

Frühjahr 2019

Deutschland € 7,90 · Schweiz SFR 13,50 · Österreich € 9,00

Das Magazin für Reisen & Lifestyle

reisen

EXCLUSIV

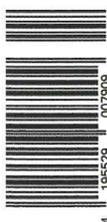
Traum URLAUB



Reisen, die Sie lieben werden!

AFRIKA **SEYCHELLEN · TANSANIA**
ÄTHIOPIEN · SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

EUROPA **MALLORCA · BALTIKUM · NIMWEGEN**
NORDAMERIKA **COLORADO · BRITISH COLUMBIA**



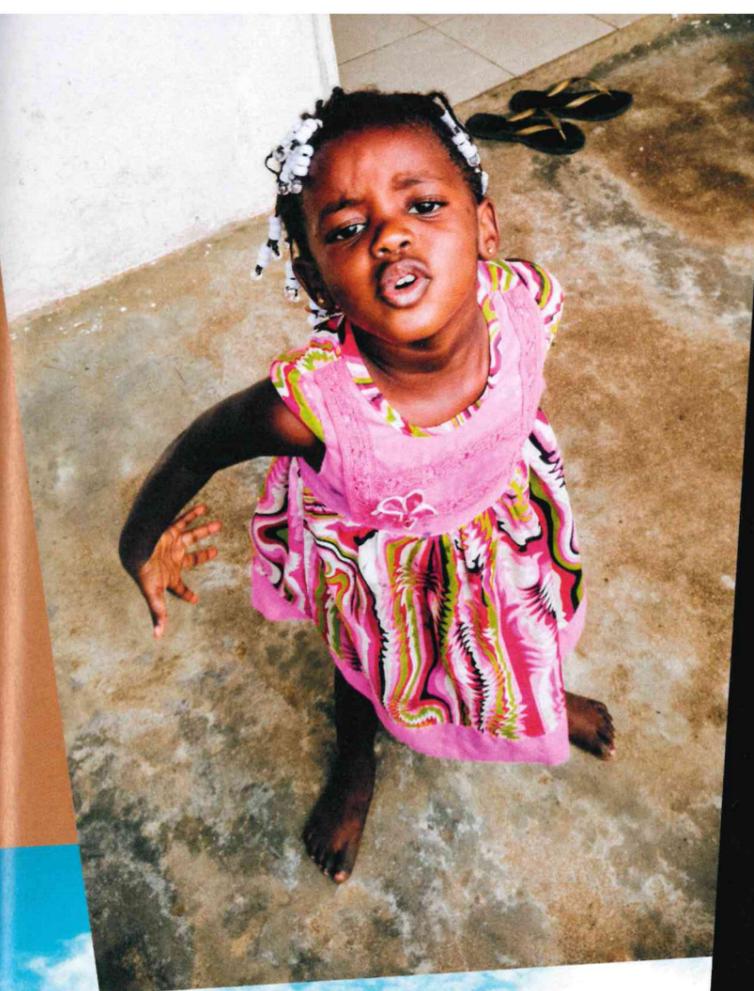
4 195529 1 007509

text & fotos

Andreas Dauerer

SCHOKOLADE IN TRÄUMEN

Menschenleere Strände, einzigartige Natur und Bewohner, die Gastfreundschaft leben. Was wie eine Beschreibung aus dem Katalog klingt, ist auf den Inseln São Tomé und Príncipe Alltag - und Schokolade dabei ein treuer Begleiter. Unser Autor Andreas Dauerer hat sich in dem kleinen, leckeren und unbekanntem Paradies für uns umgesehen.



Ein Tänzchen mit der jungen Hip-Hop-Königin oder Entspannen in der Natur? Das Inselparadies wartet täglich mit neuen Herausforderungen auf die Urlauber.



frühjahr 2019

Rund um den Pico de São Tomé kommen Wanderfreudige auf ihre Kosten – am Strand darf der Blick auch einmal nach oben gleiten. Pingelige waschen am Fluss ihr Motorrad.

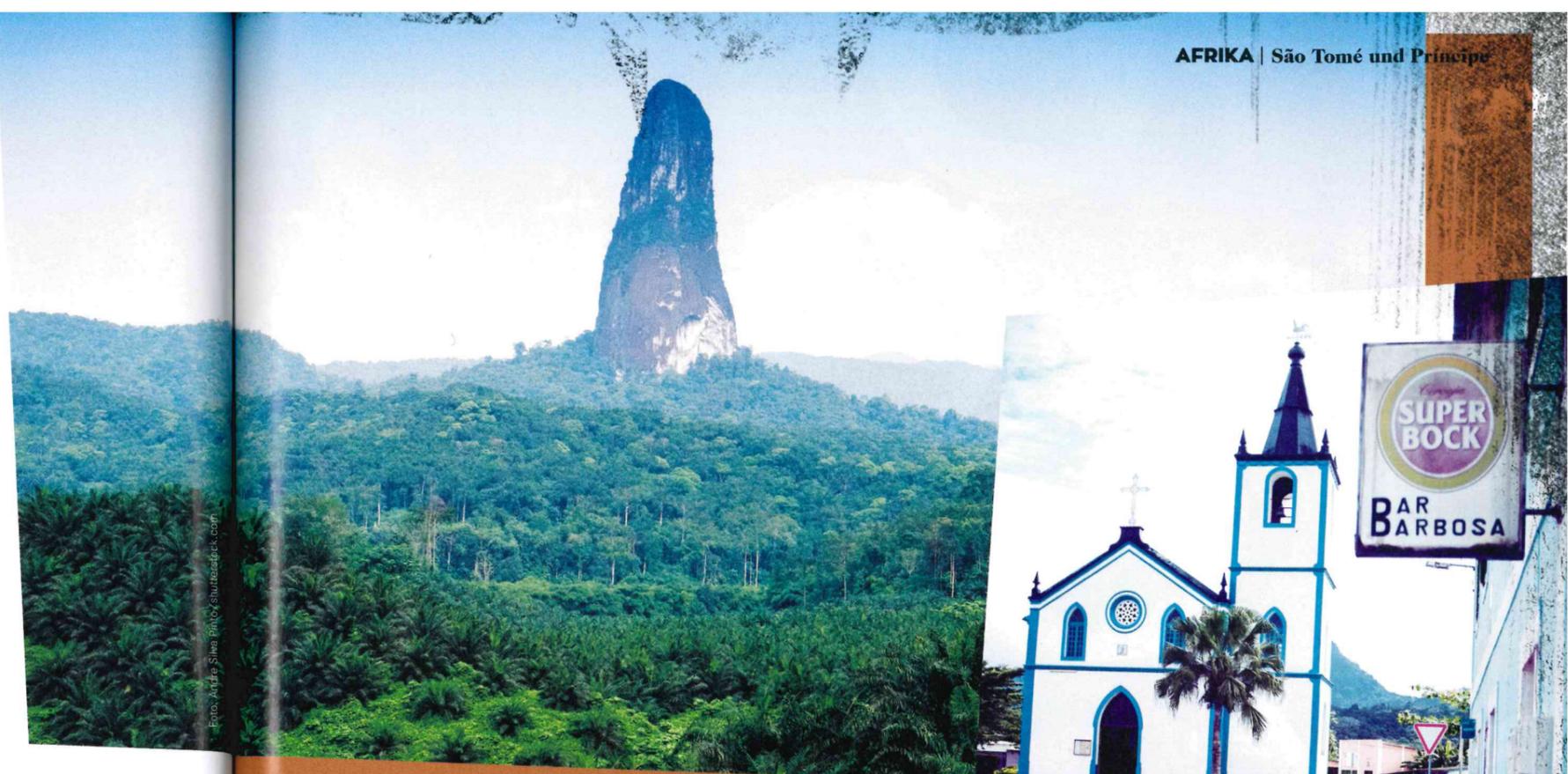
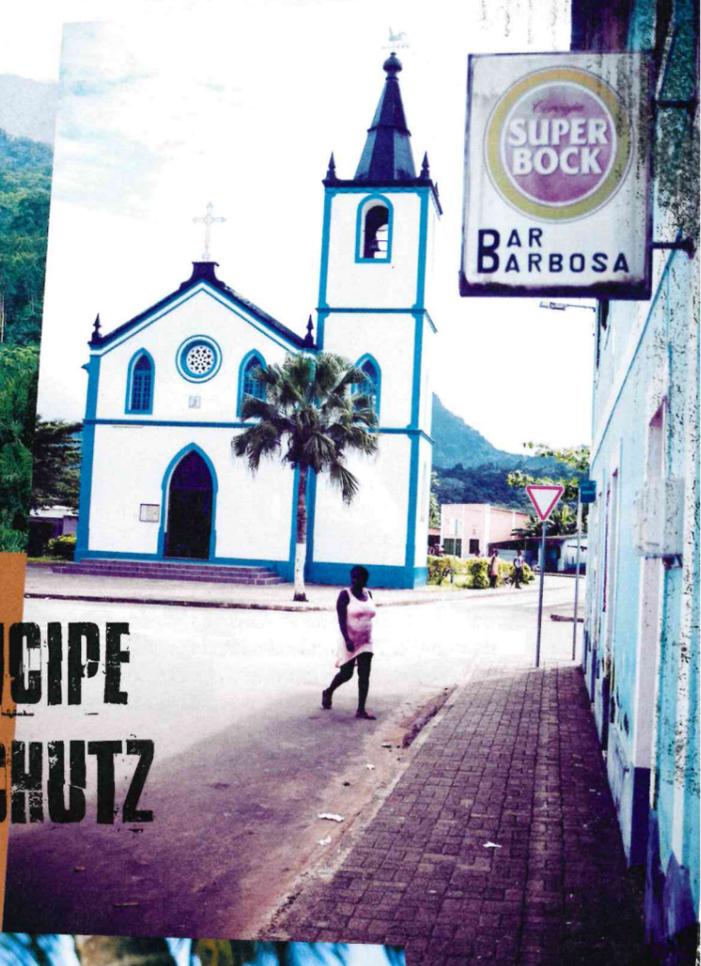


Foto: André Silva Pinheiro/shutterstock.com

ZWEI DRITTEL VON PRÍNCIPE STEHEN UNTER NATURSCHUTZ



guckt hat. Auf den zweiten allerdings überhaupt nicht. Denn hier findet man vor allem eins: einen völlig anderen Rhythmus. »Wenn es regnet, dann steht das Leben erst mal still«, lacht André. Der 30-Jährige mit kleinem Hipster-Schnauz arbeitet im Sundry Praia Hotel, dem ersten Luxusresort auf der Insel und gewissermaßen Vorzeigeprojekt Shuttleworths. Seine Idee: ein nachhaltiges Luxusresort auf Príncipe zu betreiben. Da musste auch der Präsident erst einmal überzeugt werden. Grundbesitz ist für Ausländer verboten, das Areal wird auf 30 Jahre vom Staat gepachtet, und seit einem Jahr steht das Hotel betuchten Kunden offen. Die einzelnen Gebäude bestehen aus viel Holz und Bambus, Zement wurde so gut es ging vermieden. Die Gäste schlafen in befestigten Holz-Zelt-Konstruktionen, die jeglichen Komfort bieten, den man für einen Zimmerpreis um ca. 1.000 Dollar erwarten kann. Doch eigentlich suchen die Menschen hier einen ganz anderen Luxus. Nämlich die Dinge ganz langsam angehen lassen – und nebenbei genießen. Das Hotel bietet lediglich den opulenten Rahmen dafür, die Insel erledigt den Rest für die Sinne.

Wenn es regnet, dann steht tatsächlich alles still. Dann treffen sich die Hotelgäste im Restaurant, man isst gemeinsam, trinkt etwas, redet über Gott und die Welt, manchmal sogar über das Wetter. Genauso wie in Santo António, der mit etwa 4.000 Bewohnern größten »Stadt« auf Príncipe. Dann sitzt man vielleicht bei Rosita, isst leckeren Bohneneintopf mit getrocknetem Fisch oder das berühmte Calulu, einen Eintopf aus mindestens zwölf verschiedenen Kräutern, trinkt ein Bier und wartet. Leve leve heißt das hier, leben und leben lassen, man kann gewisse Dinge ohnehin nicht beeinflussen, warum dann nicht das Beste aus der Situation machen?

Wenn sich die Regenwolken dann wieder verzogen haben, herrscht eine geradezu lässige Betriebsamkeit. Die Einheimischen gehen ihren Arbeiten nach, die Touristen versuchen, die Insel ein wenig zu erkunden. Abseits der Strände und Buchten, an denen auch schon Bacardi seine Fernsehspots gedreht hat, schaue ich bei der Roça Paciência vorbei, einer ehemaligen Kakaopflanzung. Hier scheint die Zeit still zu stehen, die Lagerräume modern vor sich hin, aber ich bekomme einen



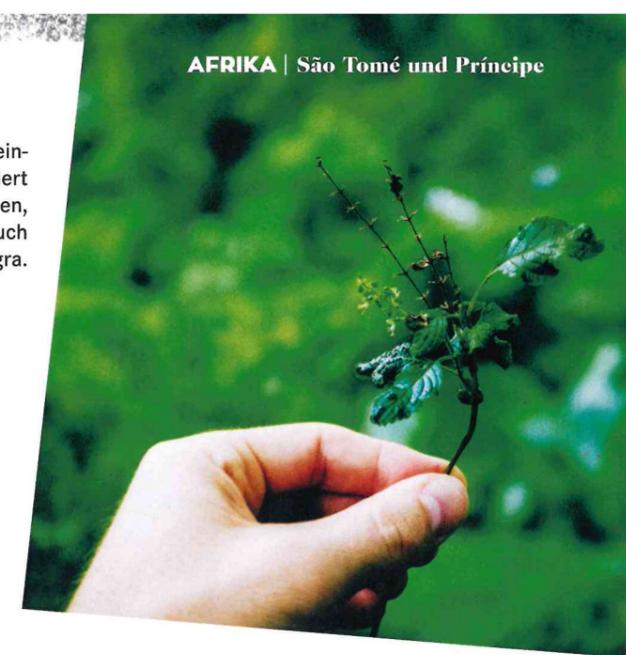
Die Propeller kämpfen sich lautstark durch die regenverhangene Wolkendecke. Je weiter wir sinken, desto heller wird es. Versprengte Sonnenstrahlen lassen das Blau des Meeres glitzern, erste Blicke öffnen sich auf ein sattgrünes Dschungeldach, das immer wieder durch rostrote Erdflecken durchbrochen wird. Der knapp einstündige Anflug von São Tomé auf das kleinere Schwestereiland Príncipe ist am Ende vor allem ein prachtvolles Farbenspiel. Sanft setzt der Pilot den 20-Sitzer auf die spröde Asphaltbahn, und im Handumdrehen stehe ich schwitzend auf dem kleinen Rollfeld und laufe zum Terminal oder zu dem, was man hier dafür hält: ein zweigeteiltes Gebäude, schmucklos, aber funktional. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 90 Prozent, mindestens, die Umgebung dampft. Fürs Erste bin ich angekommen.

»Du wirst es lieben«, höre ich meinen Freund Benedikt noch sagen, ehe ich zum Golf von Guinea an der Westküste Afrikas aufgebrochen bin. Er muss es schließlich wissen, hat er doch fast schon alle ehemaligen portugiesischen Enklaven dieser Welt bereist und sein Herz unlängst an die Azoren verloren. Zwar ist mein Portugiesisch ausbaufähig, aber, ich nehme es gerne vorweg, er sollte Recht behalten. »Mach nur nicht den Fehler, mit Príncipe die Reise zu beginnen.« Autsch! Genau das war jetzt der Fall, und die Antwort hatte er mir vorenthalten.

Príncipe also, die kleinere Insel. Unberührt, ehrlich und ungemein herzlich. Hier gibt es nichts außer Dschungel, Fischer, Kaffee- und Kakaopflanzungen, ein bisschen Vieh- und Ackerbau, jede Menge Schlamm und Sandstrände wie aus dem Bilderbuch. Auf den ersten Blick gleicht es einem Wunder, dass ein gewisser Mark Shuttleworth, Erfinder von Ubuntu, Multimillionär und Investor, sich in diese kleine Insel ver-



Micocó: Die unscheinbare Pflanze lindert Bauchschmerzen, dient jedoch auch als Inselviagra.



kleinen Einblick in den Herstellungsprozess des Kakaos. Heute ist vor allem der Kräutergarten hinter der Roça interessant, der durch eine Kooperative bestellt wird und einige Hotels mit den Erträgen beliefert. Kräuter, Seifen und Cremes kann man anschließend im kleinen Shop kaufen, aber da hier einst Kakao verarbeitet wurde, sollte man auch endlich die Schokolade probieren. Einst hatte der portugiesische König den Kakao aus Brasilien importieren lassen, hier in Äquatornähe hat die Pflanze beste Bedingungen, um zu gedeihen und aus den ehemaligen Kaffee- wurden zunehmend Kakaoplantagen. Ilhas de Chocolate werden die Inseln deshalb auch gerne genannt – und der Italiener Claudio Corallo ist das Aushängeschild. Er baut auf Príncipe seinen Kakao an, den er dann in São Tomé zu einer der weltbesten Schokoladen veredelt. Ohne Milch, versteht sich. »Wie im Kaffee ist auch in der Schokolade Milch nur dazu da, den schlechten Geschmack der Bohnenqualität oder Röstung zu übertünchen.« Tatsächlich ist es erstaunlich, wie gut die 70-prozentige Schokolade ohne Milch auf der Zunge zergeht. Bitter ist hier überhaupt nichts, und jede Geschmacksknospe muss sich auf eine kleine Kakaoexplosion vorbereiten.

Während ich mit den Hosentaschen voller Schokolade wieder zum Auto gehe, lächelt mich der alte Paulinho fast zahnlos an. Zunächst weiß ich nicht genau, warum, grüße den alten Plantagenarbeiter freundlich zurück und bemerke erst dann, dass ich immer noch gedankenverloren die Micocó-Pflanze in der Hand halte, deren Wirkung mir André zuvor erklärt hat. Ihr wird nicht nur Linderung von Bauchschmerzen zugeschrieben, nein, auch als Viagra-Ersatz soll sie sich im Tee prächtig machen und kommt auch schon mal ins Calulu. »Wir haben viele hübsche Frauen«, ruft mir Paulinho noch grinsend zu, ehe er auf sein Motorrad steigt und davonbraust. Ich rieche noch einmal an der kleinen grünen Pflanze und verstaue sie sorgfältig in der Brusttasche. Ich möchte schließlich vorbereitet sein, falls der Bauch vor lauter Schokolade rebellieren sollte ...

Príncipe ist ein kleiner Garten Eden. »Man steckt einen Holzstock in die Erde, und morgen ist es ein Baum«, meint André. Und tatsächlich, die Natur ist überbordend, alles wächst und versprüht eine ganz besondere Energie. Landkrabben durchpflügen die Erde und reichern sie mit Sauerstoff an, über den Köpfen schreien schon mal Makaken um die Wette, und gleich vier von sieben Schildkrötenarten kommen zum Brüten an die Strände der Inseln. Um diesen Schatz zu bewahren, stehen zwei Drittel von Príncipe unter Naturschutz. Gerade Menschen

mit einem Faible für lange Wanderungen werden hier voll auf ihre Kosten kommen, vorausgesetzt, sie scheuen sich nicht davor, Wege auch einmal mit der Machete freizuschlagen. Allerdings bringt die Vegetation auch in kulinarischer Hinsicht einiges zustande. Kaffee, Kakao oder Bananen gehören ja noch zu den bekannteren Erzeugnissen. Wie sieht es aber mit Micocó, Sape-Sape, Izaquente oder Matabala aus?! Die gute Nachricht: Man kommt um die Begriffe nicht herum, selbst wenn man nicht weiß, worum es sich im Einzelnen handelt. Da hilft nur probieren. Izaquente ist eine eher mühsame Angelegenheit für die Köche, denn nur die Samen der Brotfrucht werden verwendet. Die werden herausgepult, gewaschen, die Lake stundenlang umgewälzt, gesiebt und schließlich bei Fischgerichten verkocht oder dem Milchreis untergerührt. Hervorragend. Matabala ist ein Wurzelgemüse und ähnelt unserer Kartoffel. Gerne kommt es als Beilage, mal püriert, mal gedünstet, mal gekocht auf den Tisch, während Sape-Sape, zu Deutsch: Stachelannone, auch roh gegessen werden kann. Und das sind nur die gängigsten Begriffe, derlei es viel mehr gibt. Wer sich dann den Bauch verdorben hat, der greift, natürlich, zu Micocó – und schläft entweder ein oder kommt erst so richtig in Wallung.

Príncipe ist ein Kleinod der Ruhe und Energie. Man kann hier viel unternehmen oder sich einfach dem Müßiggang hingeben und am Strand unter der Kokospalme den Wellen dabei zusehen, wie sie unermüdlich nasse Kreise auf den feinen Sand malen. São Tomé ist anders. Lauter, dreckiger, rauer. Vielleicht auch unerbittlicher. Zwar gibt es auch hier unzählige Perlen, die es zu entdecken gilt, aber die Ruhe und diese ertümlische Energie muss man hier gezielt suchen. Im Süden etwa, vor Porto Alegre, wenn man mit dem Kajak durch die mächtigen Mangrovensümpfe paddelt, oder in der Gegend um den Pico de São Tomé durch den Regenwald wandert. Wer von Príncipe kommt, der bekommt erst einmal wieder einen kleinen Kulturschock – und das ist wohl genau das, was mein Freund mir mit seinem Ratschlag mitgeben wollte. Aber auch hier gibt es die Perlen. João Carlos Silva etwa, der Fernsehkoch mit eigener Show im portugiesischen Fernsehen. Er hat auf dem Gelände einer alten Roça, etwa eineinhalb Stunden Fahrt südlich von São Tomé, eine Kochschule für Jugendliche aufgemacht. Vor allem Mädchen bietet er hier eine Chance, selbstständiger zu werden und Selbstbewusstsein zu entwickeln, was ihnen in der vorherrschenden patriarchalen Struktur sehr schwer gemacht wird. »Die Frauen bil-

**REICHTÜMER
INTERESSIEREN
MICH NICHT,
ICH MÖCHTE NUR REICH
IM KOPF WERDEN**

Kaffee ist noch immer allgegenwärtig, auch wenn TV-Koch João Carlos Silva hier die Vorzüge der Horngurke erklärt.

Frisch am Markt oder, neben verschiedenen Kürbisfrüchten, getrocknet an der Straße – in São Tomé und Príncipe ist Fisch allgegenwärtig.

**MERKE DIR,
STRESS IST
DER FEIND JEDLICHER
LEBENSFREUDE**



Ganz ohne Schleudergang:
Waschen ist auf São Tomé
harte Handarbeit.

den das Rückgrat unserer Gesellschaft«, so João. »Und ich kann nur so die Denkweisen der Menschen verändern, wenn ich Mädchen ausbilde, sie eigenes Geld verdienen und unabhängiger werden.« Wenn der Koch ins Erzählen gerät, dann sprudelt er wie ein Wasserfall. Eigentlich ist er neben dem Kochsein vor allem Philosoph, Philanthrop, Kunstliebhaber, unverbesserlicher Utopist und nebenbei natürlich auch noch ein bisschen Geschäftsmann. »Reichtümer interessieren mich nicht, ich möchte nur reich im Kopf werden«, lacht er. Wohl deshalb bietet er Künstlern halbjährige Aufenthaltsstipendien an, deren Erzeugnisse man dann auch in Ausstellungen auf der Roça sowie in seinem zweiten Restaurant in São Tomé mit angeschlossener Galerie bewundern kann. Als ich mich verabschiede, gibt er mir noch einen kleinen Rat mit auf den Weg: »Merke dir, Stress ist der Feind jeglicher Lebensfreude«. Und so fügt sich dann doch alles wieder zusammen, denn wenn die Inseln eines nicht sind, dann Stress. Für mich teilen sich die Leichtigkeit und Lebensfreude auf in Naturerleben, Unbekanntes probieren und Schokolade genießen. Dazu Farben und Formen beobachten, die Gerüche des Marktes, des Meeres, der Straßen und des Regenwaldes in mich aufsaugen und versuchen, mich am säuerlichen Geschmack des Palmweines zu erfreuen, der bereits ab den Morgenstunden in den kleinen Straßenkiosken angeboten wird und dessen Wirkung man auf der Insel sehr deutlich am frühen Nachmittage spüren kann. Ich werde wieder erinnert an das Einfache, an die Ursprünglichkeit des Lebens. Vielleicht ist es João, der in mir noch nachhallt. Vielleicht aber auch jenes leve leve. Was soll schon passieren? Alles kommt so, wie es sein soll, wie es sein muss, wie es – von wem auch immer – vorgesehen ist. In jedem Falle ein gutes Reisemitbringsel.

INFO

ANREISE Die portugiesische TAP fliegt dreimal die Woche von Lissabon via Accra (Ghana) nach São Tomé und Príncipe, www.flytap.com. Vor Ort verbinden die lokale Fluglinie STP Airways (www.stpairways.st) und Africa's Connection STP die Hauptinsel mit Príncipe. Wer Wert auf Komfort legt, kann auch eine andere Fluglinie aus Deutschland nach Accra wählen (TAP hat keine Businessclass auf diesem Flug) und dann die eineinhalb Stunden von Accra nach São Tomé auf die TAP umsteigen.

ÜBERNACHTEN Im gehobenen Segment sind vor allem die Hotels unter der Dachmarke HBD (Here be Dragons) von Investor Mark Shuttleworth einen Blick wert. Auf São Tomé ist es das **Omalí São Tomé Hotel**, nahe zum Flughafen und ca. 15 Minuten zu Fuß in die Stadt. www.omalilodge.com

Auf Príncipe ist es das neue Luxusresort **Sundy Praia**, Doppelzimmer ab ca. € 650 mit Frühstück. www.sundyprincipe.com Aber auch das Bom Bom Príncipe Island (Bungalows direkt neben Privatinsel - www.bombomprincipe.com) oder das **Roça Sundy** (altes koloniales Herrenhaus in Kaffeeplantage - www.hotelrocasundy.com) sind sehr gute, aber mit Einstiegspreisen ab ca. € 200 deutlich preisgünstigere Alternativen.

Den reisen EXCLUSIV-Guide finden Sie unter www.reisenexclusiv.com/guide-sao-tome-und-principe/



Fotos: happykamppy/shutterstock.com, Saad Kamardeen



SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

Bizarre Vulkane, menschenleere Traumstrände, undurchdringlicher Regenwald, Plantagen aus der Kolonialzeit – und die beste Schokolade der Welt! Im Unesco Welt-Biosphären Reservat, 200 km vor der Westküste Afrikas, erleben Sie Ökotourismus in reinster Form: Wandern Sie durch den Regenwald zu einsamen Wasserfällen und genießen Sie die unberührte Natur. Informationen und Buchung bei:



Jacana Tours GmbH Tel.: 089 5808041
Willibaldstr. 27 Fax: 089 5808504
D-80689 München info@jacana.de

www.jacana.de