



180 meter höga Lejonklippan, Sigiriya, är höjdpunkten bland Sri Lankas sevärdheter.



Templet ligger i Anuradhapura, som en gång i tiden var Sri Lankas huvudstad.

Matlandet Sri Lanka

Text och foto // Sanna Rosell

En droppformad pärla i Indiska Oceanen där europeiska influenser har blandats med asiatiska kulturer, där den mystiska regnskogen möter myllrande storstäder och där maten smakar såväl kryddstark curry som brittisk rostbiff. Sri Lanka är, trots sin nättas storlek, ett land som erbjuder många kontraster.

Redan när vi ger oss ut på gatan, där hysteriskt tutande rickshaws får gatans damm att yra, börjar vi lära känna det "riktiga" Sri Lanka. Det är inte den ö vi har bekantat oss med i resebroschyrerna och på nätets retuscherade bilder, utan verkligheten som dammar oss rakt i ögonen och lämnar avgassmak i halsen. Mängden människor på en och samma gata känns omöjlig, men vi är mitt i huvudstaden Colombos rusningstrafik och det är bara att följa med strömmen.

Som tur är ska vi inte motströms utan låter folkflödet föra oss förbi marknader och matstånd. När folkträngseln glesnar blir vi lättare till mods och styr riktningen mot den livliga marknadens bubblande grytor och fräsande pannor.

Det lankesiska köket bjuder på starka smaker. Det doftar stekt lök och söta frukter från vagnarna, som både säljer matbitar och sötsaker. Vi smakar förstas av båda. Ris och curry kallas bath och är standardmålet på Sri Lanka. Till skillnad från Indiens gräddiga grytor med linser (daal) är den lankesiska varianten tunnare, men med en skvätt kokosmjölk. Smaken exploderar i munnen och alarmerar först åt hjärnan att chilin är stark, för stark – men eftersmakerna kommer med syrliga och söta toner som jag inte trodde chili kunde uppbåda. För



Te introducerades av britterna på 1800-talet och är en viktig exportvara.

att förstå Sri Lankas kultur genom maten måste vi först blicka bakåt i historien. 1600-talets portugiser, 1700-talets holländare och 1800-talets britter satte inte bara nuvarande Sri Lanka på kartan som koloni, utan lämnade även spår i lankesernas kök. Maträtten lamprais har holländska rötter och är kokt ris i köttbuljong, curry och köttbullar, som senare bakas in av bananblad. Britterna bidrog med rostbiff och grillad kyckling, medan efterrätterna på Sri Lanka till stor del härstammar från Portugal.

Matkulturen liknar även det tamilska köket i södra Indien, vilket inte är förvånande om man ser till hur historien har knutit samman folkgrupperna över havet som skiljer de två länderna åt. I årtusenden har tamiler bott på Sri Lanka, främst de östra och norra delarna. Under britternas styre på Ceylontiden förflyttades även många tamiler över till ön för att jobba på teplantagen.

Friktionen mellan tamiler och sineser, som Sri Lankas andra folkgrupp kallas, har dock orsakat djupa sår i öns historia. Sri Lanka har genomlidit inbördeskrig och terroristattacker, mördade premiärministrar och rebelliska uppror. Idag är det vapenvila mellan de stridande grupperna och ön välkomnar återigen besökare att uppleva den goda maten, färgstarka kulturen och makalösa naturen.

Sju tips för att uppleva det bästa av Sri Lanka

Lär dig allt om te

Trots sin nättas storlek är Sri Lanka världens fjärde största teproducent. Ett stopp på teodlingarna på Sri Lankas högland är ett väl värt besök för att lära sig mer om landets historia. Britterna byggde stora herrgårdar under kolonialtiden när teet började odlas. Många är idag omgjorda till hotell och de forna god-

sherrarnas arv är numera attraktioner som lockas turister. Vid besöket kan du få provsmaka teerna och lära dig skillnaden mellan olika sorter. Kom bara ihåg att aldrig ha socker eller mjölk i, då förstörs dryckens hälsoeffekter, enligt lankeserna!

Se elefanter i nationalparken Udawalawe

I den södra delen av landet ligger nationalparken Udawalawe, där du kan se lankesiska elefanter, leopardbesläktade katter och de skygga läppbjörnar. Bästa tiden att besöka parken är januari, som är den torraste perioden. Oktober är däremot den regnigaste månaden.

Gå i Buddhas fotspår i Anuradhapura

I de urgamla templen i Anuradhapura finns ett bodhiträd som sägs härstamma från det träd Buddha satt under när han blev upplyst. För att bokstavligen vandra i Buddhas fotspår kan du också bestiga Hill Country. Det 2 243 meter höga berget



Stränderna i Unawatuna är paradisiska och under ytan finns vacker dykning.

är en krävande utflykt men också ett populärt pilgrims mål, då Buddha sägs ha tagit sitt sista fotsteg på toppen av det här berget innan han klev in i paradiset.

Bestig Lejonklippan

Lejonklippan (Sigiriya) i norr är ett av sju Unesco-skyddade världsarv på Sri Lanka. Det är 1 200 trappsteg upp till toppen, vilket är en utmaning i den tropiska värmen och med försäljare som envist har "special price for you" och hänger efter besökarna. Men det är värt det. Utsikten från toppen, med hela landskapet under fötterna och de mäktiga lejonassarna på var sida, är häpnadsväckande vacker. De mystiska avbildningarna av dansöser på bergväggen har orsakat rynkor i pannorna på många historiker. Teorin

om att de ingick i kung Kasyapas hov på 400-talet är stark. Legenden berättar att kungen mördade sin pappa för att få makten och ristade in de dansande hovflickorna i stenen för att brodern skulle se dem på håll, när han skulle komma och hämnas på deras döde far.

Åk tåg till kolonialstaden Kandy

Ta tåget till Kandy, som var Srilankas sista kungadöme innan det togs över av britterna år 1815. Resan hit är makalös vacker och går genom det böljande landskapet som är känt som Hill Country. I Kandy kan du besöka Temple of the Tooth, det heliga skrinet där Buddhas vänstra hörntand sågs förvaras.

Festa religiöst vid Sri Muthumariamman

Nära Kandy, i Matale, ligger ett intressant hinduistiskt tempel som är dedikerat åt regnets och fruktbarhetens gudinna, Mariamman. Templet dyrkas av både buddister och hinduister och är centrum för de religiösa festerna i februari och mars.

Njut av paradiset vid Unawatuna

Vid staden Galle i södra delen av landet finns paradistränderna Unawatuna. Svajande palmer kantar de vita stränderna och ramar in det turkosa havet. När du har badat, solat, dykt och plockat snäckor så det räcker, kan du besöka den historiska staden Galle bara 6 km bort.