

REISE

aktuell

TRAVEL | LIFESTYLE | LUXUS | GOURMET

REISE-TIPPS

Kroatien · Irland · Südtirol
Malediven · Thailand · Florida

ÖSTERREICH

Sonnenskiplauf
Kultur und Festivals
Wellness

FERNREISEN

Sao Tomé und Príncipe

CITY-SHOT

Mondänes Triest

SPECIALS

Die schönsten Beachbars

REISE A LA CARTE

Gourmet am Berg

HIDEAWAY

Six Senses Zil Payson

AUF & DAVON

Boutiquehotel Wachtelhof

Exklusive Urlaubsoasen

Die schönsten Ferienhäuser & Chalets

Foto: John Athimartlis / Six Senses Zil Payson

4 195 155 806 501
0 1

Seite 115
Super
Gewinnspiel

Hotel News • Edle Chalets & Ferienhäuser • Lifestyle: Kameras, Uhren, Bademoden • Flug News
Kulturhighlights 2019 • Dr. Helga Rabl-Stadler im Interview • Ihr Recht • Service: Fotobücher im Test

Die grünen Schatzinseln

Das zweitkleinste Land Afrikas, das flächenmäßig nur ein wenig größer ist als Berlin, birgt ungeahnte Schätze und Kostbarkeiten. Johanna Mathauer war auf Schatzsuche auf den beiden unbekanntem und weitgehend unentdeckten Inseln São Tomé und Príncipe.

Um den Gaumen zu öffnen, nehme ich eine frische Kakaobohne mit ihrem weiß schimmernden Fruchtfleisch aus der aufgeschlagenen Kakaofrucht heraus und stecke sie mir in den Mund. „Nur lutschen, nicht zerbeißen“, lautet die Anweisung. Ein herrlich frischer Geschmack. Dann zerkaue ich roten Pfeffer, frischen Ingwer und ein kleines Stück Claudio Corallo-Schokolade und vermische alles im Mund.

Abgelöscht wird mit einem Schluck kräftigen Rotwein. So wird nicht nur der Gaumen auf die bevorstehende Geschmacksexplosion vorbereitet, sondern ich komme auch selbst in die richtige Stimmung, um dem Genuss ausgiebig zu frönen.

Den Genuss steht beim Koch João Carlos Silva ganz oben. Er ist nicht nur im portugiesischen Fernsehen bekannt, sondern auch

hier in São Tomé, wo er das Herz und die Seele der Plantage Roça São João ist, eines Landhotels, das sich dem gastronomischen, kulturellen und ökologischen Tourismus verschrieben hat. Sein sinnliches Credo „Kochen ist wie Sex, man muss immer wieder neu probieren“ gibt er in seiner Kochschule an junge Einheimische weiter, die mit Begeisterung und Ehrfurcht zusammen mit dem Starkoch in der riesigen Open Air-



Natur pur

Auch in den kleinen Städten und Dörfern gedeihen Bananenstauden, Kokospalmen und üppige Blumen. Den Rest der Inseln dominieren einsame Strände, üppiger Urwald und türkisblaues Meer. Die Natur spielt hier die Hauptrolle und lädt zum Entdecken, Verweilen und Entspannen ein.



Der Starkoch João Carlos Silva zeigt in seiner Open Air-Kochschule sein Können. Hier bereitet er Ceviche vom Schwertfisch mit Maracuja, Ananas und Moskitokraut zu.



Im Resort Bom Bom im Norden der Insel São Tomé gelangt man über einen Steg zum Restaurant, das sich auf der namensgebenden Insel Bom Bom befindet.

Küche arbeiten. Jeder einzelne der 14 Gänge wird an den mit bunten, afrikanischen Stoffen gedeckten Tisch serviert und genau erklärt. Zu meinen Highlights zählen die Ceviche vom Schwertfisch mit Maracuja, Ananas und Moskitokraut, die Brotbanane, gefüllt mit frischer Sardelle, Palmöl und einer Kugel aus Erdnussmus mit Maniokmehl und pikantem Öl sowie die zahlreichen Gänge mit frischen Früchten – wie etwa eine simple, gegrillte Mango mit Maracuja –, die sowohl als Vor- als auch als Nachspeise kredenzt werden. Spätes-

tens nach dieser mehrstündigen Tour de plaisir im besten Restaurant der Insel mit atemberaubender Aussicht auf Regenwald und Meer fühlt man sich angekommen im Paradies.

Es verwundert nicht, dass dieses Paradies zu kulinarischen Höchstleistungen animiert, wächst doch hier alles vor der Haustüre: Brotfrucht, Maniok, Kaffee, verschiedenste Sorten Bananen, Papaya, Guave, Maracuja, Jackfrucht und exotisch klingende Früchte wie Matabala oder Cajamanga, um nur einige zu nennen. Auch die

zahlreichen Blätter der Pflanzen werden verarbeitet und zwar zum Nationalgericht Calulu, das ähnlich wie Cremespinat aussieht, aber viel nussiger und intensiver schmeckt. Hier wird eigentlich alles verarbeitet, was die Natur hervorbringt. Das Einzige, was Einheimische nicht essen, ist Schokolade. Und das, obwohl die beiden Inseln der größte Kakaoproduzent der Welt waren. Der Inselstaat im Golf von Guinea bietet Kakaopflanzen, die einst mit den Portugiesen aus Brasilien hierher kamen, ideale klimatische und ökologische Voraussetzungen, um zu

gedeihen. Diese Gegebenheiten hat sich der Schokoladenvisionär Claudio Corallo zunutze gemacht, der hier die beste Schokolade der Welt produziert.

Im Fischerdorf Morro Peixe erlebe ich, welchen wichtigen Stellenwert die Natur für die Einheimischen hat. Sie leben nicht nur vom Anbau von verschiedenen Gemüsearten in ihren kleinen Gärten hinter den einfachen Holzhäusern und von den Fischen, die sie mit winzigen Holzbooten am Wasser fangen, sondern sie werden sich auch immer bewusster, wel-



Strandvilla im Dschungel

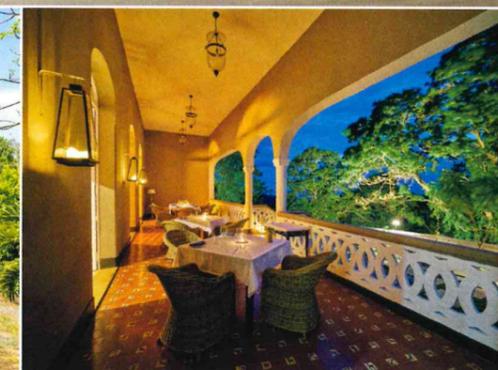
Ein exklusiver Rückzugsort mitten im grünen Regenwald, der keine Annehmlichkeiten vermissen lässt: das erst vor kurzem eröffnete Sundry Praia ist das wohl luxuriöseste Resort der Insel Principé.



Ein ausladender Pool und private Bungalows zählen neben der idealen Lage in Stadt- und Flughafennähe zu den Pluspunkten des Omali Resorts in São Tomé (links)



Mitten im Dschungel befinden sich das Mucumbli Resort mit atemberaubendem Meerblick (Mitte) und die Roça Sundry, ein ehemaliges Herrenhaus, das zu einer nostalgischen Unterkunft umgebaut wurde (rechts).



che wichtige Rolle der Umweltschutz spielt. Besonderen Schutz genießen hier die majestätischen Meeresschildkröten, im Rahmen des Schildkrötenprojekts Tatô. Im Museu Tatu erfahre ich, dass es insgesamt sieben Arten von Meeresschildkröten gibt, von denen vier nach São Tomé kommen, um hier ihre Eier an den Stränden abzulegen. Ein besonderes Spektakel, das Urlauber im Rahmen von eigenen Angeboten zwischen September und April erleben können, ist das Schlüpfen der kleinen Schildkrötenbabys und ihr gefährlicher Weg zum Wasser.

Unterwegs zu sein scheint hier überhaupt das Motto aller Inselbewohner zu sein, nicht nur der frisch geschlüpften Schildkröten. Es steht überall jemand am Straßenrand, balanciert einen Korb voller Früchte am Kopf oder trägt ein kleines Kind in einem bunten Tuch am Rücken spazieren. Es stehen kleine Gruppen von Menschen zusammen, tratschen, trinken Palmwein und winken mir mit einem herzlichen Lächeln und einem freundlichen Olá! zu. Das Leben spielt sich hier im Freien und auf der Straße ab. Hier wird gelacht, gesungen, getanzt und

einfach, aber glücklich gelebt. Am Straßenrand verkauft eine junge Frau gegrillte Bananen und gegrillten Mais, Kinder bieten selbst gebackenen Kuchen und Früchte feil. Die Bevölkerung ist sehr jung, jede Familie hat etwa fünf bis acht Kinder, die neugierig die weißen Touristen beäugen. Wer etwas Gutes tun will, bringt ihnen Stifte und Hefte für die Schule mit, nach denen oft gefragt wird. Das Lebensgefühl auf São Tomé und Principé steht in krassem Gegensatz zu unserer schnelllebigen, westlichen Lebensweise. Denn im tropischen

Inselstaat gilt das Motto „Leve-Leve“, was so viel bedeutet wie „langsam, langsam“. Und ja, es ist ansteckend.

Doch das war nicht immer so. Kurz nachdem die Portugiesen die unbewohnten Inseln in den Jahren 1471 und 1472 entdeckt hatten, wurden sie zum Umschlagplatz für den portugiesischen Sklavenhandel. Erst später wurden die fruchtbaren Böden mit Kaffee und Kakao bepflanzt. Auf den sogenannten Roças, wie die großen Plantagen und Anwesen auch heute noch genannt wer-



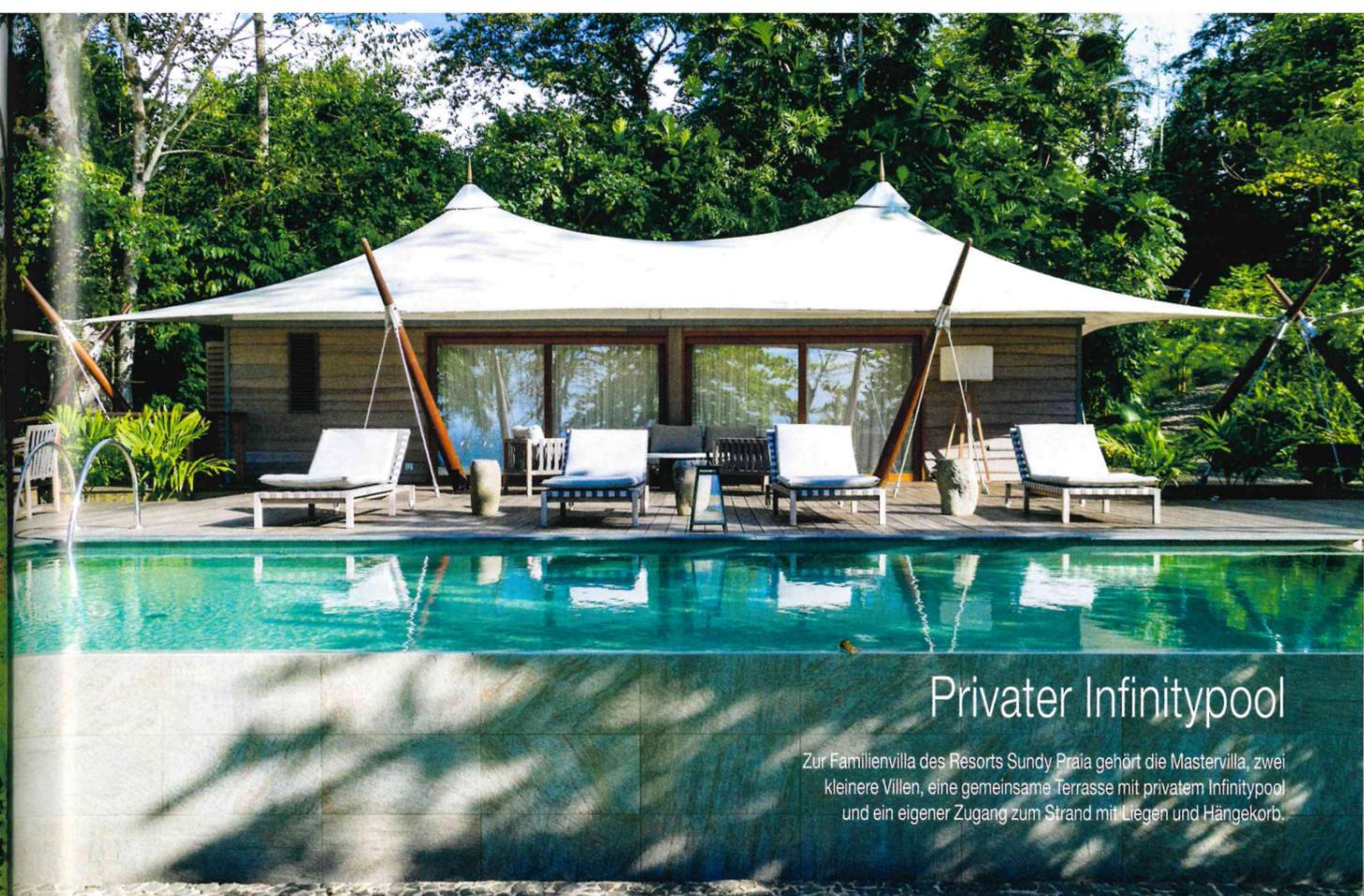
Koloniale Vergangenheit

Besonderen Charme versprühen die langsam verfallenden Kolonialbauten, die auf beiden Inseln zu finden sind. Sie werden nur teilweise renoviert und wieder gehütet.



Alltag in einem Fischerdorf: die Frauen waschen ihre Wäsche im Fluss und legen sie zum Trocknen auf den Steinen auf, während eine Fischerin uns den beliebten Fliegenfisch verkauft und auch gleich grillt.

Die Fischer im Fischerdorf Morro Peixe fahren mit winzigen Holzbooten aufs Meer, um mit einem einfachen Netz Fische zu fangen.



Privater Infinitypool

Zur Familienvilla des Resorts Sundy Praia gehört die Mastervilla, zwei kleinere Villen, eine gemeinsame Terrasse mit privatem Infinitypool und ein eigener Zugang zum Strand mit Liegen und Hängekorb.



Die Anlage des Sundy Praia wurde mitten in den üppigen Regenwald gebaut. Gepflasterte Wege und Holzstege verbinden die einzelnen Pavillons und Villen, die abends romantisch beleuchtet sind.

Im Restaurant des Sundy Praia wird auf Extrawünsche wie vegetarische oder vegane Vorlieben eingegangen. Das einheimische Personal serviert zu den zahlreichen Gaumenfreuden auch immer ein wenig Lebenslust.

den, arbeiteten unter widrigsten Bedingungen Menschen, hauptsächlich aus Angola, Mosambik und den Kapverden, die von den Portugiesen hierhergebracht worden waren. Erst 1975 wurde der Staat unabhängig. Die Bewohner aber blieben größtenteils. So ist die Bevölkerung heute eine bunte Mischung aus Kulturen, Hautfarben und Sprachen. Von den alten Kolonialbauten ist allerdings nur noch wenig erhalten. Die meisten Roças sind verfallen und verwachsen, was zum morbiden Charme so mancher Gegend beiträgt.

Etwas anders ist das auf der kleineren der beiden Inseln, auf Principé. Hier werden die alten Bauten nicht ihrem Schicksal überlassen, sondern sie werden reaktiviert. Zumindest einige davon. Das verdankt die Insel vor allem dem britisch-südafrikanischen Unternehmer Mark Shuttleworth, der hier mit seiner Firma HBD im großen Stil investiert. Die alte Roça Paciência etwa wird nach traditionellen Prinzipien der Permakultur wieder biologisch bewirtschaftet. Die Ernte wird teilweise direkt vor Ort zu Marmeladen, getrockneten Früchten

und Naturkosmetik verarbeitet oder in den zugehörigen Restaurants der Luxusresorts verwendet. Im Jahr 2012 wurde die Insel in die Liste der Unesco-Biosphärenreservate aufgenommen. Und das soll auch so bleiben. Deshalb setzt HBD auf eine nachhaltige Entwicklung des Tourismus. Das gelingt nur durch eine begrenzte Anzahl an Touristen, die Exklusivität und Privatsphäre schätzen und durch eine entsprechende Einbindung und Ausbildung der Einheimischen. Das wohl luxuriöseste Resort der Insel ist das erst vor kurzem eröffnete Sundy Praia.

Die Zeltvillen – teilweise mit privatem Infinitypool – liegen mitten in der Natur direkt am Sandstrand mit türkisblauem Meer, das eine herrliche Temperatur um die 28 Grad Celsius hat. Das Restaurant ragt wie eine organisch geformte Kathedrale aus Bambus und Palmlättern aus dem Regenwald. Die Roça Sundy, ein ehemaliges Herrenhaus, wurde zu einer gehobenen, nostalgisch anmutenden Unterkunft umgebaut, die Anschluss zur einheimischen Bevölkerung ermöglicht, die rund um das Anwesen wohnt und arbeitet.

Doch nicht nur große Investoren arbeiten an einer Aufwertung der Lebensqualität, sondern auch andere, kleine Initiativen zeigen den Willen der Bevölkerung zur nachhaltigen Weiterentwicklung. Ein sehr schönes Beispiel dafür ist das Museu do café am Monte Café. Iata Mota hat hier mit einer handvoll Mitarbeiterinnen eine Kaffeeproduktion aufgebaut, die etwa acht bis zehn Tonnen Biokaffee pro Jahr exportiert. An der Cooperative Cacao sind mehr als 3000 Familien beteiligt, die Biokakao kultivieren, ernten und fermentieren

und dann nach Frankreich verschiffen. Auch die Initiative Sabores das Ilhas, die frisches Obst zu Marmeladen, getrockneten Früchten (absolute Empfehlung: im Ganzen getrocknete Bananen), Chips und Likören verarbeitet, hat das Ziel, von der Belieferung lokaler Hotels und Restaurants auf Export zu erweitern.

Das Land São Tomé und Príncipe ist für Touristen definitiv ein Land der Gegensätze. Die unglaublich freundlichen und lebensfrohen Einheimischen leben in einfachsten Verhältnissen,

während man selbst in den exklusivsten Luxusresorts inmitten der atemberaubenden Natur residiert. Doch wer nicht nur das angenehme Leben in all-inclusive-Manier genießen möchte, sondern sich auch auf das bereichernde Abenteuer einlassen will, ein afrikanisches Land und seine Menschen kennenzulernen, der ist hier goldrichtig.

Tipp der Redaktion: Der auf nachhaltigen Tourismus spezialisierte Veranstalter „Reisen mit Sinnen“ führt die Inseln São Tomé und Príncipe, die Lonely Planet

kürzlich als eines der Top 10 Trendziele 2019 deklarierte, schon seit vielen Jahren in seinem Programm. So etwa eine 14-tägige Reise, bei der die Besucher in engen Kontakt zur Bevölkerung und den geschützten Meeresschildkröten kommen. (ab 1.190 Euro) Wandern und Kulinarik auf São Tomé verknüpft die 15-tägige Reise „Inselrunde mit Gusto“, bei der sich die Teilnehmer die Insel zu Fuß erschließen. Höhepunkte sind der Besuch einer Kakaopflanzung und ein Kochkurs mit dem Starkoch João Carlos Silva. (ab 3.490 Euro) ➔

Majestätische Meeresbewohner

Besonderen Schutz genießen die majestätischen Meeresschildkröten. Insgesamt vier Arten kommen nach São Tomé, um hier ihre Eier an den Stränden abzulegen. Ein besonderes Spektakel, das Urlauber im Rahmen von eigenen Angeboten zwischen September und April erleben können, ist das Schlüpfen der kleinen Schildkrötenbabys und ihr gefährlicher Weg zum Wasser.



Die mächtigen Baobabbäume prägen die mystische, prärieähnliche Landschaft im Norden der Insel São Tomé.



Weiter im Süden und auf der Insel Príncipe ist der Boden fruchtbarer und wird zum Anbau von Obst und Gemüse genutzt. Auch Kakao und Kaffee (Mitte) werden hier kultiviert und vorrangig für den Export verarbeitet.



SÃO TOMÉ UND PRINCIPÉ

www.turismo.gov.st

BESTE REISEZEIT:

Dezember bis Mai und Anfang August bis Mitte September

AMTSSPRACHE:

Portugiesisch

FLUG:

Anreise mit TAP Portugal von Lissabon nach São Tomé mit einer Zwischenlandung in Accra (Ghana). Príncipe ist in 35 Flugminuten von São Tomé aus zu erreichen.

HOTELS SÃO TOMÉ:

- Omali: Gute Lage in Stadtnähe. www.omalilodge.com
- Mucumbli: Resort mitten im Regenwald, umgeben von Bananenstauden, atember-

raubender Meerblick.

www.mucumbli.wordpress.com

- Ecolodge Praia Inham: Hölzerne Bungalows direkt am Strand im Süden der Insel.

www.hotelpraiainhame.com

HOTELS PRINCIPÉ:

- Sundry Praia: luxuriöse Strandvillen mitten im Urwald mit privatem Meereszugang.

www.sundryprincipe.com

- Bom Bom: Bungalows direkt am Strand.

www.bombomprincipe.com

- Roça Sundry: Renoviertes Kolonialhaus, in direkter Umgebung eines einheimischen Dorfes.

www.hotelrocasundry.com

ESSEN:

- Restaurant Almada Negreiro: mitten im Urwald mit herrlicher Aussicht. Traditionelles Essen, modern interpretiert.

casamuseu.almadanegreiros@gmail.com

- Roça São João: Restaurant von João Carlos Silva. Unbedingte Empfehlung! Ein paar Stunden Zeit mitbringen.

teservas.rocasjoao@gmail.com

- Schokoladenmanufaktur von Claudio Corallo: eine Verkostung der Schokoladen sollte man sich nicht entgehen lassen.

www.claudocorallo.com

- Restaurant Chez Tété: Geheimtipp, schwer zu finden, da es etwas außerhalb des Stadtzentrums von São Tomé liegt. In der offenen Küche werden Fisch und Meeresfrüchte in allen Variationen zubereitet. +239 990 4353

PERSÖNLICHER GUIDE:

Sehr engagierter, zuvorkommender, freundlicher und top informierter Touristenguide mit einem ausgezeichneten Netzwerk, der sehr gut Englisch spricht:

Adriano Faleiro
adriano.faleiro@gmail.com
+2399812681

REISEVERANSTALTER:

Diese Reiseveranstalter bieten All-Inclusive-Reisepakete auf die beiden Inseln an: Reisen mit Sinnen: www.reisenmitsinnen.de
Dodotours: www.ikarus-dodo.at

Mit freundlicher Unterstützung von Turismo de São Tomé e Príncipe

Fotos: Johanna Mathauer (1,2), HBD, Sundry Praia (4), HBD, Omali Lodge (1), HBD, Sundry Roça (1), HBD, Roça Paclândia (1)



Fotos: Jacques Rocca Serra (1), MTPA Bamba (2)

Der Inselstaat Mauritius ist bekannt für seine Strände, Lagunen und Riffe.

Die Perle des Ozeans

Die kleine Insel Mauritius im Indischen Ozean gilt als eine der entspanntesten und luxuriösesten Destinationen, wenn es um Wassersport, Natur oder Kulinarik geht.

Nicht nur für ihre weißen Sandstrände und die einzigartige, botanische Vielfalt ist die Traumdestination Mauritius bekannt. Die exotische Insel mit den von Korallenriffen ge-

schützten Lagunen und der beeindruckenden Landschaft verführt auch mit einer faszinierenden Vielfalt der Kulturen, die sich nicht zuletzt in der exzellenten Küche wiederfindet. Eine Mi-

schung aus chinesischen, indischen, europäischen und natürlich kreolischen Gerichten steht in den Restaurants auf den Speisekarten. Aber auch die Garküchen an jeder Ecke, die mauritisches Fast Food

wie etwa Dhol Puri – dünne, vegetarisch gefüllte Fladen – anbieten, sollte man unbedingt ausprobieren. Auch Aktivurlauber finden auf Mauritius die besten Bedingungen, um sich beim Tauchen, Schnorcheln oder Windsurfen so richtig auszupowern. Vor allem die unendlichen Tauchgründe mit perfekter Sicht auf die bunte Unterwasserwelt versprechen ein Tauchvergnügen der besonderen Art. Bei einem Ausflug ins Landesinnere zum „Casela Nature und Leisure Park“ im Westen von Mauritius gehen Besucher auf Tuchfühlung mit Zebbras, Affen und Riesenschildkröten. Soll es etwas entspannter zugehen, laden die traumhaften Sandstrände und die bilderbuchgleiche Landschaft dazu ein, die Seele ganz einfach baumeln zu lassen. Am besten in einem der zahlreichen luxuriösen Hotels, für die Mauritius bekannt und beliebt ist. ➔

www.tourism-mauritius.mu

HOTEL-TIPPS



Einfach abtauchen

Das Radisson Blu Azuri Resort & Spa liegt im Nordosten der Insel und ist 25 Kilometer von der Hauptstadt Port Louis entfernt. Kulinarisch bleiben hier keine Wünsche offen: Das Hauptrestaurant „Le Comptoir“ bietet internationale, asiatische und heimische Gerichte in Buffetform und beeindruckt mit Live Cooking Stationen. Das À-la-carte-Restaurant „Barefoot Beach Shack“ verzaubert mit frischen Spezialitäten aus dem Indischen Ozean und Tapas. Das „Ocean One“ bietet mediterrane Küche. Im „The Café“ lassen sich Kaffee und Kuchen sowie leichte Snacks und Salate zu Mittag genießen. Weiters verfügt das Hotel über zwei Bars, zwei Swimmingpools, „The Spa“ mit einer Vielzahl an Wellnessanwendungen und Behandlungen und einen kostenlosen Kinderclub bis 22 Uhr. Die große Poollandschaft und die Poolbar machen das Radisson Blu Azuri zu einem perfekten Ort zum Relaxen.



Natürlich entspannen

An der Ostküste direkt am Strand, umgeben von einem Naturschutzgebiet, liegt das Radisson Blu Poste Lafayette Resort & Spa. Das Hotel liegt rund 25 Kilometer von Grand Baie entfernt. Der Transfer vom Flughafen dauert ungefähr eine Stunde. Das Hauptrestaurant „Café Nautilus“ verwöhnt seine Gäste täglich, für Abwechslung sorgt das Restaurant „The Deck“ mit lokalen Gerichten oder das Restaurant „Aqua 180“. Entspannung findet man an der Bar „Aqua Beach“. Weiters verfügt das Hotel über eine große Poollanlage mit Blick aufs Meer und ein Spa mit fünf Behandlungsräumen, einem beheizten Pool, Hamam, Jacuzzi und mehr. Gäste müssen mindestens 18 Jahre alt sein.

Fotos: Radisson Blu Poste Lafayette (1), Radisson Blu Azuri (1)

LUXUSURLAUB ZU KLEINEN PREISEN

Zeit für Urlaub

MAURITIUS

Radisson Blu Azuri Resort & Spa**+**

Termin z.B. 16.09. - 25.09.2019

Flüge ab/bis Graz mit Turkish Airlines, Economy Class, Transfer ab/bis Flughafen auf Mauritius, 7 Nächte in einem Deluxe Garden Zimmer mit Halbpension

Pauschalpreis p.P./DZ ab €1.625,-

INKL. 35% RABATT

Radisson Blu Poste Lafayette Resort & Spa****

Termin z.B. 07.10. - 16.10.2019

Flüge ab/bis Graz mit Turkish Airlines, Economy Class, Transfer ab/bis Flughafen auf Mauritius, 7 Nächte in einem Superior Garden Zimmer mit Halbpension

Pauschalpreis p.P./DZ ab €1.722,-

INKL. 30% RABATT

Infos & Buchungen
in allen guten Reisebüros.
www.gruberreisen.at/urlaub/mauritus

GRUBER
reisen statt verreisen.