheiden kann, leiht sich ein Trekkingrad aus und verbringt einen Tag mit Strandhopping (S. 176) von Playa Cocles nach Manzanillo, mit einem letzten Halt für eine Stärkung im Cool & Calm Café.



Manzanillo (S. 177)

MATEO COLOMBO/
GETTY IMAGES ©

Río Celeste (S. 199)

REISEROUTEN

Nördliches Mäandern

Dauer: 7 Tage **Strecke:** 350 km

Im Norden Costa Ricas lässt sich auf relativ kurzer Strecke eine beeindruckende Vielfalt an Lebensräumen erkunden. Die Tour geht vom Nebelwald zum Regenwald bis in die Feuchtgebiete und bis zum Strand, mit zahlreichen Tierbegegnungen und anderen Abenteuern unterwegs.



1 VOLCÁN POÁS ⌚ 1 TAG

Ab dem Flughafen San José erreicht man als erstes Ziel den Volcán Poás (S. 109), einen aktiven Vulkan mit einem dampfenden Kratersee. Wer früh loszieht, hat bessere Chancen auf eine klare Sicht auf das Naturschauspiel; anschließend kann man auf verschiedenen Pfaden durch den Nebelwald zur Botos-Lagune im nahe gelegenen erloschenen Krater wandern.



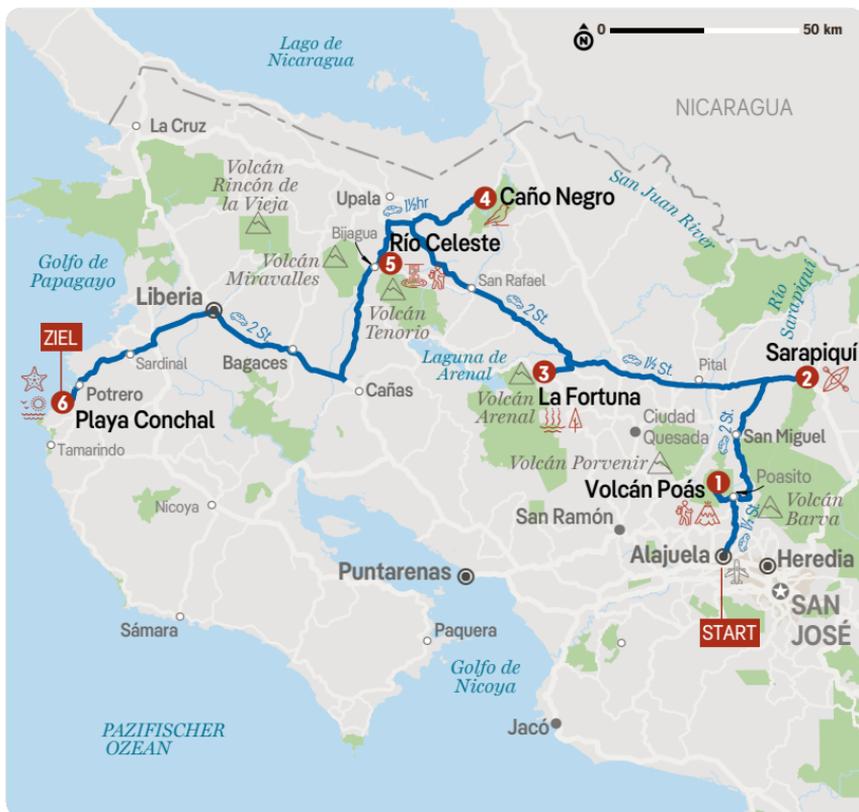
2 SARAPIQUÍ ⌚ 1 TAG

Eine Ökolodge in Sarapiquí (S. 251) am Rande des Parque Nacional Braulio Carillo lädt zum Übernachten ein. Wer fit genug ist, macht eine Nacht-tour, um Käfer, Fledermäuse, Frösche, Schlangen und vielleicht auch einen Wickelbären zu entdecken. Bei Tage geht es zu den Stromschnellen des Río Sarapiquí oder auf Bootsafari, um Wildtiere entlang des Río Puerto Viejo zu beobachten.



3 ARENAL & LA FORTUNA ⌚ 2 TAGE

La Fortuna (S. 232) ist ein Touristenhotspot mit unzähligen Abenteuern. Wer nur ein paar Tage hier verbringt, sollte unbedingt einmal durch die Lavaströme wandern und in den heißen Quellen an den Hängen des Volcán Arenal baden. Am zweiten Tag dann heißt es Wildtiere beobachten, sich an Wasserfällen abseilen oder das Regenwalddach erkunden.



4 CAÑO NEGRO ⌚ 1 TAG

Es geht weiter nordwärts – fast bis zur nicaraguanischen Grenze – nach Caño Negro (S. 265), einem Fischerdorf und Wildschutzgebiet mit vielfältiger Vogelfauna (ganz zu schweigen von Kaimanen, Affen und Faultieren). Wenn möglich, übernachtet man in einer Ökolodge in der Umgebung, damit man früh am Morgen, wenn die Tiere am aktivsten sind, eine Bootstour unternehmen kann.



5 RÍO CELESTE ⌚ 1 TAG

Man könnte problemlos mehrere Tage damit verbringen, die Fincas und Wälder des Río Celeste (S. 199) zu erkunden. Wer nur einen Tag hat, sollte zum Parque Nacional Volcán Tenorio fahren, um dort zu wandern und den ikonischen, überirdisch blauen Wasserfall zu bestaunen. Oder man nimmt sich einen Guide für die Wanderung durch den Nebelwald zum Kratersee Laguna Danta.



6 PLAYA CONCHAL ⌚ 1 TAG

Endlich kann man einen Tag entspannt an der Playa Conchal (S. 302) verbringen! Vielleicht möchte man am Strand schnorcheln, eine Tour zum Speerfischen buchen oder die nahe gelegenen einsamen Strände erkunden. Oder warum nicht einfach sich auf dem Sand niederlassen, mit den Zehen im Wasser und einem köstlichen Cocktail in der Hand?

GROU/
SHUTTERSTOCK ©

Jacó (S. 335)

REISEROUTEN

Pazifik-Surftour

Dauer: 10 Tage Strecke: 460 km

Hier ist ein Überblick über das Surf-Mekka Costa Ricas, vom einfachen Tamarindo bis hin zu den gewaltigen Wellen von Dominical. Neben dem Surfen gibt's Yoga-Kurse, Wasserfallwanderungen, Meeresschildkröten, verlockende Restaurants und Partyszenen am Strand.



1 LIBERIA

Der internationale Flughafen Liberia (S. 412) ist der einfachste Ankunfts- und Ausgangspunkt, um zu den Surfstränden im Nordpazifik zu gelangen. Man muss aber nicht in der Stadt übernachten: In etwas mehr als einer Stunde kann man mit dem Auto, Bus oder Shuttle direkt das erste Etappenziel erreichen.



2 TAMARINDO ⌚ 2 TAGE

Den ganzen Tag surfen und die Nacht durchfeiern in Tamarindo (S. 293); dieser „Stadtstrand“ ist dank der leichten Wellen und der zahlreichen Surfschulen ideal für Neulinge. Erfahrenere Wellenreiter bevorzugen möglicherweise die anspruchsvolle Brandung und die unberührtere Playa Grande. Nachts lassen sich hier nistende Lederrückenschildkröten beobachten.



3 NOSARA ⌚ 2 TAGE

Nosara (S. 283) – Surfort und Yogi-Oase – erstreckt sich über drei Strände. Die Playa Guiones ist die beste Wahl zum Surfen, obwohl die Wellen dort nichts für Anfänger sind. Wer nicht gerade surft, kann sich bei einem Yoga-Kurs erholen.

🐢 Schlenker: ein abendlicher Abstecher zur **Playa Ostional** (S. 283) um die arribada (Ankunft) ganzer Heerscharen von Oliv-Bastardschildkröten zu bestaunen. ⌚ 4 Std.



4 SANTA TERESA ⌚ 2 TAGE

Es ist nicht einfach, nach Santa Teresa (S. 310) zu gelangen, aber es lohnt sich wegen des kilometerlangen Sandstreifens mit stetem Wellengang und Beachbreaks (und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an vier verschiedenen Stränden).

Abstecher: eine Wellenpause einlegen und zur **Isla Tortuga** (S. 316) segeln, am **Cabo Blanco** (S. 292) wandern oder das nahe gelegene Dorf **Montezuma** (S. 285) erkunden. ⌚ 1 Tag



5 JACÓ ⌚ 2 TAGE

Von Paquera aus verkehrt eine Fähre nach Puntarenas auf dem Festland. Wer nicht motorisiert ist, kann ein Bootstaxi direkt von Santa Teresa nach Jacó (S. 335) nehmen, wo sanfte Breaks, erstklassiges Essen und Partystimmung warten.

Abstecher: die nahe gelegene **Playa Hermosa** (S. 337) besuchen, um ein paar Stunden anspruchsvollere Wellen zu reiten oder am lokalen Samstags-Surfen teilzunehmen. ⌚ 4 Std.



6 DOMINICAL ⌚ 2 TAGE

Das letzte Ziel ist Dominical (S. 324), ein Hippie-Dorf mit Wahnsinnsbrandung, holprigen Pisten und Tico-Atmosphäre. Hier kann man sein Können an der Playa Dominical sowie an den mittelschweren Breaks in Dominicalito und Domi's Playa Hermosa testen. Was noch? An Wasserfällen baden, in Mangrovenwäldern Kajak fahren und Baumhaus-Brauereien besichtigen.

REISEROUTEN

Auf in den Süden!

Dauer: 7 Tage

Strecke: 350 km

Im „südlichen Sektor“ locken einige der am wenigsten besuchten Reiseziele Costa Ricas. Wer von San José aus in Richtung Süden fährt, wird sich an grünen Tälern, bezaubernden Bergdörfern und süßen Strandorten erfreuen. Und überall gibt es Wasserfälle, soweit das Auge reicht.

Cerro Chirripó (S. 380)



GIAMFRANCO VIVAI/SHUTTERSTOCK ©

1 OROSÍ-TAL 1 TAG

Von San José aus geht es ins malerische Orosí-Tal (S. 121), ein friedvolles, etwas unbekanntes Reiseziel. Tagsüber kann man zu Wasserfällen wandern und die Kolonialarchitektur (und deren Ruinen) bewundern, bevor man in Thermalbecken eintaucht und ein wohltuendes Bad nimmt. Den lokalen Kaffee sollte man unbedingt einmal probiert haben!



2 PROVIDENCIA DE DOTA 1 TAG

Vogelfans und Hobbyfischer sollten in Providencia de Dota (S. 372) Halt machen, einem entzückenden Hochlanddorf der Cordillera de Talamanca, wo Wolken über den Berggipfeln wirbeln und Forellen in den Flüssen springen. Hier gibt es noch mehr köstlichen Kaffee und Wasserfälle. Den prächtigen Quetzal zu finden, der schon die Götter hier inspirierte, ist ein absolutes Muss.

3 SAN GERARDO DE RIVAS 1 TAG

Ein weiteres wolkenverhangenes Bergdorf, San Gerardo de Rivas (S. 378), ist der Ausgangspunkt für den zweitägigen Aufstieg zum Cerro Chirripó. Auch beim Wasserfallwandern und Beobachten von Vögeln im Naturschutzgebiet Cloudbridge kann man einen schönen Tag verbringen. Es muss nicht immer gleich der Gipfel sein!

MARIO WONG PASTOR/SHUTTERSTOCK ©



4 UVITA ⌚ 1 TAG

Von den Bergen weiter an die Küste: Das nächste Ziel ist Uvita (S. 356), wo man im Parque Nacional Marino Ballenas Wale beobachten, Wasserfälle erwandern oder auch mit dem Seekajak zu den Meereshöhlen von Playa Ventanas fahren kann.

Erweiterung: unbedingt eine Nacht in **Ojochal** (S. 365) verbringen, wo man gutes Essen und wundervolle Dschungelunterkünfte findet. ⌚ 1 Nacht

5 SIERPE ⌚ 1 TAG

Unbedingt im verschlafenen Dorf Sierpe (S. 399) anhalten, um das Boot nach Bahía Drake zu nehmen. Die Bootsfahrt geht durch die Mangrovensümpfe, ein artenreiches Habitat für Vögel, Fische und andere Lebewesen. Vorher sollte man sich noch die von Indigenen gefertigten Di-quis-Kugeln anschauen, die in der Finca 6 ausgestellt werden.



6 BAHÍA DRAKE ⌚ 2 TAGE

Die Bahía Drake (S. 393) lässt sich an einem Tag nur erschnuppern – ein wilder Ort an einer herrlichen Küste, wo sich auf Regenwaldpfaden unzählige Faultiere und Affen sichten lassen; dazu einsame Strände und türkisfarbenes Wasser.

Abstecher: einen Tag mit Schnorcheln auf der **Isla del Caño** (S. 396) verbringen oder an den **Naguala-Fällen** schwimmen. (S. 401) ⌚ 1 Tag

BESTE REISEZEIT

Zwar hat die Trockenzeit durchaus ihren Reiz, aber Costa Rica ist je nach Region und gewählten Aktivitäten ein ganzjähriges Reiseziel.

Ab Dezember kommen Reisende auf der Suche nach Sonne nach Costa Rica, insbesondere in die Küstengebiete. In den feuchteren Wäldern wird es erst im Januar angenehmer. In der Trockenzeit (Jan.–April) regnet es gelegentlich, aber nicht genug, um den Reisespaß zu verderben.

Von Mai bis August wird es nasser, aber die Sommermonate auf der Nordhalbkugel sind tourismusintensiv.

September, Oktober und November sind in den meisten Teilen Costa Ricas die regenreichsten Monate, und es ist deutlich weniger los. Landstraßen können aufgrund von Furten unpassierbar sein und einige Orte, insbesondere im Süden, sind vollständig gesperrt. Der Vorteil ist, dass die Wellen im Pazifik die besten Surfbedingungen bieten und Flüsse für aufregendes Wildwasser-Rafting sorgen.

Der Kompromiss außerhalb der Saison

Das Reisen in der Trockenzeit hat klare Vorteile, aber der Tourismusandrang ist viel größer und die Unterkünfte sind teurer. In der Regenzeit unterwegs zu sein, heißt den Menschenmassen zu entfliehen und günstiger zu reisen.



Parade zum Unabhängigkeitstag



LOCAL TIPP

EINE SÜSSE AFFÄRE

Geiner Reyes ist Mitbegründer und Naturguide bei Costa Rica Best Chocolate in Sarapiquí.
@costoricabestchocolate

Jedes Jahr im Oktober findet in Sarapiquí eine Schokoladenmesse statt. Studierende bauen Stände auf und halten Vorträge über Fledermäuse und Insekten sowie über ihre Studieninhalte. Es gibt auch Tanzaufführungen, Kulturpräsentationen sowie Kunsthandwerksausstellungen. Das Beste sind die Schokoladenverkostungen – eine tolle Chance, etwas über Naturschutz und Fair Trade zu erfahren.

KARIBISCHES MIKROKLIMA

Im Gegensatz zum Rest des Landes regnet es an der Karibikküste im September und Oktober weniger; daher ist dies eine gute Zeit, um nach Osten zu fahren (weil es das ganze Jahr über ziemlich regnerisch ist, sollte man auf jeden Fall immer Regenbekleidung dabei haben).

Reisewetter



JANUAR

Ø-Tagestemp.
max: **26 °C**
Ø-Regenmenge:
8 mm



FEBRUAR

Ø-Tagestemp.
max: **27 °C**
Ø-Regenmenge:
10 mm



MÄRZ

Ø-Tagestemp.
max: **28 °C**
Ø-Regenmenge:
13 mm



APRIL

Ø-Tagestemp.
max: **28 °C**
Ø-Regenmenge:
81 mm



MAI

Ø-Tagestemp.
max: **28 °C**
Ø-Regenmenge:
267 mm



JUNI

Ø-Tagestemp.
max: **27 °C**
Ø-Regenmenge:
279 mm



JÄHRLICHE REGENMENGEN

Das feuchteste Klima des Landes herrscht in der Cordillera de Talamanca mit über 6000 mm jährlicher \varnothing -Niederschlagsmenge.

In den Regenwäldern der Península de Osa und Sarapiquí beträgt die \varnothing -Niederschlagsmenge 5000 mm Regen pro Jahr.

Die wichtigsten Events

Das äußerst beliebte **Envision Festival** (S. 360), auch als Uvitas „Hippie-Festival“ bekannt, ist eine 10-tägiges Fest mit musikalischen, kulturellen und spirituellen Veranstaltungen, Konzerten und Workshops.

☀️ **Februar-März**

Das **Festival Flores de la Diáspora Africana** feiert die afro-karibische Kultur mit Aktivitäten in Puerto Limón und in der gesamten Karibikregion sowie in San José.

🌧️ **August**

Das ganze Land feiert den **Unabhängigkeitstag** mit Partys und Paraden. Das Hauptevent ist ein Staffellauf mit einer „Freiheitsfackel“ von Guatemala bis nach Costa Rica mit Zieleinlauf in Cartago.

☀️ **September**

Jede *sabanero*-(Cowboy-)Stadt hat ihr eigenes Stierkampfes, aber das größte sind die einwöchigen **Fiestas de Zapote** in der Nähe von San José voller Rodeos, Cowboys, Karneval und *toros a la Tico*. 🌧️ **Dezember**

LOCAL TIPP

DEZEMBERZAUBER

Jorge Chavarría ist der Geschäftsführer von **Pasión Costa Rica in Monteverde**.
@pasioncr

Im Dezember liegt ein spürbares Gefühl von Liebe und Glück in der Luft. Die Regenzeit ist vorbei. Die Sonne kommt heraus, alles ist grün und das Wetter ist frisch. Im ganzen Land finden Paraden und Festivals statt (Monteverde findet am 1. Dezember statt). Im Dezember kann man wirklich verstehen, was *pura vida* ist.



Monteverde (S. 188)

Lokale Festivals & Events

Beim **Walter Ferguson International Calypso Festival** (S. 165), einem Wochenend-Fest zu Ehren des Erfinders der costa-ricanischen Calypso-Musik, erwacht Cahuita mit Konzerten, Tänzen und verführerischen Düften zum Leben. 🌧️ **Juni**

In Uvita bietet das **Festival de Ballenas y Delfines** (Wal- und Delfinfest; S. 358) Bootstouren und Live-Musik sowie Aktionen am Strand und Bildungsprogrammen.

☀️ **September**

Das größte Event in Tortuguero ist das **Tortufest**, das mit Bootsparaden, Tänzen, einem dreitägigen Karneval und nächtlichen Partys das Ende der Meereschildkröten-Nistsaison feiert. ☀️ **Oktober**

Bei der **Fiesta de los Diablitos** ziehen die Teilnehmenden bemalte Masken und Kostüme an, um ihren Kampf gegen spanische Eindringlinge nachzustellen. In verschiedenen indigenen Dörfern, darunter Boruca und Rey Curré, finden Feste statt.

🌧️ **Dezember**



SONNIGES GUANACASTE

Guanacaste ist die heißeste und trockenste Region des Landes. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Sonne an jedem beliebigen Tag im Jahr scheint, liegt bei 80 %. Hier liegen die Tageshöchsttemperaturen zwischen 30 °C und 35 °C.



JULI

\varnothing -Tagestemp.
max: **27 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
183 mm



AUGUST

\varnothing -Tagestemp.
max: **27 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
277 mm



SEPTEMBER

\varnothing -Tagestemp.
max: **27 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
356 mm



OKTOBER

\varnothing -Tagestemp.
max: **27 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
330 mm



NOVEMBER

\varnothing -Tagestemp.
max: **26 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
135 mm



DEZEMBER

\varnothing -Tagestemp.
max: **26 °C**
 \varnothing -Regenmenge:
33 mm



Parque Nacional Manuel Antonio (S. 347)

BESTENS VORBEREITET AUF COSTA RICA

Nützliches zum Vorbereiten und Einstimmen

Kleidung

Lange Ärmel und Hosen In Höhenlagen ist es kühler, unbedingt Pullover oder Jacke mitnehmen. Auch gegen die Insekten im Regenwald empfehlen sich leichte Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.

Stiefel Tico-Guides tragen Gummistiefel, um trockene Füße zu haben, Reisende bevorzugen auf den rauen Wanderwegen vielleicht wasserdichte Wanderstiefel.

Wasserschuhe Wasserfeste Sandalen oder Wasserschuhe sind ideal für die Durchquerung von Flüssen, steinigem Stränden, Wasserfällen und mehr. An den Zehen geschlossene Schuhe sind empfohlen und für manche Aktivitäten unabdinglich.

Schnell trocknende Kleidung Egal ob durch Regen, Flüsse, Wasserfälle oder spon-

Etikette

Tico-Zeit Fast alles dauert länger als erwartet, vor allem die Fahrt zum Reiseziel (wo immer es ist) und das Essen in Restaurants.

Konfrontationen vermeiden Ticos lieben den Frieden und sind im Allgemeinen nicht streitsüchtig. Kontroverse Gesprächsthemen vermeiden und keinen Ärger zeigen.

Trinkgeld ist freiwillig Trinkgeld für Guides und Kellner ist nicht obligatorisch, aber sehr geschätzt.

tanen Schwimmen, man wird oft nass. Entweder bequeme, schnell trocknende Kleidung tragen oder im Badeanzug leben.

Regenschutz Eine wasserdichte Jacke über eine Feuchtigkeit ableitende Basis ziehen.



Costa Rica: A Traveler's Literary Companion (Barbara Ras; 1994) Geschichten-Sammlung aus verschiedenen Regionen Costa Ricas.



Love in Translation (Katherine Stanley Obando; 2016) Unterhaltsame Erinnerung an Leben und Elternsein in fremder Sprache.



Verschollen im Dschungel (Roman Dial; 2020) Ein Vater erinnert sich an die Suche nach seinem in Corcovado verschwundenen Sohn.



Finding La Negrita (Natasha Gordon-Chipembere; 2022) Neuinterpretation der Geschichte der Schwarzen Madonna.

Sprechen

„**Pura vida!**“ ist der wichtigste Begriff, den man lernen muss. Wörtlich bedeutet es „pures Leben“. Es kann eine Begrüßung, eine Verabschiedung, eine Wertschätzung oder ein Ausdruck der Zustimmung sein; und es gibt das Gefühl, dass im Hier und Jetzt alles richtig ist.

„**Tico**“ bedeutet Costa Ricaner (oder Tica, wenn es sich auf eine Frau bezieht).

„**Buenos días/Buenas tardes/Buenas noches**“ sind Grußformeln für „Guten Tag („tardes“ am Nachmittag)/Abend“.

„**Buenas**“ ist wohl der häufigste Gruß in Costa Rica. Es ist eine Abkürzung für alle oberen und passt zu jeder Tageszeit.

„**Chao**“ ist der üblichste Abschiedsgruß.

„**Adios**“ ist ein formeller Abschiedsgruß, meist bei einem Abschied für länger.

Verwirrenderweise kann es auch für „Hi“ stehen, wenn es als schneller Gruß zwischen zwei Vorübergehenden gesagt wird.

„**Hasta luego**“ ist ein formloses „Bis später“.

„**Disculpe**“ heißt „Entschuldigung“, um jemandes Aufmerksamkeit zu bekommen.

„**Con permiso**“ heißt „Entschuldigung, wenn man an jemandem vorbeigehen möchte“.

„**Perdón**“ bedeutet „Tut mir leid“.

„**Por favor**“ heißt „bitte“.

„**Gracias**“ steht für „danke“.

„**Con gusto**“ bedeutet „gern“, auch als Antwort auf „danke“.

„**Yo no entiendo**“ heißt „Ich verstehe nicht“.

„**¿Cunto cuesta?**“ fragt nach dem Preis.

Mit „**La cuenta, por favor**“ bittet man im Restaurant um die Rechnung.

„**¿Dónde está...?**“ „Wo ist...?“

ANSCHAUEN

Clara Sola (Nathalie Álvarez Mesén; 2022) Eine unterdrückte Frau im ländlichen Costa Rica entdeckt ihr Selbst und ihre Sexualität.

Presos (Gefangen; Esteban Ramirez; 2015) Eine junge Frau freundet sich heimlich mit einem Insassen eines Gefängnisses in San José an.

Viaje (Reise; Paz Fabrega; 2015) Ein romantischer Schwarz-Weiß-Film über ein Paar auf einem spontanen Trip.

Maikol Yordan de Viaje Perdido (Maikol Yordan Verlorene Reise; Miguel Gómez; 2014) In diesem sehr beliebten Film reist ein Bauer nach Europa, um seine Familienfarm zu retten.

Entonces nosotros (Über uns; Hernán Jimenez; 2016) Roman-tischer Film über ein Paar, das in einem Strandidyll seine Beziehung retten will.

Jurassic Park (Steven Spielberg; 1993) Spielt auf einer einsamen costa-ricanischen Insel; es könnte die Isla del Cocos sein (nicht dort gedreht.).

REINHÖREN

King of Calypso Limonense - The Legendary Tape Recordings, Vols 1 & 2 (Walter Ferguson; 2020) Zwei Sammlungen fast vergessener Songs, gesungen von der Calypso-Legende.

En Vivo (Malpais; 2006) Livealbum der jazzigen Gruppe, die den sogenannten „New Sound“ erfand, aus zeitgenössischen Einflüssen und lateinamerikanischen Wurzeln.

Camalove (Cocofunka; 2022) Das neueste Album dieser äußerst populären funky, bluesy Reggae-Rock-Gruppe.

Regeneration Nation (Jason Thomas) Projekt und Podcast, um Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen und Wissen über nachhaltiges Leben zu teilen (in Costa Rica und anderswo).



RECHT'S OBEN: ASHLEY HARBELL/LOONEY PLANET ©, RECHT'S UNTEN: SERGI KOVAL / SHUTTERSTOCK ©, FREDY ESTUARDO VALDONADO/SHUTTERSTOCK ©

Rindfleisch-Casado

ESSEN WIE DIE LOCALS

Traditionelle einfache Küche steht im Vordergrund, doch moderne Köche arbeiten auch gern kreativ mit regionalen Zutaten und internationalen Einflüssen. .

Traditionelle costa-ricanische Küche ist eine schlichte Angelegenheit, vor allem einfache Zubereitung von Fleisch und Fisch, Reis und Bohnen. Diese *típico* (typische) Kost dominiert auf den Speisekarten. Die Zubereitung ist einfach, Gewürze werden sparsam verwendet, Zutaten sprechen für sich. In diesem agrarischen Land ist das eine gute Nachricht, denn die meisten Zutaten sind frisch und regional, sie kommen direkt vom Bauernhof (oder aus dem Meer). Vom Feld auf den Tisch ist hier nicht Mode, sondern Tradition. Eine Fahrt zur karibischen Küste bietet eine willkommene Abwechslung, denn hier herrschen *criollo* (kreolische) und afro-karibische Aromen vor. Dies ist die charakteristischste Regionalküche des Landes.

Eine kulinarische Szene ist im Entstehen – vor allem in der Hauptstadt und in einigen Touristenorten wie Santa Elena, La Fortuna und entlang der zentralen Pazifikküste. Köche nützen mehr lokale Produkte – vor allem Kräuter, Früchte und Gemüse – und experimentieren auch mit internationalen Einflüssen.

Hausmannskost

Es gibt einen Ausdruck – bezogen auf jemanden oder etwas typisch costa-ricanisches –, der lautet *mas Tico que gallo pinto*, oder „costa-ricanischer als gallo pinto“. Wörtlich übersetzt „gefleckter Hahn“, ist *trangallo pinto* eine Mischung aus (oft aus Resten) schwarzen Bohnen und weißem Reis, die zum Frühstück serviert wird

Die besten Gerichte des Landes

GALLO PINTO

Eine Mischung aus schwarzen Bohnen und weißem Reis zum Frühstück.

CHOREADA

Süße oder pikante Maispfannkuchen.

CASADO

Ein vollständiges Gericht, mit Reis, Bohnen, Eiweiß und Gemüse.

SOPA NEGRA

Suppe aus schwarzen Bohnen, serviert mit Reis und einem gekochten Ei.

– meist mit Eiern und gebratenen Bananen. Ein typisch costa-ricanisches Gericht.

Das Mittagessen ist die Hauptmahlzeit und es besteht meist aus Protein – Rindfleisch, Fisch oder Hähnchen –, serviert mit einem Salat und, oh ja, Reis und Bohnen. Dieses Tellergericht heißt *casado*, das bedeutet „verheirateter Mann“ in Anerkennung einer ergebene Ehefrau, die das Gericht für ihren hart arbeitenden Mann zubereitet hat.

Suppen und Eintöpfe sind fester Bestandteil der costa-ricanischen Küche, vor allem *sopa negra*, eine reichhaltige Suppe aus schwarzen Bohnen, die mit Reis und einem gekochten Ei serviert wird. *Olla de carne* (Fleischtopf) ist ein herzhafter, sättigender Eintopf aus Querrippe vom Rind, Wurzelgemüse und Maiskolben..

Vegetarisch & Vegan

Die meisten Vegetarier haben in Costa Rica keine Probleme, da es überall Reis und Bohnen gibt. Frische Früchte sind auch allgegenwärtig, oft in Form von *batidos* (Smoothies). Nicht alle Restaurants bieten eine große Vielfalt an Gemüse, doch beim Besuch von Bauernmärkten lassen sich alle Produkte der Saison kosten.

Auf Wunsch bereiten die meisten Restaurants ein Veggie-*casado* zu und in vielen



Chifrijo

Lokalen stehen sie inzwischen auch auf der Speisekarte. Zu diesen Menüs gehören in der Regel Reis und Bohnen, Krautsalat und ein oder zwei Gemüsesorten.

Dank des Einflusses des Tourismus gibt es in San José und in Touristenorten viele Restaurants mit einer vegetarischen Speisekarte, und sogar Veganer finden dort einige Gerichte. Lodges in entlegenen Gebieten mit All-inclusive-Angeboten bedienen auf vorherige Anfrage auch Vegetarier.



FOOD-FESTIVALS

San Fiestas (Anfang Februar) Einwöchiges Landwirtschaftsfest mit Erntewettbewerben, Farmtieren, Viehtrieben, Livemusik und jeder Menge Essen.

Fiestas del Maíz (Oktober) Krönung einer Maiskönigin, Mode aus Maishülsen und Rennen in traditionellen Balsa-Booten in Upala.

Puerto Viejo Chocolate Festival (Letztes Oktoberwochenende) Ein Wochenende mit süßen Workshops, Kochkursen und Schokoladenverkostung in Puerto Viejo de Talamanca und Puerto Viejo de Sarapiquí.

Feria Nacional de Pejibaye (Oktober) Eine Woche widmet sich Tucurrique dem Genuss der Früchte der Pfirsichpalme. (Ticos geben einen Klacks Mayonnaise drauf.)

Melcoches de Natilla Festival (Dezember) Jährliches Fest zur Feier dieser traditionellen costa-ricanischen Süßigkeit am Tag der Unbefleckten Empfängnis in San Ramón.

OLLA DE CARNE

Rindfleischieintopf mit Wurzelgemüse und Reis..

CHIFRIJO

Imbiss mit Reis, Bohnen, *chicharónes* (gebratenem Schweinebauch) und Avocados.

EMPANADAS

Halbmondförmiger Snack aus Teig, gefüllt mit Fleisch, Käse oder etwas Süßem.

CEVICHE

Fisch oder Shrimps, in Limettensaft mariniert.

RONDÓN

Würziger Meeressfrüchte-Eintopf, eine karibische Spezialität..

Spezialitäten

Diese lokalen Lieblingsessen sollte man in Costa Rica kosten.

Snacks & Streetfood

Patacones Frittierte Kochbananen, die recht oft zu Ceviche oder Guacamole serviert werden.

Chicharón Gebratener Schweinebauch, Zutat etwa in *chifrijo* und *vigorón*.

Süßigkeiten

Cajeta de coconut Ein süßes, klebriges Kokosnussplätzchen.

Tres leches Mit süßer Milch getränkter Biskuitkuchen, mit Sahne überzogen.

Melcoches de natilla Traditionelle Süßigkeit aus Sauerrahm und Zucker.

Tropische Früchte

Caimito (Sternapfel) Sieht außen wie ein Apfel und innen wie ein Stern aus, mit süßem, cremigem Fruchtfleisch.

Carambola (Sternfrucht)
Cas (Sauere Guave) Säuerliche Verwandte der Guave, wird vor allem für Saft verwendet.

Guanabana (Stachelannone)

Guayabá (Guave)

Jocote (Rote Mombinpflaume)

Maracuyá (Passionsfrucht)

Palmíto (Palmherz)

Mamón chino (Rambutan)



Patacones

Feiertagsküche

Tamales Maisgebäck, gefüllt mit Fleisch und gewickelt in Bananenblätter. Wird traditionell in der Weihnachtszeit zubereitet.

Empanadas de chiverre
Empanada aus Mehl, gefüllt mit süßem Feigenblatt-Kürbis, wird zu Ostern gebacken.

Queque seco Leichter Rührkuchen, der an Ostern serviert wird.

Pozole Eintopf aus Schweinefleisch, Maismehl und Paprika. Oft für religiöse Feiertage zubereitet.



GESCHMACKS-ERLEBNISSE

Gingerbread Restaurant (S. 246) Der charismatische Koch serviert Wein und eine hinreißende Fusion-Küche – eine ständige große Freude.

Reef-to-plate-tour (S. 179) Fange deinen eigenen Hummer und grille ihn dann beim Barbecue am Strand von Manzanillo.

Jalapas (S. 237) Bei La Fortuna mit Blick auf Vulkane und Ebenen lokale Innovationen und tropische Cocktails genießen.

San Lucas Dining Experience (S. 193) Ein mehrgängiges Essensabenteuer in einem Glaskubus in den Baumwipfeln bei Santa Elena.

Restaurant Exotica (S. 365) Das kleine Dorf Ojochal überrascht mit herausragender französischer Fusion-Küche in einem Dschungel-Paradies.

FRÜCHTE IM JAHRESVERLAUF



JANUAR BIS FEBRUAR

Wenige Früchte reifen zu Beginn der trockenen Jahreszeit, aber es ist eine gute Zeit, um den erfrischenden Saft der *cas* zu kosten, die in Costa Rica heimisch ist.



MÄRZ BIS JUNI

Viele Früchte beginnen nun zu reifen, darunter der Liebling aller: die Mango! Direkt vom Baum sind sie süß, saftig und üppig. Außerdem haben Sapote, Cashewkerne und Passionsfrucht Saison.



JULI BIS SEPTEMBER

Zu den Favoriten in diesen Monaten zählen Guave und Sternfrucht. Dies ist auch die Zeit, um die Rote Mombinpflaume zu kosten: am besten mit einer Prise Salz.



OKTOBER BIS DEZEMBER

Die Haupterntesaison, wenn Saisonarbeiter aus Nicaragua Kaffee pflücken. Meeresfrüchte-Liebhaber fahren für die Karibik-Languste im September und Oktober zur Karibikküste.