

## Ein vergessenes Paradies am Äquator

Wer kennt schon São Tomé und Príncipe? Genau darum ist es so schön. Reisebericht von einer Insel fernab ausgetrampelter Touristenpfade.

**SÃO TOMÉ** – Die Füsse im warmen Sand, vor uns die Wellen des Atlantiks, über uns raschelnde Kokospalmen, links und rechts Sandstrand, so weit das Auge reicht. Und nirgends eine Menschenseele. Kein Autolärm, kein Radio, kein Flugzeug am Himmel. Nur wir, Meer und Strand.

Wir sind in Praia Jalé, dem hintersten Winkel der vergessenen Insel São Tomé. Vier Holzhütten stehen hier am Strand, gebaut im Rahmen eines Ökotourismusprojekts. Kein Strom, kein

### REISEN

**TROPENINSEL SÃO TOMÉ**  
Traumstrände ohne Touristen –  
Gästehäuser ohne fliessend Wasser

fliessend Wasser, null Komfort, kein Dorf im Umkreis von Kilometern. Dafür gibt es Dinge, die man weit sucht in der Welt des Tourismus: Ruhe, Abgeschiedenheit und unberührte Natur.

Praia Jalé liegt nur rund 40 Kilometer Luftlinie von der Hauptstadt der Insel entfernt. Doch hier ist das eine Tagesreise. Die Strassen sind löchrig,



Als wäre die Zeit stillgestanden: Gütertransport auf Santomeisch (links) und eine der Robinson-Crusoe-Hütten unter Palmen am Traumstrand Praia Jalé. Bilder: Pascal Aubort



kurven an der Küste entlang, schlängeln sich über Hügel. Schnell vorwärtszukommen, ist unmöglich. Besser, man macht ab und zu eine Pause. An einem der traumhaften Strände. Oder in der Roça São João, einer ehemaligen, sanft zu einem Hotel umgebauten Residenz eines Plantagenbesitzers. Fliessend Wasser gibt es auch da nicht: Neben der Dusche steht ein Wasserfass mit Schöpfkelle. Doch die Zimmer

haben Charme, und die Veranda mit Blick auf zwei Meeresbuchten sucht ihresgleichen. Aus der Hängematte sieht man, wie Männer und Frauen auf ihrem Kopf Säcke mit Kakao und Kaffee ins nächste Dorf tragen.

#### Schokolade frisch ab Baum

Entdeckt wurden São Tomé und die noch kleinere Nachbarinsel Príncipe 1471 von portugiesischen Seefahrern.

Auf den unbewohnten Inseln wurden Sklaven angesiedelt und Plantagen angelegt. Der santomeische Kakao war lange weltberühmt. Noch heute ist er von hervorragender Qualität. In den frischen Früchten, die uns ein Kakaobauer mit seinem Buschmesser aufschlägt, sind die Kakaobohnen von weissem, süss-saurem Fruchtfleisch umhüllt – eine vorzügliche Schleckerei. Doch der Anbau lohnt sich in São Tomé nicht mehr, seit andernorts grossflächiger und günstiger produziert wird. Das Land ist mausarm, hofft aber auf Ölmilliarden: Vor der Küste sind grosse Vorkommen des schwarzen Goldes entdeckt worden. Die Politiker träumen bereits von einem zweiten Dubai im Westen Afrikas, von Hochhäusern und Luxushotels.

Wir sitzen vor unserem Holzhütchen in Praia Jalé und hören den sich brechenden Wogen zu. Soeben ist der «Zimmerservice», ein Töffli mit Schalen voller Fisch und Bananen auf dem Gepäckträger, wieder davongetuckert. Die Sonne ist bereits im Meer verschwunden. Am Himmel funkeln Sterne, die Schaumkronen auf den Wellen schimmern, und wir träumen davon, dass hier noch lange alles so bleibt, wie es ist.

JAKOB BÄCHTOLD

### Bananen, Bananen und Bananen

Gebraten, gekocht, gebacken im Kuchen, frittiert wie Pommes frites, gedämpft wie Salzkartoffeln, als Chips, als Guetsli, geschneuzelt, gescheibelt: Für Bananen gibt es auf São Tomé 1001 Rezepte. Das «Jasmin», ein Restaurant mit gemütlicher Terrasse beim Marktplatz der Hauptstadt, serviert sogar mit Bananen belegte Pizza. Die krumme Frucht ist eines der wenigen Grundnahrungsmittel, die nicht teuer importiert werden müssen wie Reis oder Kartoffeln. Auf dem Markt liegen denn auch Dutzende Sorten im Angebot: von kurzen, süssen «Fingers» bis zu fast

armlangen Kochbananen. Zu den Bananen gibts Fisch, frisch aus dem Meer, meist gegrillt mit würziger Marinade und Chilisauce. In der Hauptstadt gibt es einige Restaurants, die eine Menükarte mit Auswahl besitzen, wie etwa das empfehlenswerte «Pirata» am Strand. Unterwegs auf der Insel (wo man die Restaurants kennen muss, um sie zu finden), kommt der Koch oder die Köchin gleich an den Tisch, um das Menü zu besprechen. Obwohl die Diskussion bei der bestehenden Auswahl meist kurz ist: Es gibt Bananen und Fisch oder Fisch und Bananen. (bä)

#### INSEL IM WESTEN AFRIKAS



Schwarzes Vulkangestein, blaues Meer, weisse Gischt, grüner Urwald, heller Sand: die raue Lagoa Azul im Norden der Insel. Bild: Pascal Aubort

#### TIPPS UND TRICKS ZU SÃO TOMÉ

##### SCHWER ERREICHBAR

São Tomé ist kürzlich in die Schlagzeilen geraten, weil sich Mutter Hunkele im «Fall Ruben» hier versteckt hat. Die Insel ist ein idealer Schlupfwinkel: abgeschieden und schwer erreichbar. Nur die portugiesische TAP fliegt einmal in der Woche hin – und kann darum die verflixten hohen Preise diktieren.

[www.flytap.com](http://www.flytap.com)



Zu Fuss über die Landebahn. Bild: bä

##### VISUM NUR MIT GOTTVERTRAUEN

Wer aus der Schweiz nach São Tomé und Príncipe reisen will, braucht Impfungen ([www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)) und ein Visum. Um dieses zu erhalten, braucht es etwas Gottvertrauen: Reisepass, weitere Dokumente und eine 50-Euro-Note (40 für das Visum, 10 fürs Rückantwortcouvert) müssen an die santomeische Botschaft in Brüssel geschickt werden. Wenn die Post mitspielt, liegt das Visum nach zehn Tagen wohlbehalten im Briefkasten.

[www.visaexpress.de](http://www.visaexpress.de)

##### KREDITKARTENFREIE ZONE

Selbst an guten Adressen kann **nicht** mit Kreditkarte bezahlt werden. Es gibt zwar eine Bank, einfacher ist aber, die Reisekasse in bar und in Euro mitzunehmen (Kurs: 1 Euro = 20500 Dobras). Alles ausser Fisch und Bananen wird importiert und ist deshalb relativ teuer (in etwa Schweizer Preise).



Urgemütlich: Roça São João. Bild: bä

##### LOKALE GEHEIMTIPPS

Eine gute Adresse für die Reiseplanung vor Ort ist die Reiseagentur «Navetur» mit Büro mitten in der Hauptstadt. Luís und Bibi kennen alle Winkel der Insel – von lauschigen Veranden ehemaliger Plantagen-Herrnhäuser bis zu den geheimsten, menschenleeren Stränden. (bä)

[www.navetur-equatour.st](http://www.navetur-equatour.st)