

Die weitgehend ursprüngliche Natur des Inselstaates wie hier auf der Insel Príncipe wurde unter den Schutz der UNESCO gestellt

Die SCHATZINSELN

Spaziergang am Naturstrand beim Resort »Bom Bom Príncipe« (unten links). Markttreiben in einer Straße in der Hauptstadt São Tomé (unten rechts)





Schweißtreibend: Für Wanderungen im dichten Dschungel der Inseln empfiehlt sich eine gute Kondition (links). Für ein Lachen ist immer Zeit da (Mitte). Der wirtschaftlich größte Schatz des Inselstaates sind die Früchte des Kakaobaums (rechts).

Vor der Westküste Afrikas liegt der kleine Inselstaat São Tomé und Príncipe. Tropischer Regenwald und Traumstrände, Kakaopflanzungen und Kolonialarchitektur: ein verführerisches Urlaubsziel, das erst jetzt aus einem langen Dornröschenschlaf erwacht.

VON HELGE BENDL

Pechschwarze Wolken bemützen die Felsnadeln in der Baía das Agulhas, Blitze zucken. Schüttet es gleich wie aus Gießkannen? Die Inselgötter haben anderes im Sinn. Sie lassen den Himmel aufreißen, damit die Sonne die schönsten Seiten ihres Skizzenbuchs der Schöpfung ausleuchten kann. Wie eine Zeichnung aus dem Tagebuch historischer Forschungsreisender wirkt dieses Panorama, wie eine Illustration aus dem Abenteuerroman »Die vergessene Welt«. Darin erzählt Arthur Conan Doyle die fantastische Geschichte einer Expedition, die in einem fernen Land Dinosaurier aufspürt. Sollten die Echsen aus der Urzeit tatsächlich noch irgendwo auf dem Globus unentdeckt überlebt haben, dann hier, auf Príncipe, dieser Insel wie aus »Jurassic Park«.

Als Finger aus Vulkangestein reckt sich der Pico de Príncipe bis auf 948 Meter in die Höhe. Mal als Felsenturm, mal als Tafelberg wachsen auch seine nicht minder spektakulären Nachbarn direkt aus dem dampfenden Regenwald. Unter ihnen breitet sich der Dschungel aus, ein Blättermeer aus vor Leben strotzendem Grün. An der Steilküste klatschen Wellen an schwarze Lavabrocken, in den Buchten leuchtet goldgelber Sand unter rauschenden Kokospalmen. Die Strände tragen klingende Namen wie *Praia Bana-*

na, Praia Boi, Praia Margarida. Wer dort mit dem Boot anlegt und nach Fußspuren sucht, findet nur seine eigenen.

Auf diesen Inseln gehen die Uhren langsam

Tropenschönheiten gibt es viele. Doch welche Götter auch immer Príncipe einst aus dem Meer gehoben haben: Sie waren echte Künstler. Die Insel ist inzwischen ein UNESCO-Biosphärenreservat, damit sie sich nachhaltig entwickeln kann. Und die Götter haben mit São Tomé, der deutlich größeren Schwesterinsel, gleich um die Ecke ein weiteres Meisterstück abgeliefert. Beide Grazien sind von Natur aus bestrickend, schon das erste Date verzaubert Verehrer. So viel Lieblichkeit will man nicht mit Nebenbuhlern teilen. Kein Wunder also, dass die Weltumsegler ihren Sehnsuchtsort vor dem Rest der Welt bislang ziemlich gut versteckt haben. São Tomé und Príncipe? Sorry, nie gehört.

Nun erwachen die Schatzinseln aus ihrem touristischen Dornröschenschlaf. Aber »*leve, leve*«, wie man in der Kreolsprache *Crioulo* sagt, also gaaaaanz langsam, so wie eigentlich alles hier sich bewegt. »*Leve, leve*« bedeutet, dass es auf der Hauptinsel São Tomé anscheinend niemand eilig hat. Nicht die Taxifahrer in ihren gelben Uralt-Klapperkisten. Nicht die zum Schäkern aufgelegten Marktfrauen. Nicht der Barkeeper in der Strandbar »O Pirata«, wo freitags die Party abgeht. So haben sie Zeit für ein herzliches Lächeln, für Gespräche über Gott und die Welt, und zum Abschied manchmal auch für eine unerwartete Umarmung. Touristen sind hier noch Gäste, keine Einnahmequelle, die es auszupressen gilt. Wer sich wenigstens ein paar Brocken Portugiesisch beigebracht hat, wird hier nie im Regen stehen.

»*Leve, leve*« ist also das Lebensmotto des Winzstaats, der kleiner ist als Berlin und gerade mal so viele Bürger hat wie Rostock, gut 200.000. Die morbiden Kolonialgebäude in der Hauptstadt warten auf den Tag, an dem sie jemand wachküss, oder an dem sie völlig auseinanderfallen. Die Fischer in der Lagoa

Azul, der blauen Lagune, parken ihre Kanus in der Mittagshitze im Schatten der Baobab-Bäume, teilen ihre Erdnüsse, und am Ende nippt man gemeinsam am *Rosema*-Bier. Wer es immer eilig hat, sollte also gar nicht erst herkommen. Oder vielleicht gerade doch: São Tomé und Príncipe, das ist quasi Medizin für Gestresste. Und so etwas wie ein Überraschungsei: Nach dem Öffnen ist man verblüfft, was sich dort alles findet.

Auf den Kakao- und Kaffeeplantagen wurde geschuftet

Die Schatzinseln liegen 250 Kilometer westlich des afrikanischen Kontinents. Das geographische Zentrum der Welt ist nur eine Fingerbreite entfernt: Der Nullmeridian verpasst den Kleinstaat knapp, doch im Süden von São Tomé kann man auf dem Inselchen Rolas nicht nur tauchen, sondern am Äquator-Marker auch ein Erinnerungsfoto schießen. Vor über 500 Jahren landeten hier zum ersten Mal europäische Seefahrer und nahmen die noch menschenleeren Inseln für die portugiesische Krone in Besitz. Zunächst war »STP« für Lissabon aber nur eine Versorgungsstation für den Sklavenhandel zwischen Afrika und Amerika.

Dann kam der wirtschaftliche Aufschwung: Vor hundert Jahren produzierte die kleine Kolonie so viel Kakao wie kein anderes Land auf der Welt. Für die einen süß, für die anderen bitter: Schuften mussten dafür Arbeiter aus Angola und von den Kapverden, die man zwar nicht mehr Sklaven nannte, aber noch immer so behandelte. 1975 entließ Portugal seine Perle über Nacht in die Unabhängigkeit. Doch weil es mit dem Kommunismus auch hier nicht klappte, zählt das Land heute zu den ärmsten des Kontinents. Einst waren die riesigen Kaffee-, Kakao- und Zuckerrohrplantagen, die man *Roças* nennt, völlig autark. Nun sind sie ein Eldorado für Fotografen: Lianen ranken sich durch Maschinenhallen, Würgefleigen überwuchern die feudalen Herrenhäuser, und der ehemalige OP-Saal des Krankenhauses der *Roça Ibeira Izé* ist heute ein Schweinestall. →



UNSER
AUTOR
EMPFEHLT

Audienz beim Kakao-König

Seine Residenz ist eine Bruchbude. Fenster hat das historische Herrenhaus auf Príncipe schon lange keine mehr, auch das Dach ist inzwischen undicht. Doch Claudio Corallo hat keine Zeit für so etwas Unwichtiges wie Reparaturen. Der »König des Kakaos« verbringt jede Minute mit seinen Bohnen: Feinschmecker rühmen seine Schokolade als die beste der Welt. Chocolatiers gibt es unzählige, doch alle kaufen sie ihren Rohstoff von Händlern. Corallo aber baut seinen Kakao selbst an: jene alten Sorten, die



Die Kakaobohnen der Plantage von Claudio Corallo werden von Hand verlesen

anderswo längst nicht mehr wachsen. Das Ernten und Fermentieren, das Trocknen, das Rösten: Alles machen sie hier selbst und von Hand. Am Ende wird Bohne für Bohne auch ein kleiner Trieb aussortiert, der für Fehl- aromen sorgt. »Bitterkeit ist bei Schokolade immer ein Defekt«, sagt der Meister. »Wenn der Kakao gut ist, braucht man auch keine Vanille oder andere Zusatzstoffe.«

Im Restaurant der Lodge »Praia Sundy« wird einmal pro Woche ein Schokoladenmenü auf Basis von Corallos Kreationen serviert. Da gibt es eine Tapenade aus zerstoßenen Kakaobohnen, Olivenöl, Kapern und Sardellen, Gnocchi mit Oktopus und Kakaopaste und *Tagliatelle bolognese*, in die rohe Kakaostückchen gemixt worden sind.

Schokolade mit 75, 80, gar 100 Prozent Kakao gibt es auch in der Manufaktur in São Tomé, dazu Kreationen mit Ingwer, Orange, Salz und Pfeffer. 160 Gramm kosten hier vier Euro – ein echtes Schnäppchen.

Ausflüge zu Claudio Corallos Kakaoplantage *Rocha Terreiro Velho* und dem nahe gelegenen Wasserfall *O Que Pipi* organisieren die Hotels auf Príncipe (€ 50-60/Pers.). In São Tomé gibt es Führungen durch das Schokoladenlabor (Mo, Mi, Fr um 16:40 Uhr, € 4 inkl. Verkostung, Avenida Marginal de 12 Julho 978, www.claudiorcorallo.com).

Das Land ist arm, aber überaus fruchtbar

Die Menschen leben als Selbstversorger zwar sehr bescheiden, aber trotzdem besser als in vielen anderen Ländern in Afrika. Der Ozean ist gefüllt mit Seeteufel, Schwertfisch und Zackenbarsch, die Vulkanerde ist fruchtbar. Alles scheint hier nicht einfach nur zu wachsen, sondern gleich zu wuchern: Brotfrucht, Bananen, Süßkartoffeln, dazu Passionsfrüchte groß wie Honigmelonen und das feuerrote Gewürz *Ossame*. Dessen getrocknete Samen bezeichnet man auf Deutsch ganz passend als »Paradiespfeffer«, schließlich wähnt man sich in einem Garten Eden.

Das alles und noch viel mehr landet in der Hauptstadt bei Antonia Oliveira, der Chefin des Restaurants »Papa Figo«. Auf Vorbestellung gibt's hier sogar *Calulu*:

»Das ist Räucherfisch mit mehr als einem Dutzend verschiedener frischer Kräuter, stundenlang gekocht.« Dann grinst sie frech: »Selbst *Micocó* ist dabei – das Kraut macht müde Männer munter.« Antonias Talent wird nur von einem in der portugiesischsprachigen Welt bekannten Fernsehkoch überboten: Kommt João Carlos Silva einmal in Fahrt, serviert das Multitalent (er organisiert auch eine Kunstbiennale) allein zehn verschiedene Vorspeisen, bevor es mit den Hauptgerichten losgeht. Wer auf seinem Anwesen im Ort São João de Angolares zum Mittagessen einkehrt, sollte sich für den Tag also nichts mehr vornehmen.

Wale beobachten, Mountain- biken und Berge besteigen

Dafür bringt einen dann Tiziani Pisoni ins Schwitzen. Im Nordwesten betreibt der Italiener die »Mucumbli Ecologie« und organisiert Touren zum Whale Watching und zu den Nistplätzen der Meeresschildkröten. Zwar könnte man auch hier ganz entspannt am Strand liegen, doch der Chef schickt seine Gäste lieber auf dem Mountainbike die Küstenstraße entlang und hinauf zur Kakaoplantage *Monte Forte*. Die schönsten Touren aber führen zu Fuß in die Berge. Es geht durch einen in den Fels geschlagenen Tunnel zu einem Wasserfall oder auf den höchsten Gipfel der Insel, den 2.024 Meter hohen Pico de São Tomé.

Von wegen »leve, leve«: Für untrainierte Flachländerbeine ist das ein strammer Zweitages-Marsch. Der Pfad gleicht einem Hindernisparcours und führt durch ein Dickicht aus mächtigen Brettwurzelbäumen, Lianen, Totholz, Moosen, Flechten und Pilzen. Doch man wird umschwärmt: von brummenden Käfern, die einen als Landeplatz nutzen wollen, von flatternden Schmetterlingen, und von Vögeln, die mit ihrem bunt blitzenden Gefieder angeben: Eisvögel, Papageien, São-Tomé-Drosseln – sogar der seltene São-Tomé-Pirol zeigt sich.



Mittagsmahl im Restaurant »Papa Figo« in der Haupt

Auf Príncipe fühlt man sich noch wie ein Entdecker

»Hier sind Drachen« notierten die Kartographen vor 500 Jahren auf ihre Globen, wenn sie nicht wussten, was sich jenseits der bekannten Welt so alles tummelte. *Here Be Dragons* heißt auch die Firma des Südafrikaners Mark Shuttleworth, den sie hier den »Mann im Mond« nennen, weil er schon als Weltraumtourist ins All geflogen ist. So etwas macht einen anscheinend zum visionären Weltenretter: Auf São Tomés Schwesterinsel Príncipe investiert Shuttleworth gut hundert Millionen Dollar in die Infrastruktur. Gewinn erwartet er nicht aus seinem Engagement: Öko-Tourismus soll der Motor sein für nachhaltige Entwicklung.

Eine Dreiviertelstunde braucht die Propellermaschine nach Príncipe, wo man allerdings bislang keine Dinosaurier oder andere Monstertiere gefunden hat. Trotzdem, das steht schon fest, ist die Insel ein Hotspot der Artenvielfalt: Viele Pflanzen und Tiere, die hier vorkommen, gibt es nirgendwo sonst auf der Welt. Wer mit den Guides durch den Wald stapft, kann sich auch im 21. Jh. noch als Entdecker fühlen, darf dann aber zurück in seine Luxus-Unterkunft. Príncipes größter Luxus aber ist, dort immer noch fast allein unterwegs zu sein. Selbst am *Praia Banana* ist nichts los, dort, wo in den 90-er Jahren ein Werbespot für *Bacardi* gedreht wurde. Der Clip ist total verkitscht, doch darauf kommt es nicht an – sondern auf die Begleitmusik. Die klingt nämlich nicht nur nach der Karibik, sondern ist auch der passende Soundtrack für São Tomé und Príncipe. »Be, what you wanna be, taking things the way, they come«, heißt es in dem Song. Und weiter: »Nothing is as nice as finding paradise.«

EINREISE

EU-Bürger benötigen für einen Aufenthalt von bis zu 15 Tagen nur einen noch sechs Monate gültigen Reisepass. Ein 30-Tage-Visum gibt es für € 40 bei der Botschaft in Brüssel (0032-2-7348966, ambassade@saotomeprincipe.be) oder online (www.smf.st/evisa, € 20 zahlbar nach Genehmigung vor Ort). Wer keine Unterkünfte vorgebucht hat, muss bei der Einreise manchmal genügend Bargeld nachweisen (pro Tag € 100). Die Flughafengebühr bei der Ausreise wurde 2020 abgeschafft.

GELD

Währung ist der an den Euro gekoppelte Dobra (Db). € 1 = Db 24,50. Preise für Hotels und Aktivitäten werden oft in Euro angegeben und können in Euro bezahlt werden. Genügend Bargeld mitbringen: Die Geldautomaten akzeptieren keine ausländischen Kreditkarten, nur bessere Hotels erlauben Kartenzahlung. Euro tauscht man im Hotel unkomplizierter als auf der Bank.

GESUNDHEIT

Keine Impfungen vorgeschrieben, empfehlenswert ist Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Hepatitis. Malaria-Prophylaxe erforderlich.

BESTE REISEZEIT

Die Temperaturen liegen ganzjährig meist bei 27–30 °C. Kaum Regen fällt von Juni bis September. Zwischen Oktober und Mai gibt es zwar heftige tropische Schauer, doch sonst herrscht bestes Foto-Wetter.

SPRACHE

Neben der Amtssprache Portugiesisch ist die Kreolsprache *Crioulo* gängig. Nur Hotelmitarbeiter und Guides sprechen Englisch.

GEOGRAFIE

Die beiden Vulkaninseln São Tomé und Príncipe sind zu großen Teilen mit Urwald bedeckt. Höchster Gipfel ist der Pico de São Tomé (2.024 m).

Die besten Hotels in allen Preisklassen

Der Tourismus steckt noch in den Kinderschuhen, entsprechend begrenzt ist die Auswahl. Außer Billighostels mit Mehrbettzimmern gibt es alle Kategorien. In der Hauptstadt gibt es zahlreiche Pensionen und Hotels (DZ ab € 35). Charme haben die einfachen Eco-Camps sowie die *Roças*, die historischen Anwesen auf den Kaffee- und Kakaopflanzungen (DZ ab € 250). An den schönsten Stränden gibt es indes oft nur eine einzige Luxuslodge (DZ ab € 250). Die Preise beinhalten in der Regel nicht die vor Ort zu zahlende Tourismussteuer (€ 3/Pers. auf São Tomé, € 5/Pers. auf Príncipe).

Hauptstadt São Tomé: ● Gut und günstig ist die Pension »Casa Luís« (EZ/DZ ab € 16 ÜF, 00239-9903-332, buchbar über booking.com). ●● Zentrale Lage, ruhig und sauber: Das »Sweet Guest House« hat

Insel São Tomé: ●●● 15 Kilometer südlich der Hauptstadt liegt der »Club Santana« mit 31 Bungalows direkt am Meer (Bung. ab € 206 HP, Minimum 2 Nächte, 00239-2242400, www.clubasantana.com). ●● Das Herrenhaus der historischen »Pousada Roça São João« in São João dos Angolares hat kolonialen Charme – und der Besitzer kocht hervorragend (EZ/DZ ab € 47/62 ÜF, 00239-9929475, www.fb.com/rocasaojoao). ●● Bungalows direkt am Strand hat die »Jalé Ecolodge« in Porto Alegre (Bung. ab € 55 ÜF, 00239-9853738, www.ecolodgejale.com). ●●● Auf der vorgelagerten Insel Rolas liegt das weitläufige Beach Resort »Pestana Equador« (EZ/DZ ab € 156/243 VP, 00239-2261195, www.pestana.com). ●●● An der Westküste bei Ponta Figo sind die großzügigen Chalets der »Mucumbli Ecolodge« eine gute Basis für Ausflüge zu Fuß und per Fahrrad (EZ/DZ ÜF ab € 60/74,

DER BESONDERE TIPP

Residieren wie ein Kakaobaron



Foto: Heige Bendil

●●● Bis vor ein paar Jahren noch eine Ruine, nun stilvoll restauriert: Das »Hotel Roça Sundry« zelebriert das Flair der Kolonialzeit. Die historischen Gebäude der alten Kakaopflanzung auf der Insel Príncipe bieten heute 15 Gästezimmer (EZ/DZ ab € 206/259 HP, 00239-9997000, www.hotelrocasundry.com). Ein 7-Nächte-Paket (auf São Tomé 2 x »Omali Lodge«, auf Príncipe 2 x »Bom Bom Resort«, 3 x »Roça Sundry«) kostet inkl. Halbpension, Transfers und Programm € 1.600/Pers.

Zimmer mit und ohne eigenes Bad sowie Lounge und Terrasse (EZ/DZ ab € 35/45, 00239-9993030, www.sweetguesthouse.com). ●● Man kommt zu Fuß ins Zentrum, der Strand liegt gegenüber: Das »Emoyeni Gardens« ist gut zum Ankommen (EZ/DZ ab € 75/85, 00239-9920777, www.emoyeni-gardens.com). ●●● Schöner Pool, großzügig gestalteter Garten, dazu die tolle Lage am Strand Praia Lagartos: Die »Omali Lodge« ist die schickste Unterkunft der Stadt (EZ/DZ ab € 218/294 ÜF, 00239-2224279, www.omalilodge.com).

00239-9908736, www.mucumbli.wordpress.com). ● Authentisch, aber einfach sind die Zimmer auf der Kakaopflanzung »Monte Forte« (EZ/DZ ÜF ab € 28/41, 00239-9911362). **Príncipe:** ● Der »Complexo Beira Mar« im Örtchen Santo António hat schlichte Zimmer mit Fan oder Klimaanlage (EZ/DZ ab € 25, 00239-9916310, <https://complexo-beiramar-by-juditinha.webnode.pt>). ● Mehr Komfort und eine Terrasse bietet »Residencial Mira Rio« (EZ/DZ ab € 50/65 ÜF, [agoda](http://agoda.com)). ●● Unter Kokospalmen direkt am Strand stehen die Bungalows des »Bom Bom Resorts« (EZ/DZ ab € 329/488 HP, 00239-2251114, www.bombomprincipe.com). ●●● Edle Zeltvillen, cooles Design, tolle Küche: Das »Sundy Praia« ist das schickste Resort der Insel (EZ/DZ ab € 782/935 HP, Package mit sieben Nächten inkl. Inlandflügen und Exkursionen

PREISNIVEAU

DOPPELZIMMER	
einfach	€ 10-30
mittel	€ 40-100
gehoben	ab € 150
ESSEN GEHEN	
Snack	€ 1-3
Lunch	€ 5-10
Dinner	€ 6-15
GETRÄNKE	
Softdrink	€ 1-2
Bier	€ 1-2
Fl. Wein	ab € 9
UNTERWEGS	
Taxi (Flughafentransfer)	€ 10
Sammelaxi	€ 1/10 km
Allradwagen	ab € 35/Tag.
TAGESSETAT € 80	
Mindestausgaben bei einfachen bis mittleren Ansprüchen inkl. ½ Doppelzimmer.	

€ 2.915/Pers., 00239-9995000, www.sundyprincipe.com.

In São Tomé und Príncipe unterwegs

Airporttransfer: Ein reguläres Taxi in die Innenstadt kostet ca. € 10.
Flugzeug: Die einzige verlässliche Verbindung zwischen den Inseln sind die Flüge von STP Airways (00239-2221160, www.stpairways.st, retour ab € 213). Zum Einsatz kommt eine Propellermaschine – rechtzeitig reservieren! Eine Fähre gibt es nicht mehr. Als Alternative kommt nur ein Platz auf einem Frachtschiff in Frage (ab € 37 pro Strecke, zwölf Stunden). Abfahrten erfragt man im Hafen.
Mietwagen: Auf São Tomé gibt es außerhalb der Hauptstadt kaum Verkehr und die meisten Ausflugsziele sind nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Bei *Tortuga Car Rental* kostet ein kleiner Suzuki Vitara ab € 35/Tag, ein größerer Suzuki Grand Vitara ab € 45/Tag (00239-9911913, www.tortuga-car-rental.com).
Öffentliche Verkehrsmittel: Häufig überfüllt, aber sehr günstig sind die Minibusse auf São Tomé. Die Fahrt von der Hauptstadt nach Porto Alegre (70 km) kostet € 6, kürzere Strecken entsprechend weniger. Für kürzere Fahrten nutzt man ein Motorrad-Taxi (€ 1-2/Strecke). Auf

DAS KLIMA IN SÃO TOMÉ UND PRÍNCIPE

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
°C Tagestemperatur (o)	29	39	39	39	29	28	27	27	28	28	29	29
Sonne (Std./Tag)	5	5	5	4	5	6	5	5	4	4	5	5
Regen (Tage/Monat)	8	7	11	11	11	4	3	5	10	15	11	8

REISEPREISE on Tour

Fürs Smartphone: QR-App downloaden, Code abfotografieren und Info-PDF aufs Handy herunterladen.

(80.000 Einwohner). **Religion:** 90 % Christen. **Zeitverschiebung:** - 1 Std., im Sommer -2 Std.

Príncipe gibt es kaum Fahrzeuge. Wer nicht vom Hotel abgeholt wird, hüpf für die Fahrt vom Airport nach San António aufs Moped (€ 0,80) und erreicht so auch den schönen Strand Praia Macaco (€ 2,90).

Restaurant-Tipps und Preisniveau

Die Küche ist von Portugal geprägt, hat aber auch viele afrikanische Einflüsse. Groß ist die Auswahl in der Hauptstadt: Hier snackt man in Bars wie dem »Café Camões« (Rua Angola) kleine Portionen *Chips de Matabala* (frittierte Taro-Wurzel, ab € 0,80), *Rissois de Peixe* (Fischbällchen, ab € 0,80) und *Saladinha de Chocos* (Tintenfischsalat, ab € 3), dazu gibt's das lokale Bier *Rosema* (ab € 1) oder aus Portugal importierten Wein (Flasche ab € 9). Mit Blick aufs Meer genießt man gegrilltes *Baracuda-Filet* und *Thunfisch-Steaks* (jeweils € 8) im Restaurant »Filo-mar«. Die beste Adresse für traditionelle Küche ist das Restaurant »Papa Figo«: Hier gibt's auf Vorbestellung stundenlang gekochtes *Calulu de Peixe* (Fischeintopf, € 11) und *Molho no Fogo* (Räucherfisch mit Palmölsoße, € 15). Im Süden serviert Fernsehkoch João Carlos Silvas in der »Roça São João« ein raffiniertes Tasting Menu (€ 25) mit zehn und mehr Gängen.

Gut informiert von A bis Z

HIGHLIGHTS UND AKTIVITÄTEN

São Tomé: Auf dem Markt der Hauptstadt kann man sich mit frischen Früchten für Ausflüge eindecken. Das Nationalmuseum im historischen Fort São Sebastião (Eintritt € 2) erzählt die Geschichte der Inseln. Ein schönes Ausflugsziel ist *Roça Monte Café* bei Trindade, wo man bei einer Tour (€ 4) alles über Kaffeeanbau erfährt. Auf der *Roça Monte Forte* bei Neves lässt sich beobachten, wie Kakao geerntet und verarbeitet wird. Morbiden Charme haben dagegen die verlassenen *Roças* in Água Izé und Porto Alegre. Im Norden der Insel säumen Affenbrotbäume die azurblaue Lagoa Azul, doch schöne einsame Strände findet man auch im Südwesten (Praia Jalé) und Südosten rund um den Ort Ribeira Peixe. Für € 20/Pers. kann man sich am Ponta Baleia nahe Porto Alegre vom



Boot des Hotels »Pestana« auf die Insel Rolas bringen lassen – für ein paar Stunden am Strand und ein Erinnerungsfoto am Äquator-Marker.

Wer den Pico de São Tomé besteigen will, braucht dafür zwei Tage und einen Guide (ab € 130/Pers. inkl. Ausrüstung und Verpflegung). Diese anstrengende Tour, aber auch kürzere Wanderungen zu Wasserfällen (€ 30-50/Pers.) vermittelt die »Mucumbli Ecolodge« (00239-9908736, www.mucumbli.wordpress.com). Hier lassen

in der Hauptstadt (Avenida Marginal 12 de Julho). Ein sympathischer, Englisch und Französisch sprechender Guide ist Adriano Faleiro (00239-9812681, adriano.faleiro@gmail.com).

Príncipe: Eintritt fürs Biosphärenreservat (€ 5/Pers.). Für Wanderungen in die Bergwelt sind Guides (€ 25) Pflicht, die vom *Príncipe Trust* in Santo António vermittelt werden. Wer zwischen September und Februar Schildkröten bei der Eiablage beobachten will, hat am Strand Praia Banana, schnorcheln kann man am Praia de Santa Rita, Ruinen aus der Kolonialzeit gibt es am Praia Ribeira Izé.

FLÜGE BUCHEN

Einzig sinnvolle Option nach São Tomé ist **TAP Air Portugal** via Lissabon, auf dem Rückflug wird ein Stop in Accra (Ghana) eingelegt (ab € 830). **STP Airlines** fliegt einmal die Woche mit einer B 767-300 von Lissabon auf die Insel (ab € 523). Der Zubringer muss separat gebucht werden.

FLUG ab € 830

Preise ermittelt über World-of-Flights.de

sich auch Mountain Bikes (€ 10/Tag) mieten und Bootstouren zur Delfinbeobachtung (€ 60/Pers.) buchen. Zwischen August und Oktober werden häufig auch Buckelwale gesichtet. Tauchen kann man sowohl in São Tomé als auch auf der Insel Rolas mit dem Team von *Dive Tribe* (€ 360 für 10 Tauchgänge, 00239-9872560, www.dive-tribe.com). Guides: Offizielle Führer, die ihre Ortskenntnis mit einer Prüfung nachgewiesen haben, verlangen in der Regel € 30/Tag für ihren Service. Vermittelt werden sie von den Hotels und dem Tourist Office

SICHERHEIT

Die Kriminalitätsrate ist niedrig, es gibt keine Gewaltverbrechen gegen Touristen. Auf den Märkten, in Sammeltaxis und in der Hauptstadt sollte man trotzdem auf seine Wertsachen achten. Nicht erlaubt ist das Fotografieren des Präsidentenpalasts in São Tomé.

REISEFÜHRER

2014 erschienen ist der Band »São Tomé & Príncipe« bei *Bradt Travel Guides* (€ 15,99). Für Ende 2020 ist eine Neuauflage geplant.

AUSKÜNFTE

www.turismo.gov.st

ANBIETER

Trauminsel Reisen (08152-93190, www.trauminselreisen.de);

● einfach ●● einfache Mittelklasse ●●● gehobene Mittelklasse ●●●● anspruchsvoll