

Handicap Fanclub Fußball Nationalmannschaft
Thomas Vorberger
Reimerstwiete 2
20457 Hamburg



Tel.: 01722971305
AB: 040 50032044
Fax: 040 50032048
Mail: Thomas.vorberger@fanclub-betreuer.de

Allgemeine Informationen zur WM 2018 in Russland (Stand 07.06.2018)

In wenigen Tagen ist es soweit, die WM2018 startet mit dem Eröffnungsspiel in Moskau. Auf den folgenden Seiten habe ich noch einmal wichtige Informationen der russischen Botschaft, des auswertigen Amtes und des Team Fanbetreuung KOS/DFB zusammengefasst.

Wie bekannt, werde ich erst ab dem 25.06.2018 in Russland sein und da natürlich als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Da meine Telefonkosten nicht ins unermessliche steigen sollen, werde ich ab dem 25.06. eine russische Telefonnummer haben, die ich dann sofort per E-Mail kommunizieren werde. Ich hoffe, dass es techn. möglich ist, meine WhatsApp Nummer weiter zu nutzen. Aber auch das werde ich in Russland feststellen.

Für die ersten beiden Spiele, gegen Mexiko und Schweden, könnt ihr Euch mit allen Fragen an das Team Fanbetreuung bei der Fanbotschaft wenden.

Helpline
+ 7 (0) 9296530768
ab 15. Juni erreichbar

Leider ist es bei der WM sehr schwierig irgendetwas zu organisieren. Natürlich steht fest, dass es in jedem Spielort eine deutsche Fanbotschaft geben wird, aber ein Standort kann noch nicht benannt werden. Nach letzten Informationen ist dieser an einem Tourismuszentrum am Spielort (Stand 07.06.2018).

Auch für uns wird die Fanbotschaft als Anlaufpunkt gelten. Das betrifft besonders die Spiele zum Halbfinale und Finale, wo wir gemeinsam auch die Tickets eintauschen sollten, um Komplikationen zu vermeiden. Im Gegensatz zu allen vorherigen Ankündigungen gab es ja jetzt mehrere SmartCards die verschickt wurden, wo zwar überall mein Name steht und einer von 4 Karteninhabern. Auf den ausgedruckten Tickets wird dann wieder nur mein Name stehen, auch stand jetzt 07.06.2018.

Probleme eben, die bei dieser WM auftreten.

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Bitte beachtet die Hinweise für die Fanbanner, die bestimmt einige mitnehmen möchten. Dazu ist eine Anmeldung erforderlich, die als Anlage beigelegt ist. Ohne Anmeldung wird es nicht möglich sein, das Banner mit ins Stadion zu nehmen.

Ich werde zur WM wieder die bewährten WhatsApp Gruppen einrichten. Gebt mir also zeitnah Eure Telefonnummern die Ihr vor Ort verwendet.

Eigentlich wollte ich noch den Turnierguide des DFB verschicken, aber dieser ist wegen fehlender Infos aus Russland auch erst später fertig. Daher bitte die Infos im Fanguide der KOS/DFB <http://www.fanguide-wm2018.de/startseite/> nutzen.

Auch die App des lokalen Organisationskomitees -welcome2018-, im AppStore oder GooglePlay kostenlos herunterzuladen, liefert gute und brauchbare Informationen.

Zu jedem Spiel wird es wieder die Turnierzeitschrift „Helmut“ geben, die kostenlos an der Fanbotschaft vor Ort ausgegeben wird. Diese wird auch im Internet unter <http://www.fanguide-wm2018.de/fanbetreuung/fanzine-helmut/> verfügbar sein.

Jetzt noch zu der Frage wann und wo werde ich meine Zelte aufschlagen:

25.06.-04.07. Fancamp Holiday Inn Moskau-Vinogradovo

04.07.-17.07. Torist Hotel Moskau, Selskokhozyaystvennaya 17, Moskau, 129226, Russland

Spiele in Samara immer eine Übernachtung am Spieltag
Hotel Tepliy Ochag Nagornaya 133 | 443035 Samara

Halbfinale in St. Petersburg auch eine Übernachtung am Spieltag
Hotel Bridge Inn Kadetskaya V.O. liniya 31 | 199004 Sankt-Peterburg

Bei den Spielen in Kazan werde ich am Morgen des Spieltages anreisen und nach dem Spiel direkt zurückfahren. Gleiches gilt für das Achtelfinale in St. Petersburg

Nun wünsche ich Euch eine gute Anreise und einen unkomplizierten Aufenthalt. Nehmt euch bitte das Formular für Eigentumsdelikte mit, falls ihr trotz aller Sicherheitsmaßnahmen von einem Diebstahl betroffen seid. Ich habe jedoch auch einige dabei und an der Fanbotschaft wird dies auch erhältlich sein.

Für Fans mit Behinderungen empfehle ich den Turnierguide von CAFE der jedoch leider nur in Englisch oder russisch zur Verfügung steht.

<http://resources.fifa.com/image/upload/spectators-accessibility-guide.pdf?cloudid=v5bf2byhx2wg5blngxmw>

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Trinkwasser

Das Auswärtige Amt empfiehlt, grundsätzlich nie Leitungswasser in Russland zu trinken. Man soll es filtern, desinfizieren oder abkochen, heißt es.

Die meisten Menschen in Russland trinken kein Wasser direkt aus dem Wasserhahn. Früher wurde das Leitungswasser oft abgekocht. Oder man füllte es in ein Gefäß ein und ließ es ein paar Stunden stehen. Heutzutage benutzen viele Wasserfilter mit Aktivkohlefilter.

Strom

In Russland beträgt die Netzspannung 220 V bei einer Frequenz von 50 Hz. Sie können Ihre Elektrogeräte in Russland benutzen, da die Netzspannung (220 V) mit der in Deutschland (230 V) beinahe identisch ist. Hersteller von elektrischen Geräten kalkulieren diese Toleranz ein.

Um sicher zu sein, überprüft das Etikett auf dem Gerät. Einige Geräte benötigen niemals einen Spannungswandler. Elektrogeräte mit Etikett 'INPUT: 100-240V, 50/60 Hz' sind geeignet für alle Länder der Welt. Dies ist häufig für Ladegeräte von Handys, Tablets/Laptops, Fotokameras, Zahnbürsten etc.

Geld

In Russland darf man Wechselgeschäfte nur in Banken oder deren spezialisierten Filialen abwickeln. Es ist einfach, Wechselstellen an den Straßen zu erkennen - Sie geben den Wechselkurs auf Leuchtschrifttafeln an. Einige Wechselstellen von Banken sind rund um die Uhr geöffnet. Fremde Währungen können auch am Flughafen bei der Ankunft in Russland gegen Rubel gewechselt werden, aber in der Regel zu einem ungünstigeren Kurs als in der Stadt. Es ist nicht möglich, Waren und Dienstleistungen in Russland mit ausländischem Geld zu bezahlen - nur Rubel werden als Zahlungsmittel akzeptiert.

Wechselkurs

Jede Bank bestimmt ihren Wechselkurs mit Rücksicht auf den Wechselkurs der Zentralbank Russlands sowie auf den Wert der Fremdwährung an der Moskauer Börse. Der Wechselkurs der Zentralbank wird täglich auf der Website der Zentralbank veröffentlicht. Es ist auch zu beachten, dass sich der Wechselkurs in den Banken vom offiziellen Kurs der Zentralbank unterscheidet, aber als zulässig gilt eine Abweichung des Wechselkurses für Ankauf und Verkauf um 10% in die eine oder andere Richtung. Der Unterschied beim Wert der Fremdwährung kann beim Wechsel von großen Summen günstiger sein.

Kleinere Beträge von Fremdwährung (bei Umrechnung in Rubel bis 40 Tausend) können ohne Pass gewechselt werden, aber es ist besser, Dokumente dabei zu haben. Bei der Abrechnung wird dem Kunden eine Quittung ausgestellt, die den Betrag der Fremdwährung, den Betrag in Rubel und die Höhe der Kommission, sofern erhoben, enthält.

Bargeldabhebung an Geldautomaten

Ein alternativer Weg, Rubel in bar zu erhalten, ist die Möglichkeit, Geld von der Bankkarte an einem Geldautomaten abzuheben. Allerdings verfügen nicht alle Geldautomaten über eine Funktion der Ausgabe von Bargeld in Fremdwährung. Normalerweise ist diese Option auf dem Menü von Geldautomaten der Tochtergesellschaften ausländischer Banken verfügbar.

Bargeldlose Zahlung

In Russland, vor allem in großen Städten, sind bargeldlose Zahlungen verbreitet: In großen Einzelhandelsgeschäften können Waren über POS-Terminals bezahlt werden. Die Bank, die die Abrechnungen durchführt, konvertiert den erforderlichen Betrag in Rubel und bucht das Geld der Karte ab. Dies ist wohl der wirtschaftlichste Weg, weil die Konvertierung nach dem internen Wechselkurs der Bank durchgeführt wird, der günstiger sein kann, als beim Wechsel von Bargeld.

Zahlungssysteme

Waren kann man in Russland nur in Rubel bezahlen. In Russland werden alle wichtigen Arten von internationalen Plastikkarten akzeptiert. Informationen darüber, ob und welche Karten eine Verkaufsstelle akzeptiert, sind in der Regel am Eingang sowie an der Kasse in Form von Aufklebern angegeben. Bevor Ihr in einem Restaurant oder Café bestellt, informieren Euch, ob man dort mit der Karte bezahlen kann.

Bezahlung von Waren

Im Gegensatz zu vielen europäischen Ländern sind in russischen Geschäften die Preise von Waren, die per Kreditkarte bezahlt werden können, nicht nach unten begrenzt. Beim Kauf im Betrag von mehr als 1000 Rubel können Ihr aufgefordert werden, einen Pass vorzulegen, so ist es besser, ihn immer mitzuführen.

Die Plastikkarten werden in der Regel an Kiosken, auf Märkten und in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht zur Bezahlung akzeptiert. Außerhalb der Städte werden Bankkarten in vielen Geschäften, Restaurants und sogar in Hotels ebenfalls nicht akzeptiert, so dass es wünschenswert ist, immer Rubel in bar dabei zu haben.

Geldautomaten

Geldautomaten können ohne Probleme gefunden werden. Es gibt sie stehen in recht großer Zahl an den Straßen sowie in allen großen Einkaufszentren, in Banken, am Eingang von Geschäften, Apotheken und anderen Einrichtungen. Um die meisten Geldautomaten und Zahlungsterminals in Geschäften zu nutzen, muss der Karteninhaber einen PIN-Kode eingeben. Außerdem ist es empfehlenswert, Eure Bank im Voraus über die Reise nach Russland zu benachrichtigen.

Vor der Reise sollte man bei seiner Bank das maximale Tageslimit für Bargeldabhebungen von der Karte erfragen.

Eine gute Anreise und Viel Spaß in Russland
Thomas

Hinweise der Deutsche Botschaft in Moskau (<https://germania.diplo.de/wm2018>)
und des Auswärtigen Amts
(<https://www.auswaertigesamt.de/de/russischefoederationsicherheit/201536>).

1. Allgemeine medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung in den Großstädten Russlands ist im allgemeinen gut. Schwierigkeiten können sich ergeben durch sprachliche Einschränkungen, da in den staatlichen Gesundheitseinrichtungen nicht immer Mitarbeiter mit ausreichenden Kenntnissen in mitteleuropäischen Fremdsprachen arbeiten. Während der WM werden Behörden und Gesundheitseinrichtungen aber versuchen, besonders an den Stadionnahen Erste-Hilfe-Einrichtungen, zusätzlich zum medizinischen Personal Freiwillige mit ausreichend Kenntnissen in internationalen Fremdsprachen (Englisch, Französisch, Spanisch, ggf. auch Deutsch) einzusetzen.

Bei Unfällen und Verletzungen wird in Russland von Laien aus Angst vor Regressen oder juristischen Folgen nicht immer Erste Hilfe geleistet. Viele, besonders junge, Russen sind aber ausgesprochen hilfsbereit und sprechen zunehmend auch Fremdsprachen.

Der Abschluss einer umfassenden, weltweit gültigen Krankenversicherung und einer zuverlässigen Reiserückholversicherung wird dringend empfohlen. Für eine Behandlung in Privatkliniken ist - unabhängig von einer bestehenden Auslandskrankenversicherung - in aller Regel eine Vorauszahlung in bar oder per Kreditkarte zu leisten. Diese kann bei schweren Erkrankungen oder Fällen bis zu mehreren Tausend Euro betragen. Auf eine ausreichende Deckung der Kreditkarte ist deshalb zu achten.

Medikamente sind in Russland in den Apotheken zuverlässig und ausreichend verfügbar. Dennoch wird die Mitnahme einer kleinen Reiseapotheke zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen oder Bagatellverletzungen empfohlen. Dazu gehört auch die Mitnahme von Sonnenschutzmittel und Mückenspray. Regelmäßig einzunehmende Dauermedikamente sollten in ausreichender Menge aus Deutschland mitgeführt werden. Je nach Art und Menge des Präparates ist ggf. eine Bescheinigung des behandelnden Arztes über deren Notwendigkeit mitzuführen.

Dazu erteilen die russische Botschaft in Berlin oder die russischen Generalkonsulate in Deutschland Auskunft.

Vertragsarzt an der Botschaft in Moskau



Botschaft
der Bundesrepublik Deutschland
Moskau

Dr. med. Lutz-Michael Meyer
Regionalarzt für Osteuropa und Zentralasien
Facharzt für Allgemeinmedizin & Kinderheilkunde
Notfallmedizin, Tropen-, Reise-, & Expeditionsmedizin

Anschrift: 119 285 Moskau, ul. Mosfilmowskaja 56
Tel.: +7 499 783 4269 (off); +7 985 762 8763 (mob)
Fax: +7 499 143 0010
E-mail: Lutz-Michael.Meyer@diplo.de
Internet: www.moskau.diplo.de

2. Infektionskrankheiten und Schutzmaßnahmen.

Internationale Massenveranstaltungen können ein erhöhtes Risiko für die Ausbreitung von Infektionskrankheiten darstellen, begünstigt durch das Zusammentreffen von Gästen aus der ganzen Welt, engen Körperkontakt, Alkohol- und Drogenkonsum, Sprachbarrieren, Engpässe bei sanitären Einrichtungen von Massenveranstaltungen und den Verzehr von unter Umständen rasch und nicht ausreichend sicher zubereiteten Nahrungsmitteln und Getränken. Häufiges Händewaschen, besonders vor der Nahrungsaufnahme, ist ein guter Schutz vor vielen Infektionskrankheiten.

Neuinfektionen mit dem HIV-Virus (AIDS) und anderen, sexuell übertragbaren Krankheiten haben in den letzten Jahren in Russland weiterhin zugenommen, besonders durch heterosexuelle Kontakte. Besonders betroffen ist dabei die Ural-Region mit dem Austragungsort Jekaterinburg. Entsprechende Vorsichtsmaßnahmen bei Gelegenheitsbekanntschaften und Verkehr mit Prostituierten sind deshalb dringend empfohlen (konsequent Safer Sex!).

Tuberkulose, einschließlich der multiresistenten Formen (MDR, XDR), ist landesweit ein

Problem. Für Reisende und Besucher der Fußballweltmeisterschaft ist das Ansteckungsrisiko

jedoch gering. Trotzdem sollten bei entsprechenden Beschwerden (Gewichtsverlust, Nachtschweiß, chronischer Husten...), die meist lange nach der eigentlichen Infektion auftreten, eine ärztliche Untersuchung veranlasst werden.

Mit den Zeckenübertragenen Krankheiten Borreliose (eine von Bakterien verursachte, behandelbare Erkrankung) und FSME (eine von Viren verursachte Hirnhautentzündung, die nicht kausal behandelt werden kann) muss an allen Austragungsorten gerechnet werden. Darüber hinaus können Zecken weitere, seltene Krankheiten übertragen. Ggf. wird ein ausreichender Insektenschutz mit einem

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

handelsüblichen Repellent („Moskitospray“), das auf Zecken wirkt, empfohlen. Stechmückenübertragene Krankheiten spielen an den Spielstätten keine Rolle.

Durchfallkrankheiten können weltweit durch unsachgemäß gelagerte oder -zubereitete Lebensmittel entstehen. Sie sind meist harmlos und bedürfen keiner spezifischen Therapie. Auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr ist aber zu achten. Bei schweren und länger dauernden Beschwerden, Fieber und/oder chronischen Vorerkrankungen sollte ein Arzt konsultiert werden. Leitungswasser ist als Trinkwasser nicht geeignet!

Luftwegsinfekte („Erkältungen“)

können durch Klimaschwankungen (z.B. Witterungseinbrüche oder Klimaanlage) begünstigt werden und sind ebenfalls meist harmlos. Medikamente zur Behandlung der Symptome sind in allen Apotheken erhältlich. Zur Zeit der Austragung der FIFA Weltmeisterschaft besteht in Russland keine Grippe Saison. Grippeviren könnten aber ggf. von Besuchern der Südhalbkugel mitgebracht werden und chronisch Kranke gefährden.

3. Impfschutz

Für Russland bestehen bei der Einreise aus Europa keine Impfvorschriften. Der Gesundheitsdienst

des Auswärtigen Amtes empfiehlt, anlässlich einer Reise nach Russland die Standard-Impfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert Koch-Instituts (www.rki.de) für Kinder und Erwachsene zu überprüfen und zu vervollständigen. Dazu gehören auch für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, ggf. auch gegen Masern, Mumps und Röteln, Influenza und Pneumokokken.

Als Reiseimpfungen für einen Aufenthalt in Russland empfiehlt das Auswärtige Amt für Aufenthalte über 4 Wochen generell die Impfungen gegen Hepatitis A, Hepatitis B, FSME und Tollwut.

Auf Grund der besonderen Bedingungen bei internationalen Massenveranstaltungen und je nach geplanten Anschlussaktivitäten im Land können diese Impfungen ggf. auch bei einer kürzeren Reisedauer Sinn machen. Besprechen Sie unsere Impfeempfehlungen deshalb mit Ihrem behandelnden Arzt oder einem Reisemediziner.

In den vergangenen Jahren kam es in Russland, wie in Mitteleuropa auch, wiederholt zu terroristischen Anschlägen. Die Sicherheitsvorkehrungen der russischen Behörden für die WM sind deshalb hoch. Trotzdem sind alle Besucher gehalten, Vorsicht walten zu lassen und

verdächtige Personen oder Gegenstände umgehend den Sicherheitskräften zu melden. Taschendiebstähle, Raubüberfälle und Sexualdelikte können weltweit bei Massenveranstaltungen und im Rotlichtmilieu, besonders auch unter Alkoholeinfluss, vermehrt vorkommen und erfordern entsprechend umsichtiges und verantwortungsbewusstes Verhalten aller Besucher.

Anschriften

Botschaft Moskau

Telefon: +7 495 933 43 11, +7-499 132 21 47

Fax: +7 495 936 21 43

E-Mail

<https://germania.diplo.de/ru-de/vertretungen/botschaft/kontakt-formular?preSelectedId=1224114>

Leninski Prospekt 95 a

119 313 Moskau

Die Eingänge befinden sich in der Seitenstraße Uliza Akademika Piljugina.

Konsulat St.-Petersburg

Telefon: +7 812 320 2400

Fax: +7 812 327 3117

E-Mail

<https://germania.diplo.de/ru-de/vertretungen/gk-stpe/kontaktformular?preSelectedId=1427414>

Furschtskaja uliza, 39

191 123 Sankt Petersburg

Außerhalb der Öffnungszeiten ist für konsularische Notfälle ein Bereitschaftsdienst eingerichtet:

+7 495 937 95 00

Während der Spiele der deutschen Nationalmannschaft in Sotschi, Kasan und ggf. in Samara (abhängig vom Gruppenplatz) sind außerdem Konsularbeamte für Sie vor Ort (telefonisch erreichbar über die Botschaft Moskau). Nähere Angaben zu den Kontaktdressen vor Ort gibt es am Spielort über die Fanbotschaft:

+ 7 (0) 9296530768

ab 15. Juni erreichbar

Notrufnummern in der Russischen Föderation (über Mobiltelefon)

Feuerwehr:101

Polizei: 102

Schnelle Medizinische Hilfe: 103

Kartensperrung (bei Verlust, Diebstahl)

+49 116 116 oder 810 49 116 116

Aus Russland nach Deutschland telefonieren

810 49 + Telefonnummer (ohne führende 0)

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10

BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK

Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987

Steuernummer: 17/432/15253

Finanzamt Hamburg-Nord 17

Informationen Team Fanbetreuung

Fahnen, Transparente, Choreos



Was darf mit ins Stadion? Regenschirm ja oder nein? Mein Lieblingsrucksack? Was ist mit dem Fanklubbanner, das schon in Kharkiv und Porto Alegre war? Nicht auf all diese Fragen gibt es einfache Antworten, aber wir bemühen uns.

Nicht ohne meine Zaunfahne zur WM?

– An sich kein Problem, ihr müsst dafür allerdings einige formale Regeln beachten. Zum einen ist das die Stadionordnung, [die ihr hier nachlesen könnt](#). Es ist die gleiche, die schon für den Confed Cup 2017 Gültigkeit hatte, und sie enthält für turniererfahrene Fans keine großen Überraschungen. Waffen, Pyrotechnik, Nazisymbole, Schriftstücke oder ähnliches mit diskriminierenden Inhalten, all das ist natürlich verboten. Ebenfalls nicht mit ins Stadion dürfen große Taschen/Rucksäcke. „Groß“ bedeutet hier „mehr als 75 cm lang, breit und hoch“. Diese Gegenstände müssen in Schließfächern am Stadion abgegeben werden. Außerdem wichtig: Fahnen und Banner sind nur bis zu einer Größe von 2 × 1,5 Meter erlaubt.

Alles, was darüber hinausgeht, muss 20 Tage vor dem jeweiligen Spieltermin angemeldet und zugelassen werden. Das Gleiche gilt für „performances“, also Choreografien. Dafür hat das lokale Organisationskomitee (LOC) zwei Formulare („flag banner“ und eben „performance“) zur Verfügung gestellt, die ihr auf Englisch ausfüllen und mit einem Foto des Banners an die im Formular angegebene E-Mail-Adresse schicken müsst.

Im Formular steht, dass eine russische Übersetzung nötig ist, unsere Information ist, dass Englisch reichen sollte. Die Formulare werden von dem LOC und der FIFA geprüft und sofern zugelassen, für alle Turnierspiele freigegeben. Die Banner und Fahnen müssen feuerresistent sein und die Formulare beim Stadionbesuch mit sich geführt werden.

Zu den Formularen geht es hier ([flag/banner](#) und [performance](#)).

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Eine kompakte Übersicht der im Stadion verbotenen Gegenstände findet ihr auf der – durchaus zu empfehlenden – [LOC-Website „Welcome Russia“](#).

SICHERHEIT

Anschläge & Kriminalität

Ihr lest Zeitungen und schaut Fernsehen, wir müssen euch nicht erzählen, dass es in Russland in den vergangenen Jahren zu Anschlägen mit vielen Todesopfern gekommen ist, und zwar auch außerhalb von Regionen, die als besonders gefährdet gelten wie etwa der Kaukasus. So gab es etwa im April 2017 bei einem Anschlag in der Metro in Sankt Petersburg mehrere Tote und Verletzte. Die russischen Behörden warnen vor Attentaten und rufen zur Vorsicht auf. Die Empfehlung, bei großen Menschenansammlungen und der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, besonders aufmerksam zu sein, ist bei einer Großveranstaltung wie der WM natürlich schwierig. Wir gehen davon aus, dass die Sicherheitsvorkehrungen in und um die Stadien und Fanzonen groß sein werden. Schaut, dass ihr euch rechtzeitig auf den Weg macht, informiert euch über die geltenden Vorschriften und bewahrt im Zweifelsfall immer erst einmal Ruhe.

Für den Notfall

Deutschen Staatsangehörigen wird empfohlen, sich in die Krisenvorsorgeliste [elefant.diplo.de](#) einzutragen, um eine schnelle Kontaktaufnahme in einem Notfall zu ermöglichen.

Was Gefährdung durch nicht-terroristische Kriminalität, also etwa Diebstähle, Raub und Vergewaltigung, angeht, haltet euch auch in Russland am besten an Regeln des gesunden Menschenverstands, genauso wie in anderen Ländern. Also schaut, dass ihr nachts nicht unbedingt allein unterwegs seid. Nutzt registrierte Taxiunternehmen. Tragt nicht alle Wertsachen mit euch herum, wenn ihr ausgeht. Achtet drauf, dass euch niemand etwas in den Drink kippt und kippt anderen nichts in den Drink. Denkt dran: Wenn eine Frau „Nein“ sagt, heißt das „Nein“. Wenn sie zu betrunken ist, um zu stehen, ist das auch ein „Nein“.

Lage sexueller Minderheiten

Homosexualität ist in Russland nicht strafbar. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte: Homosexualität ist in Russland ein Tabuthema. Die Akzeptanz für Lesben, Schwule, Transpersonen ist gering, und es kommt immer wieder zu Übergriffen auf Homosexuelle und gleichgeschlechtliche Paare. Seit 2013 gilt das Gesetz gegen „Propaganda nicht-traditioneller sexueller Beziehungen gegenüber Minderjährigen“, das jegliche positive Äußerung über Homosexualität in Anwesenheit von Kindern/Jugendlichen unter Strafe stellt. Darunter fällt nicht nur, wenn ihr in Kaliningrad eine „Gay Pride“-Parade organisieren wollt, oder eure/n gleichgeschlechtliche Partner/in auf dem Roten Platz küsst. Das kann auch schon ein Regenbogen-Button an der Jacke sein. Es drohen auch Ausländern Geldbußen in Höhe von bis zu 100.000,- Rubel, bis zu 15 Tage Haft und die Ausweisung aus der Russischen Föderation.

Es ist schwer einzuschätzen, wie das Thema Homosexualität und die Umsetzung des Propagandagesetzes während der WM gehandhabt werden. Einiges spricht wohl dafür, dass die vier Wochen des Turniers unter weltweiter öffentlicher Aufmerksamkeit für Lesben und Schwule in Russland so sicher sein werden wie selten. Aber eine Prognose dazu lässt sicher derzeit schwer abgeben.

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Wichtig zu wissen:

Ikonen, Drogen & Fotos

Die Ausfuhr von Antiquitäten und Kunstgegenständen aus der Zeit vor 1945 ist grundsätzlich verboten. Das wird insbesondere beim Klassiker, nämlich Ikonen, auch streng überwacht.

In anderen Fällen ist in der Regel eine Bescheinigung des Kulturministeriums erforderlich. Auch jüngere, als „Kulturgut“ bezeichnete Gegenstände wie etwa sowjetische Medaillen und Geldscheine, die es auf Flohmärkten zu kaufen gibt, dürfen ohne vorherige Genehmigung nicht ausgeführt werden. Ein Verstoß dagegen kann Geld- oder auch Haftstrafen zur Folge haben. In Zweifelsfällen sollte der russische Zoll vorab kontaktiert werden.

Bei einigen technischen Einrichtungen ist das Fotografieren verboten. Das ist leider nicht immer gekennzeichnet. Also Vorsicht bei Instagram-Posts. Militärische Einrichtungen sollten grundsätzlich nicht fotografiert werden.

Und schließlich: Die Ein- oder Ausfuhr von Drogen und zwar auch geringe Mengen leichter Drogen wie Marihuana kann langjährige Haftstrafen zur Folge haben. Macht das alles nicht.

Unterwegs im Land

Russland ist das größte Land der Welt und außerhalb der Städte das am dünnsten besiedelte. Und auch wenn die WM ausschließlich im europäischen Teil des Landes stattfinden wird, sind die Reisewege teilweise enorm. Das sollte euch jedoch nicht daran hindern, euch auf den Weg zu machen. Denn in Russland unterwegs sein bedeutet auch, dass Reisen sich hier noch richtig nach Reisen anfühlt und man Land und Leute hervorragend kennenlernen kann. Wie man das am besten genießen kann, erfahrt ihr hier.

Zeitzone

Insgesamt gibt es in Russland elf Zeitzone, die WM spielt sich jedoch nur innerhalb von vier Zeitzone ab: Kaliningrader Zeit (identisch mit MESZ, also mitteleuropäischer Sommerzeit), Moskauer Zeit (MESZ+1), Samaraer Zeit (MESZ+2) und Jekaterinburger Zeit (MESZ+3).

Der Großteil der WM-Spielorte liegt in der Moskauer Zeitzone, deren Abkürzung MSK (MCK) ihr euch merken solltet. Denn auch die Zugfahrpläne sind landesweit oft in MSK angegeben. Das kann zu einiger Verwirrung – und verpassten Zügen führen –, wenn man es nicht weiß.

Die Sommerzeit ist in ganz Russland seit 2014 wieder abgeschafft, vorher herrschte für dreieinhalb Jahre ausschließlich Sommerzeit. Wegen anhaltender Proteste kehrte man dann wieder zur Winterzeit zurück und hat gleichzeitig die temporäre Umstellung auf Sommerzeit ganz abgeschafft. Ganz oder gar nicht also, halbe Sachen mag man in Russland nicht so.

Fan-ID

Wer eines oder mehrere WM-Spiele besucht und dafür ein Ticket kauft, muss dazu auch die obligatorische Fan-ID beantragen. Diese hat ihre Vorteile: Denn damit könnt ihr ohne Visum nach Russland einreisen – und das im Zeitraum von zehn Tagen vor bis zehn Tage nach Turnierbeginn und zudem gratis bestimmte Sonderzüge zwischen den Spielorten benutzen. Wer kein WM-Ticket hat, braucht zur Einreise dringend ein Visum und sollte sich zeitig darum kümmern. Mehr zur Fan-ID lest ihr [hier](#), Informationen zum Visum [gibt es bei der Russischen Botschaft](#).

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Unterwegs mit der Bahn

Die Bahn ist zumindest im europäischen Russland gut ausgebaut, bequem und relativ preiswert. Zudem ist die Fahrt mit der RŽD (РЖД) die authentischste Art, durch Russland zu reisen.

Das Ticketsystem ist einfach und verständlich, Fahrscheine könnt ihr online buchen und ausdrucken oder direkt am Bahnhof erstehen. Vorsicht: Zumeist sind die Fahrpläne der (Langstrecken-)Verbindungen in Moskauer Zeit (MSK) und nicht unbedingt in Ortszeit angegeben. Auf den meisten Strecken fahren Züge mit Schlafplätzen, da viele Menschen die Bahn auch über große Entfernungen nutzen. Die Website der Russischen Bahn gibt es auch auf Englisch: www.eng.rzd.ru.

Zur WM verkehren zwischen den Spielorten Sonderverbindungen, die mit der Fan-ID kostenfrei genutzt werden können. Mehr dazu in unserer Rubrik [Fan-ID](#).

Tipp:

In vielen russischen Zügen kann man sich bei den Zugbegleitern heißes Wasser aus dem Samowar für seinen Tee holen. Oft nutzen die Menschen die langen Reisen zum ausführlichen Picknicken und Klönen. Sollte man mal mitgemacht haben.

Unterwegs mit dem Flugzeug

Die frühere Sowjetunion – noch deutlich größer als die heutige Russische Föderation – galt als das Land mit dem engsten Verkehrsflugnetz der Welt. Das ist heute nicht mehr so. Dennoch bietet sich das Fliegen einfach an, wenn man die zur WM zu überbrückenden Entfernungen bedenkt. Das Netz der Flugverbindungen ist weiterhin eng. Neben dem ökologischen Aspekt ist das Fliegen jedoch auch preislich nicht besonders günstig. Zwischen Luxus bei Aeroflot und der Holzklasse beim Billigflieger Pobeda („Sieg“) findet man aber etwas für jeden Geschmack.

Nicht in jeder Stadt dürft ihr am Flughafen damit rechnen, dass englischsprachige Informationen vorhanden oder englischsprachige Mitarbeiter am Start sind – so zumindest außerhalb der WM, während des Turniers werden vermutlich auch in Russland zahlreiche Volunteers in den Städten unterwegs sein.

Von den Flughäfen verkehren Busse und manchmal, etwa in Moskau, auch Züge in die Stadt. Das Taxi ist an Flughäfen zuweilen völlig überteuert. Hier sollte man handeln oder einen Taxidienst zu festen Preisen bestellen.

Unterwegs mit dem Bus

Zwischen Moskau und den WM-Städten, oft auch untereinander, bestehen Fernbusverbindungen. Diese sind zumeist preiswert, jedoch müsst ihr mit langen Fahrtzeiten rechnen. Informationen und Tickets gibt es hier: www.aviatrans.ru/bus

Unterwegs mit dem Auto

Lasst das Auto zu Hause. Der Weg nach Russland ist weit und beschwerlich, auch weil man beispielsweise durch Belarus fahren müsste, was zusätzliche Hürden bei der Einreise mit sich bringt. Hinzu kommen erweiterte Bestimmungen, wenn ihr mit dem Auto die Grenze überquert. Mehr dazu in den Hinweisen für PkW-Reisende [auf der Infoseite des Auswärtigen Amtes](#). Außerdem ist der Zustand vieler Straßen außerhalb der Stadtzentren und auf Überlandverbindungen unberechenbar. In russischen Großstädten sind Staus an der Tagesordnung, und das Fahrverhalten entspricht nicht immer deutschen Gewohnheiten. Deswegen: Lasst das Auto zu Hause.

Unterwegs auf dem Wasser

Sankt Petersburg und Kaliningrad liegen an der Ostsee, Sotschi am Schwarzen Meer, die Städte sind daher auch mit dem Schiff zu erreichen.

Nach Sankt Petersburg gibt es Fähren von Helsinki, Stockholm oder Tallinn, nach Kaliningrad ist es allerdings ziemlich kompliziert: von Kiel oder Sassnitz nach Klaipeda in Litauen und dann über eine weitere Fähre auf die Kurische Nehrung – dann weiter per Auto, Fahrrad oder Taxi. Eine andere Fähre fährt aus Danzig nach Baltijsk bei Kaliningrad. Nach Sotschi kommt ihr auf dem Wasser aus Trabzon in der Türkei. Innerrussisch bestehen zwischen manchen Städten an großen Flüssen (Schnell-)Bootlinien. Insgesamt: eine etwas romantischere Art der Anreise, allerdings nicht allzu zügig. An den Einreisebedingungen ändert sich nichts, egal ob ihr per Flugzeug, Bahn oder Schiff kommt. Ihr müsst eine Fan-ID oder eben ein Visum in der Hand haben.

Unterwegs in den Städten

Mit dem Taxi: In der Provinz ist das Taxifahren eine erstaunlich günstige Angelegenheit. In Moskau und Sankt Petersburg sowie bei Fahrten vom Flughafen hingegen kann es schnell teuer werden. Allgemein empfiehlt es sich, einen örtlichen Taxiruf zu kennen oder Taxi-Apps wie etwa „Yandex Taxi“ zu nutzen, weil dort Festpreise vor Fahrtantritt bekannt sind.

Mit dem Bus und Obus (Trolleybus) und der Straßenbahn:

In praktisch allen russischen Städten gibt es mehr oder weniger gut ausgebaute Bus-, Oberleitungsbus- und Straßenbahnlinien, deren Fahrpreise oft günstig sind. Staus können sie aber auch nicht ausweichen. Trotzdem sind sie die beste und oft einzige Option.

Mit der Metro:

Die Moskauer Metro ist ein kleines Weltwunder und ihr solltet sie unbedingt benutzen, wenn ihr dort seid. Zumal es eigentlich die einzige Möglichkeit ist, in der Riesenmetropole innerhalb einer akzeptablen Zeit von A nach B zu kommen. Ähnliches gilt für Sankt Petersburg. Metros gibt es zudem in Jekaterinburg, Kasan, Nischni Nowgorod und Samara, wobei es sich dort um stets nur sehr wenige Linien bzw. Stationen handelt.

Mit der Marschrutka:

Wer zur EM 2012 in der Ukraine war, kennt die Marschrutka-Kleinbusse. In manchen russischen Städten wurden sie abgeschafft, weil sie die Straßen und regulären Bushaltestellen verstopfen. Dabei bildeten die Marschrutkas lange, und in vielen Städten bis heute, das Rückgrat des öffentlichen Verkehrs. Das sind private Kleinbusse mit festen Linienverläufen. Man winkt sie zu sich heran, reicht dem Fahrer seinen Obulus nach vorn und muss rufen, wenn man aussteigen will. Oft wird der Verkehr in Vororte und das Umland von Städten mit ihnen bewältigt. Für Orts- und Russischkundige ist das aber eine eher abenteuerliche Sache. Daher: Machen! Allerdings vielleicht nicht gerade, wenn ihr in Zeitnot seid.

Essen und Trinken

Die heutige russische Küche ist besser als ihr Ruf. Und vielseitiger. Gleichzeitig ist es erstaunlich, wie sehr sich in einem Land mit elf Zeitzonen die Essgewohnheiten von der Ostsee bis zum Pazifik gleichen. Mit der Ausdehnung der kulturellen Hegemonie über das gesamte Gebiet kamen und kommen auch die russischen Speisen in alle Winkel. So finden sich bestimmte Zutaten immer wieder in der Küche Russlands. Dazu gehören etwa Pilze und Kohl, Dill und Rote Beete, Smetana (Schmand) und Mayonnaise sowie natürlich Getreide als Basis von Brot, Brei, Teigtaschen – und Wodka.

Die bäuerlichen Ursprünge der Küche liegen wie die Ursprünge alles Russischen in der Ukraine des 9. Jahrhunderts. Von hier stammen bis heute weit verbreitete Gerichte wie die Rote-Beete-Suppe Borschtsch, das Grundnahrungsmittel Buchweizengrütze und das erfrischende gegorene Malz-Brot-Getränk Kwas.

In den folgenden Jahrhunderten nahm die russische Küche die unterschiedlichsten Einflüsse auf: von Mongolen und Tataren sowie den Völkern Zentral- und Südasiens, von den Indigenen Sibiriens und der Ländern Europas. Schließlich stießen auch globale Erfolgsgerichte wie Pizza, Burger und Sushi hinzu. So erhaltet ihr heute zumindest in den größeren Städten alles, was der Gaumen begehrt. Aber am besten geht das Kennenlernen von Land und Leuten doch – wie die Liebe – immer noch über den Magen. Und ja, so ungewöhnlich das klingen mag: Auch in die russische Küche kann man sich unsterblich verlieben.

Suppen, Brei und Brot

Suppen und Brot sind wie Wasser und Erde der russischen Küche. Ohne sie geht nichts. Der dunkelrote Borschtsch aus Rote Beete, Weißkohl und oft Fleisch sowie einem Schuss Smetana (Schmand), die unaussprechliche Kohlsuppe Schtschi und die Soljanka (wörtlich: die Salzige), eine säuerlich-salzige Suppe in verschiedensten Varianten, sind die bekanntesten Vertreter. Immer anwesend ist dabei Brot. Praktisch alles, was auf den Tisch kommt, wird von Brot begleitet. Brot ist preiswert und macht satt, Suppen sind nahrhaft und wärmen – in einem kargen, kalten und die längste Zeit armen Land zeigen sich darin die Fundamente der Küche. Auch die Vorliebe für simple und nahezu geschmacklose Grützen und Breie aus Buchweizen und anderen Getreiden geht darauf zurück. Dass die traditionellen Gerichte oft kaum gewürzt sind, liegt in der Natur der russischen Flora: Gewürze wachsen in Taiga und Tundra nämlich kaum. Umso verständlicher ist es, dass infolge der russischen Expansion und der Kontaktaufnahme nach Süden die dortigen, deutlich würzigeren und pikanteren Speisen schnell adaptiert wurden. Die scharfe georgische Rindfleischsuppe Chartscho ist daher längst ebenso eine Russin geworden wie Brot mit Anis und Koriander.

Fisch und Fleisch

Wenn es warm wird in Russland, liegt ein ganz spezieller Duft über Städten und Dörfern, der Duft des Schaschliks. Das Grillen – im Garten, vor der Garage, auf der Straße – gehört unbedingt zur hiesigen Küche, und Schaschlik ist sein König. Mariniertes Schwein, Rind oder Lamm, Huhn oder Fisch, selten auch mal Gemüse – auf die langen Spieße wird geschoben, was mundet. Andere verbreitete Fleischgerichte sind normale Kotlety, russische Buletten, oder das Kiewer Kotelett: Hühnerbuletten, aus denen oft zur Zierde ein Hühnerknochen herausragt. Typisch und lecker sind auch Golubzy, kleine Kohlrouladen. Sauerkraut und Kartoffelpüree sind neben Brot die geläufigsten Beilagen.

Dass auch Fisch, und zwar in ungeheurer Vielfalt und Menge, seinen Platz in der russischen Küche hat, wundert nur, wenn man nicht bedenkt, wie viele Flüsse, Seen und Küsten das Land besitzt. Insbesondere zu Sowjetzeiten war es dem Staat ein Anliegen, die Bevölkerung flächendeckend mit den nahrhaften Meeresbewohnern zu versorgen, wenn die Versorgungslage mit anderen Produkten mal wieder schwierig war. Das System funktioniert bis heute, und Fisch ist überall zu finden: in Salaten, zu Bliny, in Piroschki oder im Proviant des Bettnachbarn in der Eisenbahn in geräucherter oder gedörrter Form. Und dann gibt es natürlich noch den berühmten russischen Kaviar.

Von Teig umhüllt

IBAN: DE82 2915 1700 1012 0135 10
BIC-/SWIFT-Code: BRLADE21SYK
Kreissparkasse Syke

Eingetragen am AG Freiburg im Breisgau VR 470987
Steuernummer: 17/432/15253
Finanzamt Hamburg-Nord 17

Fleisch, Kartoffeln, Zwiebeln, Pilze oder Fisch, alles kann man mit Teig umwickeln. Und was man kann, macht man auch. Ein bekannter sibirischer Exportschlager sind die Pelmeni, mit Fleisch gefüllte Nudeln, serviert mit Smetana und Dill, die vegetarische Form nennt sich Wareniki. Der warmen und kalten Varianten sind aber noch viele mehr.

Sie reichen von den gedämpften zentralasiatischen Manty, über gebäckartige Piroshki mit allen denkbaren Füllungen und die pancakeähnlichen Oladi bis zum Würstchen „v teste“, also im Teig. Nicht zu vergessen die krimtatarischen, halbmondförmigen Tschebureki, ein beliebtes Fast Food. Sie alle aufzuzählen, braucht es ein ganzes Buch. Zum Glück erhält man Teigprodukte praktisch an jeder Ecke auf die Hand oder in Gourmettempeln.

Ein Muss sind Bliny, bei uns zumeist Pfannkuchen genannt, die in Russland auch mal süß mit Beeren und Marmelade verzehrt werden, oft aber herb daherkommen etwa serviert mit Pilzsauce, Kaviar oder Lachs. In der Standardvariante isst man Bliny einfach mit Smetana, lecker! Keine originären Teiggerichte, aber verwandt sind auch die aus Belarus stammenden Draniki (Kartoffelpuffer) und die Kürbispuffer.

Salate? Salate!

Die wohl charakteristischste Abteilung der russischen Küche bilden die Salate. Diese sind beileibe nicht nur Beilagen, sondern teilweise vollwertige Mahlzeiten. Es gibt sie zu Hunderten, bei russischen Familien zu Hause, zubereitet im Supermarkt und auf den Speisekarten. Sie reichen von Kalorienbomben wie dem „Hering im Pelzmantel“ – ein Salat aus Hering, Rote Beete, Kartoffeln und Mayonnaise – bis zum griechischen Salat mit Oliven und Schafskäse. Etliche Kartoffel- und Rote-Beete-Salate, mit oder seltener ohne Mayonnaise, mit oder ohne Fisch und Fleisch sind erhältlich. Besonders schmackhaft ist etwa ein Rote-Beete-Salat mit Rosinen und Nüssen. Einer der beliebtesten Salate heißt „Olivier“ und besteht aus Kartoffeln, Erbsen, Fleisch oder Wurst und Mayonnaise. Fast allen gemein ist die Zutat Dill. Wer Glück hat, findet ein Restaurant mit Salatbuffet und kann sich durchprobieren.

Sakuski, Wodka und Getränke

Das Wort Sakuski beschreibt eine Reihe von Imbissen, Knabbereien oder Fingerfood, die man nebenher essen kann, zumeist jedoch zum Wodka. Saure Gurken, saure Pilze und anderes saures Gemüse, Speck und Wurst, Dörrfisch, geröstetes Brot und Schnittchen namens Buterbrody (Butterbrote) sind die geläufigsten. Wer ohne Sakuski Wodka trinkt, gilt als ebenso unzivilisiert wie jemand, der alleine trinkt, sein nicht geleertes Glas bereits abstellt, eine angebrochene Flasche nicht leert und vieles mehr. Der russische Wodka in all seiner Vielfalt dürfte, richtig ausgewählt und nicht zu billig eingekauft, der beste der Welt sein. Wer ihn – zivilisiert – genießt, ist schnell überzeugt. Wodka ist mehr ein Phänomen als ein Getränk. Die vielen Rituale inklusive langer Trinksprüche gehören da einfach dazu, mitmachen ist angesagt. Aber Achtung: „Na zadarovje“ ist kein russischer Trinkspruch! Sollte er euch doch mal herausrutschen, werden die meisten Russen euch freundlich darauf hinweisen oder gleich darüber hinwegsehen, sie kennen dieses Missverständnis schon. Kurze russische Trinksprüche beginnen mit „sa“ (auf etwas, für etwas), daher darf man „sa sdarovje“ anstoßen: auf die Gesundheit. Auch „sa nas“ (Auf uns) und „sa vstretschy“ (Auf dieses Treffen) sind üblich, genauso wie auf Tore, Siege, immer gern die Liebe und alles andere Denkbare angestoßen werden kann. Wer richtig Eindruck schinden will, zieht seinen Toast möglichst in die Länge, je länger, desto besser. Da macht es dann auch nichts, wenn man dies etwa auf Deutsch tut, es zählt, je später der Abend, vor allem die Emphase des Vortrags.

Während russischer Wodka in aller Welt bekannt ist, ist es das Bier nicht. Zu Recht. Die Sorten bewegen sich zwischen Mittelmaß und schlechtem Mittelmaß. Russischen Wein gibt es praktisch nicht, hier greift der Kenner zum georgischen, wenn gerade keine Sanktionen dies erschweren. Im Ausland kennt man vor allem den, politisch ebenfalls heiklen, Krimsekt. Ähnlich beliebt wie Wodka ist interessanterweise Cognac, wobei der armenische als besonders exquisit gilt. Nicht ganz risikofrei, aber umso aufregender ist der Samogon, der Selbstgebrannte, den jeder, der etwas auf sich hält, zu Hause hat.

Natürlich gibt es auch reichlich alkoholfreie Spezialitäten. Zumindest probiert haben muss man das gegorene Kwas, das aus Malz, Hefe und Brot hergestellt wird und je nach Machart wie Malzbier, Rosinen oder Schwarzbrot schmeckt. Kwas gibt es manchmal noch selbstgemacht aus großen Fässern frisch gezapft am Straßenrand für wenige Rubel.

Die Supermarktware ist dagegen übersüßt. Eine sibirische Besonderheit ist der Beerensaft Mors. Und selbstverständlich wird auch Birkensaft getrunken, ist die Birke doch allenthalben präsent. Fehlt noch, bei aller Liebe zu Wodka und Kwas, das russische Nationalgetränk überhaupt: Tee. Schwarzer Tee wird von morgens bis nachts getrunken, problemlos auch mal neben dem Wodka. Personen mit zentralasiatischem Hintergrund lieben ihn zuckersüß, Russen zuweilen mit Warenje, also Marmelade, verfeinert. Besonders traditionell ist die Darreichung aus dem Samowar, aber das sieht man nur noch selten.

Süßes Russland

Neben süßen Bliny, Quarktaschen und Torten, wie etwa der „Napoleon“, sind die original russischen Süßspeisen allgemein unterrepräsentiert. Die beliebten Baraniki-Kekse kommen Auswärtigen zu hart und zu trocken vor. Eine große Vielfalt gibt es an Konfetky, den kleinen, einzeln verpackten Süßigkeiten in Form von Konfekt, größtenteils mit Schokolade. Manche Supermärkte führen eine riesige Auswahl. Zwei verbreitete Süßspeisen kommen in der Form von Getränken daher: Da ist zum einen das Kompott, ein sehr süßes, eingewecktes Fruchtgetränk, und zum anderen das dickflüssigere Kissel, eine Fruchtkaltschale aus Stärke. Die russische Speiseeispezialität Plombir hat es teilweise schon in deutsche Supermärkte geschafft.

Einladungen, Kantinen und Restaurants

Wer privat eingeladen ist, sollte großen Hunger mitbringen. Gästen wird aufgetischt, als gäbe es nie wieder etwas zu essen. Zugreifen ist dann unbedingt angesagt, und wer zu früh schlappmacht, läuft Gefahr, die Gastgeber zu beleidigen. Dagegen helfen als Mitbringsel eine zuvor abgesprochene Torte, ein europäischer Wein oder natürlich Wodka. Nicht jeder hat das Glück, von Russen eingeladen zu werden. Aber auch so muss man nicht verhungern. Fliegt man etwa mit der Aeroflot nach Russland, darf man sich auf reiche und erstaunlich gute Versorgung an Bord einstellen. Eine Institution, zurück am Boden, ist die Stolovaja, die sich hier und da aus der Sowjetzeit ins Heute gerettet hat. Es handelt sich dabei um eine Art öffentliche Kantine mit Selbstbedienung, die zumeist nur über Mittag geöffnet ist. Hier wird traditionell russisch gekocht. Man sammelt hungrig auf seinem Tablett Suppe, Brot, Tagesgericht, Kompott und Tee – und wundert sich an der Kasse über den niedrigen Preis. Viele Stolovajas gefallen sich in sowjetischem Chic. Wer die Möglichkeit hat oder sich traut, gezielt Einheimische nach der nächsten Stolovaja zu fragen, sollte sich das keinesfalls entgehen lassen.

Deren Tradition in die Moderne geführt, haben SB-Restaurants und -ketten: Alles wirkt zeitgemäßer, die Speisenauswahl ist größer, die Preise ein wenig höher.

Das Prinzip aber ist ähnlich, nur dass diese Lokale den ganzen Tag geöffnet sind. Gute russische SB-Lokale sind die Läden der „Café MU-MU“-Kette (die mit der Kuh). Hervorragende russische Spezialitäten zu fairen Preisen sowie oft ein Salatbuffet findet man in den „Jolki Palki“-Restaurants (die mit dem Hahn). Neben der russischen und ukrainischen Küche sind besonders die georgische und die usbekische beliebt, weil unfassbar delikate. So gibt es reichlich entsprechende Restaurants, die man auch dann besuchen kann, wenn man authentisch essen will: Längst wurden diese Regionalküchen von der russischen adoptiert.

Gut zu wissen:

Fremdsprachige Kellner und Speisekarten sind die absolute Ausnahme, und das – maßvolle – Trinkgeld wird nicht mit der Rechnung bezahlt, sondern später separat hinterlegt.

Supermärkte gibt es in allen Größen und Formen. Dort könnt ihr russische Produkte gut und preiswert erhalten. Viele Läden haben Theken, an denen es auch bereits zubereitete Speisen zu kaufen gibt wie Salate, Bliny oder Golubzy. Auch Imbissstände sind sehr verbreitet, sie bieten warme oder kalte Teigwaren auf die Hand für wenig Geld an. Wie überall auf der Welt sind Märkte der beste Anlaufpunkt insbesondere für heimisches Obst und Gemüse. Oft finden sich am Straßenrand auch kleine private Stände, an denen zumeist ältere Frauen die Ernte aus dem eigenen Datscha-Garten und Selbsteingemachtes verkaufen – authentischer geht es nicht.