

Mystik von Meer und Bergen

Der Naturpark Arrábida
im Süden Portugals

Abgelegene Berge
und lebhaftes Meer.
Besucher können einsam
die Natur durchstreifen oder
an Bilderbuch-Sandstränden
das Leben genießen.
VON OLIVER RISTAU

Der Weg muss einst beschwerlich gewesen sein – hinauf zum alten Kloster, das versteckt im Küstengebirge der Arrábida liegt. Nicht nur wegen der Hitze im Sommer, wenn die Temperaturen im Süden Portugals über 40 Grad Celsius erreichen. Vor allem wegen des unwegsamen Geländes.

400 Meter über dem Meeresspiegel liegt das Kloster *Convento de Nossa Senhora da Arrábida* mit seinen weiß gestrichenen und rot gedeckten Häusern. Zugleich sind es nur wenige hundert Meter Richtung Süden, bis das Kalksteingebirge steil zum Meer hin abbricht, wo sich das Wasser türkisblau bis zum Horizont ausbreitet.

Kloster der Einsamkeit

Versteckt liegt das im 16. Jahrhundert gegründete Franziskanerkloster heute immer noch, grün eingerahmt von Pinien und Steineichen. Doch über eine Serpentinstraße ist die Anlage zumindest mit dem Auto mittlerweile gut erreichbar.

Wer das Kloster spontan besuchen will, steht vor verschlossenen Toren. Vielleicht antwortet die freundliche Verwalterin auf Portugiesisch, erklärt, dass die Anlage gerne besucht wer-

den könne, dafür aber eine Voranmeldung nötig sei. Wer kommt, um die alte Bibliothek zu besuchen, der muss in die 50 Kilometer entfernte portugiesische Hauptstadt Lissabon fahren. Dorthin sind die Bücher ausgelagert worden, am Ort der Oriente-Stiftung, die seit rund hundert Jahren Eigentümer der Anlage der Franziskanermönche ist.

Gedichte auf das Licht

Die wilde Landschaft der Arrábida, nach Süden dem Ästuar des mäandernden Sado zugewandt, nach Westen dem wilden offenen Atlantik und nach Norden dem Schwemmland des gewaltigen Tejo-Flusses, inspirierte auch einen Mönch jener Zeit. Der Dichter Agostinho da Cruz lebte Ende des 16. Jahrhunderts im Kloster und schrieb Gedichte auf die Schönheit der Wälder, der Wolken, des Lichtes und des brausenden Meeres. Mit Sebastião da Gama hat Mitte des letzten Jahrhunderts auch ein zeitgenössischer Lyriker die Mystik von Meer und Bergen gepriesen. Besucher können seinem Vermächtnis in dem schmucken Landstädtchen Azeitão am Rande des Naturparks näherkommen.



Delfine im offenen Meer.



Eschscholzia californica: Der Kalifornische Kappenkraut gilt als Überlebenskünstler.

„Eine Welle, in der Luft versteinert“

Der 1976 gegründete Park erstreckt sich über eine zusammenhängende Fläche von rund 12.000 Hektar mit einer maximalen Ost-West-Ausdehnung von 35 Kilometern und sechs Kilometern in Nord-Süd-Richtung. Die höchste Erhebung ragt 500 Meter über den Meeresspiegel. In der Serra do Risco ist mit 390 Metern zudem die höchste Kalksteinerhebung Europas zu finden. Über den Berg dichtete da Gama, er mache den Eindruck „einer Welle, die ungestüm voranschreitet, sich streckt und plötzlich in der Luft versteinert. Es ist eine Welle aus Stein und Büschen, eine Welle als Fossil.“

Als der Atlantik entstand

Die Berge türmten sich vor Jahrmillionen in der Jurazeit auf, als der Atlantik entstand. Die Küste der Halbinsel von Setúbal hob und senkte sich immer wieder. Das erklärt die enormen Kalksteinvorkommen, in denen eine Vielzahl von Tropfsteinhöhlen zu finden sind. Sie sind Wohn- und Kinderstube für Fledermäuse, die nachts in der Arrábida auf Jagd gehen.

Weil Berge und Meer untrennbar verbunden sind, zählt

auch der Küstenabschnitt seit 1998 zum Naturpark. 2003 wurde das Gebiet um die Landspitze und das windumtoste Kap von Espichel erweitert, den westlichsten Punkt der Halbinsel von Setúbal. Hier findet sich wegen des salzreichen Windes, der permanent weht, nur noch bodendeckende, heideartige Vegetation und eine alte Barockkirche.

Die der Sonne zugewandte Südseite der Arrábida hat eine typische mediterrane Pflanzenwelt mit Olivenbäumen, Pinien und Orchideen. Der dunklere nördlichere Teil eignet sich zusammen mit den mineralreichen Böden für den Weinbau.

Falken über Steinmühlen

In den Tälern Richtung Norden wurde bis Mitte des 20. Jahrhunderts auch Weizen angebaut. Davon zeugen die Reste alter Steinmühlen, die auf einem Bergrücken am nördlichen Rand der Arrábida gut sichtbar zwischen der Stadt Palmela und dem Ort Quinta do Anjo stehen. Dort sind auch Ausgrabungen präromanischer Siedlungen zu finden.

Wanderer können die Rufe und ruhigen Kreise von Raubvögeln in der Höhe verfolgen, zum Beispiel von Turmfalken, →



Abgelegen inmitten von Grün: das Franziskanerkloster der Arrábida.

die in der Arrábida ihr Zuhause haben. Im flacheren Terrain ist von Frühling bis Herbst eine Vielfalt von Schmetterlingen unterwegs.

Kontrast bietet der Blick Richtung Norden über die zersiedelte sandige Ebene bis zum Tejo und der Millionenmetropole Lissabon. Nachts funkeln Ebene und Stadt mit ihren künstlichen Lichtern um die Wette.

Burgen und Delfine

Sie wollten die Küste im Blick haben, deshalb legten die portugiesischen Fürsten und Könige Burgen am Rand der Arrábida an, drei an der Zahl: in Sesimbra im Südwesten, in Setúbal im Osten und in Palmela im Nordosten. Vom Inneren der Burg Palmelas bietet sich eine faszinierende Aussicht: nach Norden bis nach Lissabon und den Bergen dahinter. Nach Süden auf die Bucht von Setúbal mit der Mündung des Sado, eingegrenzt von dem aus Richtung Algarve zulaufenden, sandigen Haff von Tróia.

Dank eines großen Reichtums an schmackhaften Meerestieren wie Sepien ist in der Bucht eine Gruppe von geschützten

Delfinen heimisch. Ihr Leben wird von Meeresbiologen aus Setúbal studiert. Sie bieten auch geführte Bootstouren an, um die Säuger aus der Nähe beobachten zu können.

Flamingos auf Salzwiesen

Es gibt viele Wege, die Arrábida zu entdecken. Auch Tauchen und Schnorcheln entlang der Riffe gehören dazu. Flamingos finden sich in den Salzwiesen rund um die Mündungsarme des Sado-Flusses. Dort lädt auch eine alte Gezeitenmühle zum Besuch bei einem Kaffee oder einem Glas Wein ein. Denn eines ist den Menschen rund um die Arrábida völlig klar: Zur schönen Natur passt immer auch eine kulinarische Freude. ■

OLIVER RISTAU schreibt für deutschsprachige Medien über Politik, Wirtschaft, Natur und Technik weltweit.



„Die Arrábida vereint die Einsamkeit schroffer Berge und die Kraft des Ozeans. Ländliches Leben kontrastiert mit lebhaften Metropolen gleich um die Ecke.“

INFOTEIL

ANREISEN

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Naturpark schwer zu erreichen. Busse verkehren entlang der Küste von Setúbal aus, ansonsten entlang der Nordroute von Palmela bis Azeitão. Es gibt eine Zugverbindung von Lissabon bis Palmela. Fährverbindungen in Setúbal.

Mit dem Auto: Portugals Autobahnen sind mautpflichtig, teilweise gibt es nur eine elektronische Erfassung. Mietwagen immer mit automatischem Mautgerät buchen! Der Naturpark liegt rund 45 Minuten Autofahrt vom Flughafen Lissabon entfernt. Route über die Brücke Vasco da Gama nehmen.

UNTERKUNFT

- Casa do Cerrado, Quinta do Anjo, kleines Landhaus am Nordrand der Arrábida. Eigentümer Pedro Cardoso hat es stilvoll mit altem Mobiliar eingerichtet. Mit Gemüsegarten, Obstbäumen und einem Terrassenbereich; Blick auf Arrábida und die Tejo-Ebene. Für 2 bis 4 Personen, ab 45 Euro/Nacht, email: info.casasdaserra@gmail.com, Tel: +351 910841656
- Hotel Castelo de Palmela in der alten Burg von Palmela, DZ ab 93 Euro/Nacht, www.pousadasofportugal.com/pousadas/palmela/
- YMCA Camping/Bungalows: Holzbungalows vom portugiesischen Naturschutz- und Waldbund, mit direktem Zugang zum Wandergebiet, bei Casais da Serra, ab 43 Euro, www.alambrebungalows.com/de-DE/

ESSEN+TRINKEN

- Café Culto: moderne portugiesische Küche unterhalb der Burg von Palmela, exzellenter Blick über die Tejo-Ebene insbesondere zum Sonnenuntergang, Hauptgerichte ab 8 Euro, Av. dos Cavaleiros de Santiago e Espada 4, 2950-317 Palmela, +351 926 578 578
- Tasca da Avenida in Setúbal: portugiesische Küche, speziell Meeresfrüchte wie frittiertes Tintenfisch, familiengeführt, Hauptgerichte ab 9 Euro, Avenida Luisa Todi 578, Setúbal, +351 964 269 599
- Mercado do Livramento (Fisch- und Gemüsemarkt), täglich außer Montag, Av. Luísa Todi 163, Setúbal

WANDERN

Wanderwege sind in der Arrábida kaum gekennzeichnet, Informationen in der Touristeninformation Casa da Baia, Avenida Luísa Todi, Ecke Soledade.

→ www.visitportugal.com/de/node/156087

Schön ist der Rundkurs entlang der Steinmühlen von Palmela auf einem Bergrücken in Richtung Quinta do Anjo und Cabanas und zurück, ca. 3 Stunden, leicht, Start in der Rua Dom Maria Helena Rosa Cardoso beim Busbahnhof Palmela.

Durch die Salzwiesen rund um die alte Gezeitenmühle im geschützten Mündungsgebiet des Sado, Herdade de Mourisco, Setúbal.

Für Wanderungen in der Serra do Risco zum größten Kalksteinfelsen Europas gibt es organisierte Touren und Informationen an der Touristeninformation in Sesimbra, Rua da Fortaleza +351 21 228 8500

ANSEHEN

- Die Hauptstadt Lissabon hat viel zu bieten, auch abseits der üblichen Touristenrouten. Spannend eine Fahrt mit der Fähre über den Tejo nach Cacilhas. Dort warten eine alte Hafenpromenade mit morbidelem Charme und Restaurants. Von dort nicht weit mit dem Bus: die Jesus-Statue Cristo Rei hoch über Fluss und Stadt.
- Cabo Espichel: Auf dem westlichsten Punkt der Halbinsel Setúbal steht eine alte Barockkirche, die Sonne geht über dem Meer unter.
- Costa da Caparica: im Hintergrund hohe Klippen, im Vordergrund breite Strände und das Meer. Fast die gesamte Westküste der Halbinsel von Setúbal ist von einem Sandstrand gesäumt. Im südlichen Teil Naturschutz bis zum See Lagoa de Albufeira, lange Strandspaziergänge möglich, zum Beispiel ab Casa Blanca, Praia do Infante, zugleich sehr gutes Restaurant.

