



Fem skäl att upptäcka Montenegro 2026

Montenegro har en unik kombination av Adriatisk kust, spännande kulturarv, vacker natur och god mat. I fjol lockades ett stort antal svenska turister av det ovanligt stora utbudet av upplevelser på en liten geografisk yta.

Dagens Montenegro är ett resmål där medeltida stadsmurar, kloster och lokala traditioner samsas med moderna lyx- och boutiquehotell, vinproduktion, naturturism, wellness och lyxupplevelser, allt inom några timmars resa från varandra.

Ett ungt land med århundraden av historia

För den historieintresserade resenären är Montenegro en riktig skattkista. Mest känt är Kotor, vars medeltida stadskärna ligger inklämd mellan den fjordliknande viken med samma namn och mäktiga, branta bergsmassiv – ett läge så unikt att staden världsarvslistades redan 1979. Längs kusten ligger också Budva, vars mångtusenåriga anor blandat med ett modernt utbud av restauranger och nattliv, gjort staden till Montenegros mest populära turistort. Inåt land ger Cetinje en inblick i landets tid som kungadöme. För den som är nyfiken på religiösa traditioner lockar Ostrogklostret, uthugget i klippväggen högt ovanför Bjelopavličislätten.

Från bergsvandring till forsränning och fiske

I nationalparken Durmitor kan man vandra genom karga bergslandskap, förbi glittrande glaciärsjöar och ner i djupa raviner. En av dem är kanjonen Tara, som räknas som Europas djupaste och dessutom är en av kontinentens populäraste platser för forsränning. Vid Skadarsjön, Balkans största sjö, erbjuds båtturer och fågelskådning, liksom möjligheten att följa med lokala fiskare och lära sig om traditionella fiskemetoder. På flera håll i inlandet växer också fenomenet med agroturism, där besökare kan bo på gårdar och delta i allt från osttillverkning till djurhållning.

Havets läckerheter, inlandets råvaror och viner

Det montenegrinska köket präglas av både kustens och bergens råvaror. Längs Adriatiska havet dominerar färsk fisk och skaldjur. En vanlig rätt är den bläckfisksvarta risotton *crni rižot*, med rötter i det venetianska köket. I byn Njeguši är lufttorkad skinka en lokal specialitet, medan rätter som majsgröten *kačamak* och de friterade degbollarna *priganice* fortfarande tillagas i många hem. Den som vill prova dem på riktigt kan boka särskilda matlagningsupplevelser, där lokala familjer bjuder hem besökare och introducerar dem till regionala recept. Vin spelar också en viktig roll i matkulturen, inte minst i Crmnica. Det är ett av Montenegros äldsta vinområden där många odlar lokala druvsorter som vranac. Regionen är känd för sina vinupplevelser, och både stora dryckesproducenter som Plantaže och mindre, familjeägda vingårdar erbjuder guidade turer och provningar. På många håll är även den fruktbaseerade spritdrycken rakija en självklar del av det kulinariska arvet.

Världsarv och levande kulturhistoria

I Montenegro är många traditioner fortfarande en naturlig del av vardagslivet. Varje år i juli binder invånarna i Perast ihop sina båtar och ror ut mot ön Our Lady of the Rocks under Fašinada, då de kastar stenar i vattnet för att bygga vidare på den konstgjorda ön. Enligt legenden går seden tillbaka till 1452, när två fiskare ska ha hittat en ikon av Jungfru Maria på samma klippa. Den tredje lördagen i augusti fyller vackert dekorerade båtar vattnet utanför Kotor under Boka Night, en hyllning till det lokala sjöfartsarvet med musik och fyrverkerier. I grannstaden Dobrota lever en annan tradition vidare: den fina spetsknypplingen *Dobrotska čipka*, listad av Unesco som immateriellt kulturarv. Längre tillbaka i historien vittnar de världsarvslistade *stećci* – rikt utsmyckade medeltida gravhällar med motiv som rosetter, jaktscener och dansande figurer – om äldre tiders tro och traditioner.

Berömda spainstitut och yoga

Montenegro har också ett stort utbud för alla som söker avkoppling och välbefinnande. Längs kusten erbjuder boutiquehotell i bland annat Luštica Bay spabehandlingar inspirerade av asiatiska traditioner, medan inlandet lockar med ett växande utbud av eko-retreats. I nationalparken Lovćen kan gäster till exempel bo i lyxiga glampingtält mitt i bokskogen och varva yoga och andningsövningar med vandring och digital detox. Till det berömda spainstitutet i Igalo, strax utanför Herceg Novi, har besökare lockats sedan tidigt 1900-tal när man började använda det mineralrika havsvattnet och gyttjan i olika behandlingar.

Kontaktuppgifter

VisitMontenegro@aviareps.com