

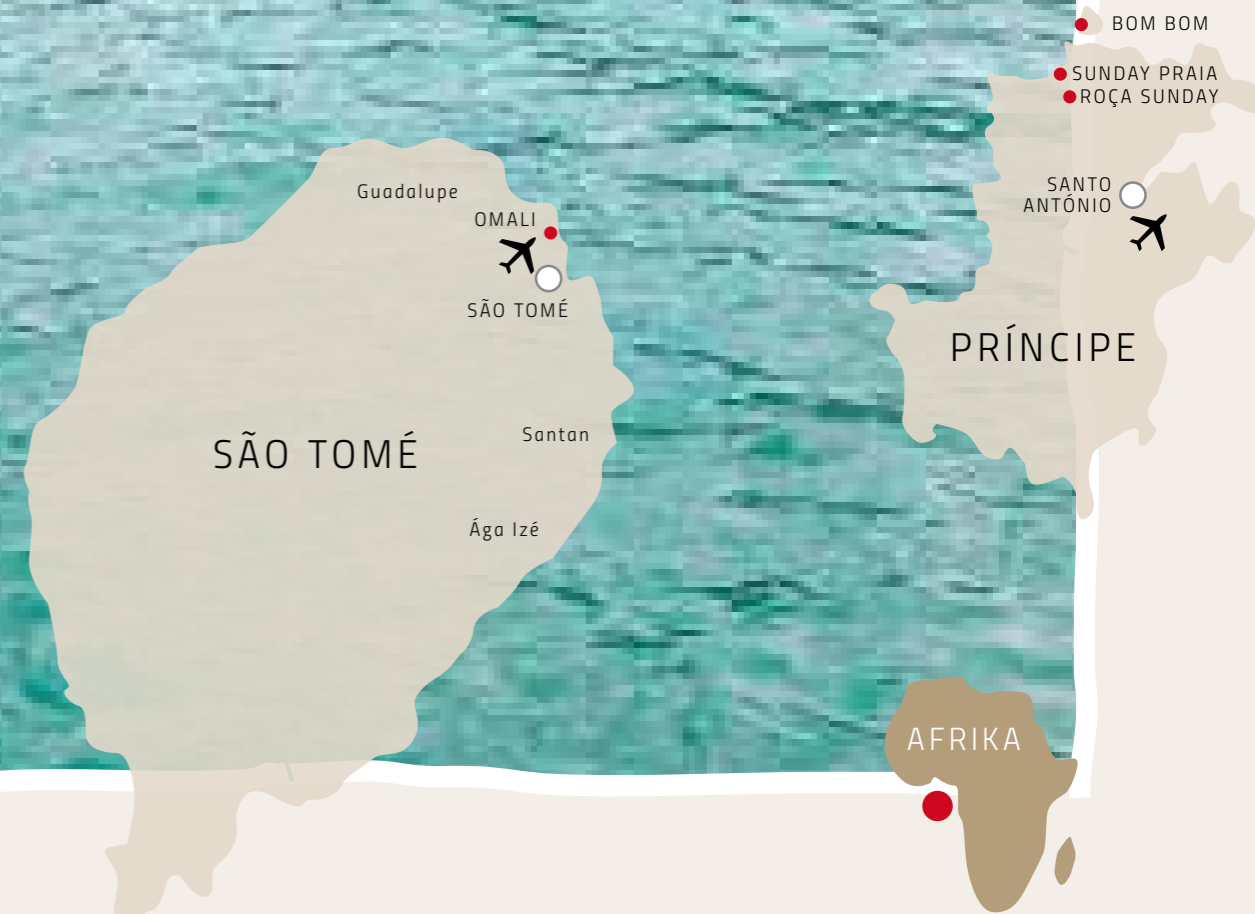
SÃO TOMÉ UND PRÍNCIPE AFRIKAS GEHEIME GENUSS-INSELN

Eine unbekannte Welt liegt vor der Westküste Afrikas, mit Traumstränden, Regenwäldern und einer ungeahnten Vielfalt an Orchideen, Vögeln und Meerestieren. Ein Archipel, wo afrikanische Gourmetküche zelebriert und die beste Schokolade der Welt produziert wird.

TEXT & FOTOS: HELGARD BELOW

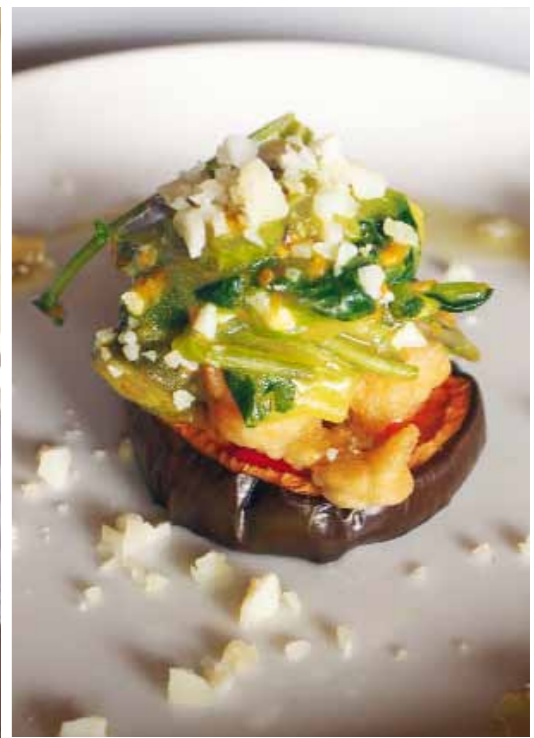
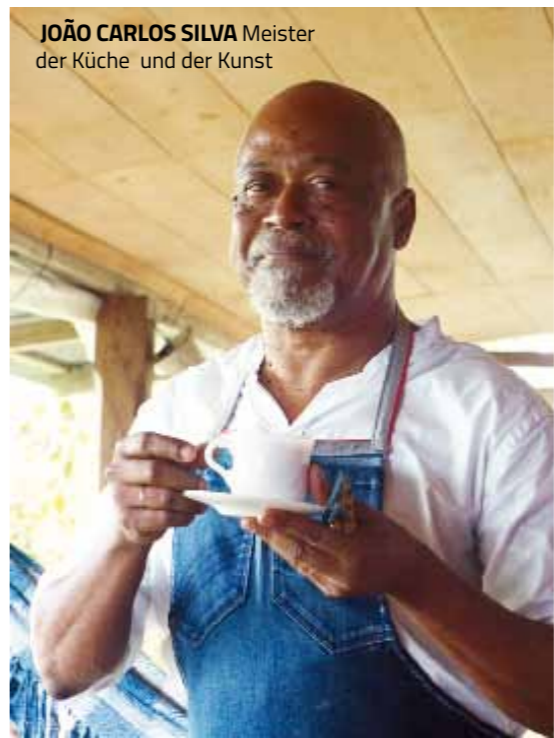


FOTO: ROÇA SUNDY/MAIQUE MADEIRA





JOÃO CARLOS SILVA Meister der Küche und der Kunst



DIE FARBEN AFRIKAS leuchtendes Rot der Baumhimbeeren, Signalgelb des Webervogels



SAO TOMEISCHER NATURGENUSS
Kakao, Auberginen, Bananen, Sternfrucht, Tomaten, Kokosnuss, Chayote

Ein Sprung vom Boot ins türkisblaue Meer, ein paar Schwimmzüge – schon ist die einsame Bucht erreicht. Die niedrigstehende Nachmittagssonne lässt den Strand kräftig leuchten. Mit Kokospalmen und schwarzen Felsbrocken bis ans Wasser ist er der perfekte Traum-Beach. Kein Wunder, dass hier in den 1990ern ein Bacardi-Werbespot gedreht wurde. Wer erinnert sich nicht? „Come on over have some fun, dancing in the morning sun ...“ Dennoch keine Menschenseele weit und breit. Das Wasser scheint weicher hier als anderswo, die Palmen aufrechter, die Wellen sanfter. Als Schaum umspülen sie die eigenen Füße, die ihre Abdrücke in den Sand pressen. Schon bei der nächsten Welle sind sie wieder verschwunden. Als wäre auch man selbst niemals dort gewesen. So soll verträgliches Reisen sein: Nichts hinterlassen, noch nicht einmal mehr Spuren im Sand ... Es wird sich zeigen, ob die Insel Príncipe dieses Versprechen einlösen kann. Noch herrscht jedenfalls Ruhe – selbst die Postkartenstrände Praia Macaco und Praia Boi warten oft tagelang auf Besucher.

Afrikas Arche Noah

Wer hätte gedacht, dass etwa 250 Kilometer vor der Küste des zentralafrikanischen Gabun zwei Inseln liegen, die so viele Merkmale des Paradieses aufweisen? Traumstrände, über 2.000 Meter hohe Vulkanschlote, Urwälder, Kakao- und Kaffeeplantagen mit zerfallenden Kolonialvillen, eine Vielzahl bunter Pflanzen, Vögel und Meerestiere – aber weniger als 30.000 Touristen im Jahr. São Tomé und Príncipe nennt sich die kleine Inselrepublik im Atlantik. Ein Afrika für Entdecker und auch für Anfänger, touristisch kaum erschlossen und so gut wie ohne Risiko. Kriege, Hunger, Kriminalität und gefährliche Tiere sind weitgehend unbekannt. Es handelt sich um eines der sichersten Länder Afrikas. Zudem wird hier der Genuss zelebriert: z.B. bei Chocolatier Claudio Corallo, bei Fernsehkoch João Carlos Silva und bei lokalen Kooperativen, die sich auf handverlesenen Kaffee, Kakao und Trockenfrüchte spezialisiert haben. Die frühere portugiesische Kolonie im Golf von Guinea ist seit 1975 unabhängig und etwa zweieinhalbmal so groß wie Wien. Man

erreicht sie nach einem Acht-Stunden-Flug aus Lissabon, fast ohne Jetlag – die Zeitverschiebung beträgt nur eine Stunde. São Tomé mit der gleichnamigen Hauptstadt ist die größere Insel. Príncipe, wo Natur und Kultur in einem Biosphärenreservat unter dem Schutz der UNESCO stehen, die kleinere Schwester. Und dann gibt es auch noch das winzige Rólas, das direkt auf dem Äquator liegt. Die Inseln sind vulkanischen Ursprungs und waren nie mit dem afrikanischen Festland verbunden. Sie haben daher eine so eigene Entwicklung durchgemacht, dass es viele Pflanzen- und Tierspezies gibt, die weltweit nur hier vorkommen. Jede wissenschaftliche Expedition stößt hier noch auf neue Arten. 90 Prozent der Fläche sind von Wald bedeckt, der rund 900 Pflanzenarten beherbergt. Noch beeindruckender ist die Vogelwelt mit der höchsten Endemidichte überhaupt. Darunter der Newton's Nektarvogel mit knallblauer Kehle, der goldgelbe Príncipe-Webervogel und der São-Tomé-Brillenvogel mit weißen Augenringen. Unter Wasser geht es ebenso vielfältig zu: Buckelwale, Delfine, Schildkröten und eine reiche Fisch- und Korallenfauna leben oder verkehren rund um die Inseln.

Nachhaltiges Reisen reloaded

Nur 25 Bootsminuten von unserem ersten Stop entfernt, liegt ein weiterer ursprünglicher Strand. Schaukelkörbe hängen hier unter Mandelbäumen, ein junges Paar schlendert am Wasser entlang, durch die Blätter schimmern weiße Riesenzelte. Hier wächst das jüngste Baby von Internetmilliardär Mark Shuttleworth heran: „Sundy Praia“. Eine Lodge mit höchstem Komfort in 15 fest installierten Zeltvillen, mit freistehender Granitbadewanne, Maxi-Bar, Terrasse und Strandblick, manche mit eigenem Pool. Im wuchernden tropischen Garten zwitschern und flöten so viele Vögel, dass man bei einer Massage im Spa nicht unterscheiden kann, was aus dem CD-Player kommt und was von jenseits des Zeltdachs. Im exquisiten Restaurant, einer Bambuskonstruktion, die einem umgedrehten Schiffsrumpf ähnelt, kommen raffinierte Gerichte aus lokaler Produktion auf den Tisch. In der Poolbar fruchtige Cocktails. Bedient wird man von hinreißend fröhlichen, aufmerksamen und kompetenten Mitarbeitern. Fast alle stammen von den Inseln und haben ihre Fähigkeiten in einem neunmonatigen



MAKELLOS der Strand vor dem brandneuen Resort Sundy Praia

Training von portugiesischen Hotelfachleuten erlernt. „Irgendwann soll alles den Insulanern übergeben werden“, sagt Hotelmanager Manuel da Fonseca Barbosa, „mein Job ist es, entbehrlich zu werden!“ Das Einbeziehen der Einheimischen und das nachhaltige Wirtschaften gehören zum Konzept. Plastikflaschen und Strohhalme wurden aus dem Hotel verbannt. Die nächtliche Beleuchtung wird gedimmt, um die Meeresschildkröten nicht zu irritieren. Beim Bau wurden lokale Handwerker beschäftigt. Die meisten Zutaten stammen von der eigenen Bio-Plantage Roça Paciência, wo neben Obst und Gemüse auch alte Heilkräuter kultiviert, und selbstgemachte Kosmetika für die Hotelgäste in wiederverwendbare Fläschchen abgefüllt werden. Zudem werden lokale Kooperativen unterstützt, zum Beispiel ein Frauenprojekt, das aus Altglas Schmuck herstellt. Was ist das für ein Mann, der mindestens 70 Millionen Euro auf Príncipe investiert haben soll? Der südafrikanische Unternehmer Shuttleworth hat mit Computersystemen Milliarden gemacht. Er war der erste Afrikaner und zweite Tourist im

Weltall. Eigentlich suchte er eine kleine Privatinsel zum Kauf, als er nach Príncipe kam. Da das nicht möglich war, initiierte er 2011 mit seiner Firma HBD ein Ökotourismusprojekt mit zurzeit drei Hotels. Frühere Schildkrötenjäger werden seitdem zu Schildkrötenschützern ausgebildet. Zudem unterstützt HBD die Erweiterung des kleinen Provinzflughafens, finanziert den Neubau einiger Straßen und hat eine Krankenschwester für Gäste und Inselbewohner eingestellt. 600 Menschen, fast acht Prozent der 8.000 Inselbewohner, arbeiten für das Unternehmen. Zum Beispiel im Bom Bom Island Resort, wo sich rote Holzchalets hinter zwei herrlichen Stränden gruppieren. Eine 140 Meter lange Holzbrücke führt zum Restaurant auf einem vorgelagerten Eiland. Ein weiteres HBD-Projekt ist Roça Sundy. Die Farm gehörte einst der portugiesischen Königsfamilie. Neben dem prächtigen Herrenhaus waren ein Krankenhaus, eine Kirche, eine Kaffee- und Kakao-Rösterei sowie eine kleine Eisenbahnlinie Teil des fast 1.700 Hektar großen Anwesens. Herren- und Verwalterhaus wurden von HBD behutsam in ein komfortables Hotel umgebaut. 1919 wurde auf Roça Sundy



übrigens Wissenschaftsgeschichte geschrieben: Sir Arthur Eddington bewies damals anlässlich einer totalen Sonnenfinsternis Albert Einsteins Relativitätstheorie.

Botschafter des Geschmacks

Auf dem Dach von Príncipe, in der Einsamkeit eines wolkenverhangenen Hochplateaus, residiert ein anderer Vorreiter des ökologischen Wirtschaftens, ein Mann, der der Welt ein neues Verständnis von Schokolade geschenkt hat. Seinem alten Plantagenhaus haftet der Charme des Verfalls an. Aber er

genießt von dort einen spektakulären Panoramablick auf die Südostküste mit ihren grün überwucherten Vulkanschloten. Der Italiener Claudio Corallo ist ein Purist mit 40jähriger Erfahrung in afrikanischer Landwirtschaft. Auf der Insel stellt er zusammen mit seiner Tochter Ricciarda Schokoladen mit 75 bis 100 Prozent Kakao-gehalt her; die an Schmelz und Intensität kaum zu übertreffen sind. Die reinste und vielleicht auch beste Schokolade der Welt. In abgetragenen Jeans und T-Shirt erzählt er von seiner Vision: „Die biologische Landwirtschaft ist alternativlos. Es ist nicht möglich, lebendige Nahrung auf totem Boden zu produzieren.“ Unterhalb erstrecken sich seine Plantagen, in denen Kakao- und Kaffeepflanzen in Harmonie mit dem Dschungel wachsen. Die größere Nachbarinsel São Tomé mit buntem Markttreiben, alten Kolonialbauten, lebendiger Restaurantszene und faszinierenden Landschaften mit Wasserfällen, Mangrovenwäldern und Savannen hat noch mehr Facetten als das kleine Príncipe. Hier wird aber auch deutlich, dass das Paradies Risse hat: Armut, Müll und Arbeitslosigkeit sind häufiger anzutreffen. „Um unseren Stolz zurückzugewinnen, müssen wir unsere

HEILE WELT AM ATLANTIK
Der Nachwuchs hat nur wenige Gefahren zu fürchten.



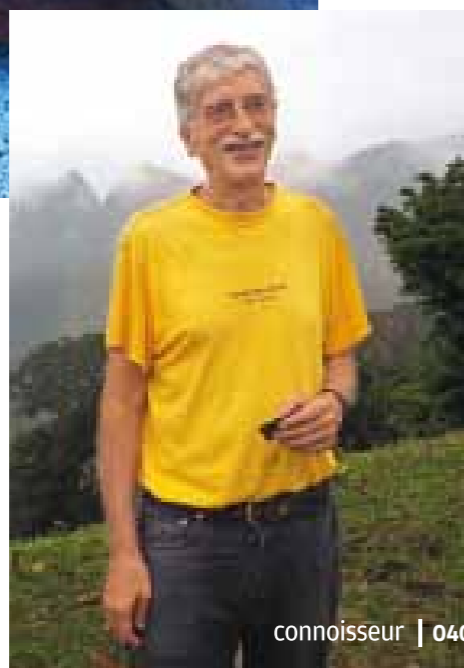
afrikanischen Wurzeln wieder freilegen“, behauptet João Carlos Silva, São Tomés Botschafter des Geschmacks. Er bildet Köche aus, fördert Künstler und veranstaltet eine afrikanische Kunst-Biennale. Der são-toméische Koch hat im portugiesischen Fernsehen eine Kochshow. Er ist einer, der nie still steht, seinen Kaffee im Gehen trinkt, vor Ideen und Tatendrang nur so sprudelt. Auf seinem Anwesen in den Hügeln der Ostküste gibt es eine Kochschule, Gästezimmer, eine Galerie mit moderner afrikanischer Kunst und das beste Restaurant der Republik. „Essen ist wie Sex, man muss es immer wieder neu probieren,“ sagt er zum Auftakt unseres 15-Gänge-Menüs mit Schwertfisch-Maracuja-Ceviche, Bananen-Sardellentürmchen oder gebackener Aubergine mit Kaviar vom Fliegenden Fisch. Dazu kommen unbekannte Geschmacksrichtungen wie die süßsaure Frucht Sauer-sack oder der lokale Fischeintopf Calulú mit 20 einheimischen Gewürzen. Fazit: São Tomé und Príncipe ist ein Land für Genießer, Naturliebhaber und Entdecker. Auch wenn noch viel zu tun ist: Nachhaltiger Tourismus und ökologischer Landbau mit hohem Genussfaktor haben schon jetzt einen großen Stellenwert auf den Inseln.



GARTEN EDEN FÜR LUXUS-EXPLORER Das Praia Sundry Resort bietet High Class Glamping direkt am Strand



MADE IN HEAVEN Die Nachspeise aus geschmolzener Corallo-Schokolade gibt's nur im Roça Sundry Resort.



SIEGERLÄCHELN
Niemand macht so gute Schokolade wie Claudio Corallo.

ANREISE

Viermal wöchentlich bietet die portugiesische TAP über ihr Drehkreuz Lissabon Flüge von Europa nach São Tomé an. Der Flug dauert etwa acht Stunden, mit einem kurzen Aufenthalt in Accra/Ghana zum Auftanken. Der National Carrier STP Airways fliegt einmal wöchentlich von São Tomé nach Lissabon. Die Weiterreise nach Príncipe erfolgt in ca. 35 Min. mit einer kleinen Propeller-Maschine (über STP Airways). Da die Flugverbindung zwischen den Inseln bei schlechtem Wetter ausfällt, sollte man vor dem internationalen Rückflug auf jeden Fall eine Nacht auf São Tomé einplanen.

www.flytap.com
www.stpairways.st

EINREISE

Deutsche, Österreicher und Schweizer benötigen bei einem Aufenthalt von bis zu 15 Tagen kein Visum, aber einen Reisepass mit mindestens sechs Monaten Gültigkeit. Für einen längeren Aufenthalt muss vorab unter www.smf.st ein Visum beantragt werden.

KLIMA UND REISEZEIT

Das Klima ist tropisch feuchtheiß, die mittleren Temperaturen liegen zwischen 21 °C und 29 °C. Die große Trockenzeit von Juni bis September ist gut zum Wandern und für Vogelbeobachtungen.

Im August finden zudem viele Feste statt. In der kleinen Trockenzeit von Mitte Januar bis Mitte Februar wird Karneval gefeiert. Meeresschildkröten legen Eier und schlüpfen von November bis April. Buckelwale sind von August bis Oktober zu beobachten, Delfine das ganze Jahr.

ZEITZONE

Es gilt die GMT, also -1 Stunde im Vergleich zu Mitteleuropa.

WÄHRUNG & GELD

Dobra (STD); 1 Euro = ca. 24.050 Dobra. In größeren Hotels werden US-Dollar und Euro sowie Mastercard und VISA akzeptiert. Es gibt keine Geldautomaten, aber man kann in Banken oder Wechselstuben tauschen.

SPRACHE

Landessprache ist Portugiesisch. Es gibt nicht viele Insulaner, die gut Englisch oder Französisch sprechen. Guide Adriano Faleiro ist einer von ihnen – und zudem nett und kompetent. adrianofaleiro@gmail.com, T +239 98 12 68 1.

VOR ORT UNTERWEGS

Die Straßen sind oft schlecht, daher brauchen Ausflüge ihre Zeit - und am besten auch einen einheimischen Fahrer.

HOTELS

OMALI LODGE (SÃO TOMÉ)

30 komfortable Zimmer in einer Gartenanlage am Stadtrand von São Tomé am Strand. Alle Zimmer mit Klimaanlage, Minibar, W-Lan. Gute Küche im Restaurant, das von Spitzenkoch Ljubomir Stanisic aus Lissabon beraten wird. Praktisch für die Weiterreise: Zum Flughafen ist es nicht weit.

www.omalilodge.com

BOM BOM ISLAND RESORT (PRÍNCIPE)

Das schöne Resort mit internationalem Komfort liegt auf einer Landzunge. Die 19 Bungalows stehen an einem der beiden privaten Sandstrände oder in der üppigen Gartenanlage. Über einen Holzsteg erreicht man das Restaurant auf einer Mini-Insel. Mehrere Bars, großes Ausflugsprogramm mit dem Boot oder Jeep.

www.bombomprincipe.com

ROÇA SUNDY (PRÍNCIPE)

Die Farm Roça Sundry gehörte einst der portugiesischen Königsfamilie. Kolonialvilla und Verwalterhaus wurden von HBD behutsam in ein komfortables Hotel mit zwölf Zimmern umgebaut. Alle verfügen über Klimaanlage, W-Lan und Minibar. Was im Restaurant serviert wird, stammt

überwiegend aus eigenem Bio-Anbau. Einsteins Relativitätstheorie wurde hier 1919 während einer totalen Sonnenfinsternis bewiesen. Zum 100. Jubiläum 2019 sind diverse Aktivitäten geplant. www.hotelrocasundy.com

PRAIA SUNDY (PRÍNCIPE)

Die 15 luxuriösen Zelte unter Mandelbäumen direkt am Sandstrand sind auf 5-Sterne-Niveau in einer Mischung aus Kolonialstil und modernem Design eingerichtet. Jedes verfügt über Klimaanlage, Maxi-Bar, W-Lan und Terrasse, die größten über eigene Pools. Internationale Küche mit regionalen Produkten im Restaurant, hübsche Pool-Bar. www.sundyprincipe.com

ESSEN UND TRINKEN:

ROÇA SÃO JOÃO (SÃO JOÃO DOS ANGOARES)

Das Restaurant von João Carlos Silva gilt als das beste der Insel. Silva hat im portugiesischen Fernsehen eine Kochshow und kocht raffinierte 15-Gänge-Menüs für 25 Euro. Zum Anwesen gehören Zimmer im alten Herrenhaus und eine Galerie mit afrikanischer Kunst. Silva betreibt zudem in der Hauptstadt das Kulturzentrum CACAU, mit Museum, Theater und Dinnershow. www.facebook.com/rocasaojoao
www.facebook.com/cacau.cultural

CASA ALMADA NEGREIROS (ROÇA SAUDADE)

Hier kann man auf einer großen Terrasse mit Dschungelblick exzellent Fisch, exotische Früchte und Gemüse essen. T +239 991 61 72.

DONA TÉTÉ (SÃO TOMÉ)

Köchin Teresa „Tété“ Net grillt in ihrer offenen Küche frangische Fische, Kochbananen und Brotfrüchte für die Gäste, die im hübschen Garten Platz nehmen. Unbedingt die Thunfischpaste mit Koriander und den Octopus-Salat probieren! T +239 990 43 53.

AKTIVITÄTEN

Fast alle Hotels bieten Dschungelwanderungen, Vogelbeobachtungen, Plantagentouren sowie Tauch- und Strandausflüge an. Zudem kann man Wale, Delfine und Schildkröten beobachten, Schnorcheln, Kajak fahren, Fischen und Angeln.

Klein, aber sehr sehenswert sind das Schildkrötenmuseum **Museu Tatô** in Morro Peixe, und das **Museu do Café** auf der Roça Monte Café.

T +239 991 37 92 (Museu Tatô)

T +239 222 32 34 (Museu do Café)

Der **Botanische Garten** in Bom Sucesso ist nicht besonders schön angelegt, aber hier wachsen 400 typische Pflanzenarten und 140 Orchideen. Bei einer Führung kann man viel über ihre Heilwirkung erfahren. T +239 991 43 63.

REISEVERANSTALTER

Reisen mit Sinnen, Diamir Erlebnisreisen, Edel Travel, Wikinger Reisen, WeltWeit-Wandern und Oase Reisen bieten Wander- und Begegnungsreisen nach São Tomé und Príncipe an.

BUCHTIPP

Der Bradt Travel Guide „São Tomé & Príncipe“ von Kathleen Becker gibt auf 256 Seiten umfassende Informationen über den kleinen Inselstaat in englischer Sprache. Mit vielen Karten, Touren, Hintergrundinformationen und persönlichen Tipps. www.bradtguides.com

