

Upptäck Litauen: Från gröna storstäder till böljande sanddyner

Medan delar av Sydeuropa har drabbats av överturism är Baltikum ett lugnare resmål. Här handlar resandet alltmer om att komma i kontakt med omgivningen – lokal mat från jord till bord, bevarade urgamla hantverk och ett liv i balans med naturen. Litauen erbjuder upplevelser med rötter i naturen och traditionen, ofta enkla men minnesvärda.

I Vilnius, Europas gröna huvudstad 2025, är den UNESCO-listade Gamla stan en bra utgångspunkt. Bortom kullerstenarna erbjuder stadsdelen Užupis – en självutnämnd ”oberoende republik” för konstnärer – en bohemisk anda som påminner om den kreativa atmosfären på Södermalm i Stockholm. För en nära kontakt med naturen slingrar sig en 100 km lång vandringsled runt Vilnius genom stadsparker, skogar och längs floden Neris. Den höga och imponerande branten Pūčkoriai Exposure ger dig ett fågelperspektiv över den smaragdgröna dalen nedanför.

Vilnius medeltida charm blandas med en djupt rotad nordisk hälsokultur i form av traditionella litauiska bastur, exklusiva spa och skogsbad i stadens gröna sjöar. I hjärtat av Gamla stan erbjuder prisbelönta retreat som SPA PACAI och Bokšto SPA sofistikerade ritualer. Missa inte att prova lokalbefolkningens favorit, Ivėnas Muša Gongų-bastur, som omdefinierar den urbana bastuupplevelsen på unika platser: från en mysig trästuga i stadens centrum och en skogsnära oas i Vingis-parken till en avantgardistisk bastu bakom murarna på det tidigare Lukiškės-fängelset. Dessa upplevelser, ofta ledda av professionella bastumästare som använder traditionella *vanta* (kvastar) och aromaterapi, skapar en holistisk ”quietcation” som renar både kropp och själ.

Den jordnära inställningen präglar även stadens växande matscen, där kockar och producenter omdefinierar det baltiska köket genom en stark koppling till regionala råvaror. Ställen som Nineteen18 eller Senatorių Pasažas erbjuder säsongsbetonade menyer som formas av vad naturen ger. Tillvägagångssättet speglar en bredare från jord till bord-filosofi som värdesätter färskhet, hållbarhet och transparens i livsmedelskedjan.

Via ambassadörsprogrammet Meet a Local kan besökare upptäcka Vilnius genom invånarnas ögon. Lokalbefolkningen delar med sig av insidertips om sina favoritställen, gallerier och kvartersrestauranger, vilket ger ett mer autentiskt sätt att uppleva huvudstaden. För att få en sådan upplevelse behöver du bara registrera dig på webbplatsen meetlocal.lt.

Lilla Paris

En kort tågresa västerut från Vilnius tar dig till Kaunas, en stad som kännetecknas av sin modernistiska arkitektur, erkänd av UNESCO. Kaunas modernism uppstod mellan världskrigen när staden blev Litauens provisoriska huvudstad. Arkitekturen speglar optimism och blandar modern design med lokala traditioner och stadslandskap, ett uttryck för nya nationella identiteter i Europa efter första världskriget. Under mellankrigstiden fick Kaunas smeknamnet Lilla Paris tack vare sitt rika kulturella och akademiska liv, mode, art déco-arkitektur, byggnader i romantisk

stil, populära möbler och inredningsdesign samt den utbredda kafékulturen. De eleganta gatorna i Gamla stan leder till Santaka-parken, där Litauens två största floder (Neris och Nemunas) möts.

Efter att ha vandrat längs de historiska stigarna klättrar du upp till det berömda gröna området Žaliakalnis för att nå den monumentala Uppståndelsekyrkan, där takterrassen bjuder på en panoramautsikt över stadens röda tak och skogsklädda kullar. Härifrån ser du bland annat ekparken Ažuolynas, den största (cirka 84 hektar) urbana skogen av fullvuxna ekar i Europa. I parken ligger amfiteatern Valley of Songs där en årlig vårfestival med traditionell musik hålls.

I Kaunas hittar även matälskare något att njuta av – från finare restauranger till avslappnade lokala krogar. För modern litauisk och säsongsbetonad mat erbjuder restauranger som Nūman, DIA och Uokšas kockarnas avsmakningsmenyer, medan mysiga, moderna ställen som Momo Grill, Donelaičio eller Casa Della serverar ett utbud av läckra rätter i en avslappnad atmosfär. Du hittar också många kaféer och brunchställen runt Laisvės alėja och i Gamla stan, missa inte den legendariska Spurginė som kombinerar traditionella munkar och historisk atmosfär.

Bastukulturen är djupt rotad i Litauen, så passa på att uppleva landets traditionella basturitualer som ofta är ceremoniella och guidade. Bastumästare, kända som *pirtininkai*, leder sessioner som kombinerar värme, ånga och naturliga ingredienser som örter, honung eller salt. Traditionella *vanta* används för att försiktigt stimulera cirkulationen, medan aromatiska växter släpper ut naturliga dofter i ångan. Det finns många bastur runt Kaunas, där platser som Perkūnijos erdvė eller Dvaro pirtis erbjuder guidade ritualer med rötter i hundraåriga traditioner. Dessa upplevelser betonar ofta en lugn kontakt med naturen och ett långsammare tempo än det typiska bastubesöket i staden.

Spektakulär natur på Kuriska näset

I Litauen är naturen aldrig långt borta och ingenstans är den mer slående än längs den smala halvön Kuriska näset. Detta UNESCO-listade landskap sträcker sig mellan Östersjön och Kuriska lagunen och bildar en unik värld av skiftande sanddyner, tallskogar och lugna kustbyar.

En av de mest anmärkningsvärda platserna är naturreservatet Nagliai i Kuriska näsets nationalpark. Dess berömda 60 meter höga sanddyner, Dead Dunes, skapar ett nästan utomjordiskt landskap format av vind och sand. Mellan 1675 och 1854 begravde de vandrande sanddynerna fyra byar och två kyrkogårdar, vilket lämnade efter sig det dramatiska landskap som besökare ser idag. En 1,2 km lång vandringsled över dessa täckta områden gör det möjligt för resenärer att uppleva tystnaden och vidsträcktheten i detta ömtåliga ekosystem. Parnidis-dynen är ett annat måste, med ett unikt solur på toppen.

Här finns även flera charmiga byar. Nida är känd för sina färgglada trähus, mysiga kaféer och Thomas Mann-museet, som hyllar den tid nobelpristagaren tillbringade här. Juodkrantė erbjuder den förtrollande Häxkullen, en skogsstig kantad av över 80 träskulpturer som skildrar litauisk folklore. Besökare kan också njuta av Kuriska lagunen, som är perfekt för kajakpaddling eller segling, och koppla av på sandstränderna.

Den litauiska kusten nära Kuriska näset domineras av Klaipėda, landets tredje största stad. Det är en livlig hamnstad med en distinkt arkitektur med tyskt inflytande. Klaipėdas gamla stad är kompakt och charmig, med smala kullerstensgator, färgglada byggnader och det historiska

Teatertorget där kulturevenemang ofta äger rum. I staden finns också Litauens sjöfartsmuseum och delfinarium, en populär attraktion för familjer och havsintresserade. Klaipėda fungerar som den huvudsakliga porten till Kuriska näset, vilket gör staden till en bekväm bas för att utforska både sanddynerna och kustbyarna.

En kort bilresa norrut från Klaipėda leder till Palanga, Litauens mest kända badort med långa sandstränder och livlig sommarstämning. Palangas hjärta är Botaniska parken, som omger det storslagna Palanga Amber Museum. Parkens stigar är perfekta för promenader, medan museet erbjuder en imponerande samling av bärnsten, inklusive intrikata smycken och fossiliserade inneslutningar. Palangas livliga Basanavičius-gata är kantad av kaféer, barer och souvenirbutiker, vilket gör den till en knutpunkt för både nattliv och avslappnad semester vid havet.

Tillsammans erbjuder Klaipėda och Palanga en balans mellan historia, kultur och avkoppling vid havet. Besökare kan utforska Klaipėdas maritima arv och arkitektoniska charm innan de beger sig till Palanga för sol, bad, strandaktiviteter och bärnstensshopping. Båda städerna erbjuder enkel tillgång till Kuriska näset, vilket gör det möjligt för resenärer att kombinera natur, äventyr och kustkultur i en enda resa längs Litauens baltiska kust.

För mer information, vänligen kontakta:

Ineta Veršickytė, ineta@adverum.lt

Bilder finns i pressrummet: <https://news.cision.com/se/lithuania-travel>

Lithuania Travel är Litauens nationella turismutvecklingsbyrå som arbetar med både inkommande besökare och inhemsk turism. Dess uppdrag är att stärka turistnäringens utveckling och hjälpa resenärer att få minnesvärda upplevelser i Litauen.

<https://lithuania.travel/en/>