

Küstenorte mit königlicher Vergangenheit

Die langgestreckte Westküste Portugals grenzt direkt an den Atlantik und besitzt kilometerlange Sandstrände. Einer der schönsten heißt Praia do Guincho und liegt an der Küste des Naturparks Sintra-Cascais. Hier kann man endlos im Sand spazieren, surfen oder das Spiel der Wellen beobachten. Wegen der zahlreichen Strömungen ist es vor allem ein Dorado für Surfer. Wer jedoch an der Guincho Bar vorbeikommt, sollte ein Glas weißen Sangria probieren. Der fruchtige Drink aus Orangen, grünen Äpfeln, Limetten und Weißwein erweist sich als köstliche Vitaminbombe.

Durchgepustet von der frischen Meeresbrise wollen wir nun das Küstenstädtchen Cascais entdecken. Wir bummeln durch die Altstadt, wo sich in den schmalen Gassen viele bunte, kleine und extravagante Geschäfte aneinanderreihen. Von Antiquitäten, Boutiquen, Parfümerien und lauschigen Restaurants mit vielversprechender Speisekarte ist für jeden was dabei. Auf der breit angelegte Uferpromenade des einstigen Fischerorts laden Bänke zum Relaxen ein. Und der aromatische Duft von gegrilltem Fisch verführt uns, in eines der zahlreichen Restaurants zu gehen.

Wir entscheiden uns für die „Casa Vehla“. Das Speiselokal mit den rustikalen Natursteinwänden und der offenen Feuerstelle erinnert an die Vergangenheit von Cascais, als der kleine Ort am Meer noch ein Fischerdorf war. Die Menüauswahl bietet allerhand Spezialitäten. Besonders die Meeresfrüchte und Fische sind fangfrisch aus den Fluten des Atlantik und schmecken hervorragend.

Jetzt fühlen wir uns rundum gestärkt, um einen Blick in den sogenannten Höhlenschlund zu wagen. Nur knapp einen Kilometer entfernt vom pittoresken Badeort, donnert die brachiale Kraft des Atlantiks durch das Boca do Inferno, genannt der Höhlenschlund. Gebannt stehen wir an den Holzbarrieren und starren in die Tiefe. Schäumende Wassermassen zwingen sich brüllend und stöhnend durch das steinerne Felsentor in den Höhlenschlund der Küstenfelsen, ziehen sich zurück und stoßen wiederum durch das Tor in den tief dunklen Felsenraum. Besonders



Die Felsenküste am Höhlenschlund. Der Strand von Cascais. Cabo da Roca, der westlichste Punkt Europas, und eine Paella im Restaurant Casa Vehla.

bei Flut gewinnt das Schauspiel nochmals an Dramatik. Wenn weiße Gischtwellen an den Felswänden zerbersten.

Der Küstenstrich bei Cascais und Estoril im Herzen der Costa do Sol hat eine prominente Vergangenheit. Beide waren Ende des 19. Jahrhunderts die bevorzugten Badeorte des portugiesischen Königshauses. Hier in den glamourösen Seebädern trafen sich die Adligen aus der ganzen Welt und genossen Sonne, Strand und das Meer. Wenn auch der glamouröse Touch von damals gewichen ist, so bleibt doch die Schönheit der Landschaft so nahe an der Küste. Und in den groß angelegten Gärten befinden sich heute stattliche Villen, umgeben von prachtvollen Grünanlagen und exotischen Bäumen.

Inmitten dieser noblen Adressen liegt seit 2010 die Anlage Victor's Portugal in Malveira-Guincho, hochgelegen im Grün des Naturschutzgebiets Sintra-Cascais. Die Villen, ein Rückzugsort für Indivi-

dualisten, sind von der Geschäftsführerin Susanne Kleehaas mit viel Liebe zum Detail und mit farbllichem Esprit eingerichtet worden. Zur Ausstattung der über mehrere Wohnebenen angelegten Häuser gehört alles, was das Herz begehrt. Neben Pool- und gepflegten, privaten Gartenanlagen stehen den Aktiven ein Tennisplatz und Jogging-Parcours zur Verfügung.

Glamouröse Seebäder

Doch auch die Kulturfans kommen auf ihre Kosten. Während der Fahrt nach Sintra zum Unesco-Welterbe entdecken wir ausgedehnte, satte, grüne Landschaften und Wälder. In dieser Region, nur 25 Kilometer von Lissabon entfernt, erbauten die portugiesischen Könige ihre Schlösser und Herrenhäuser, die oftmals versteckt in großangelegten Parks hinter grünen Hecken verborgen liegen.

Im Städtchen Sintra, das Lord Byron einst als das vielleicht entzückendste Städtchen Europas beschrieb, ist der Nationalpalast mit seinen 33 Meter hohen Küchenschornsteinen nicht zu übersehen. Vom 14. bis 20. Jahrhundert diente das Schloss als königliche Sommerresidenz. Ein Konglomerat von Baustilen aus mehreren Jahrhunderten gestalten den Palast, der zudem mit kostbarem Mobiliar und Kunstwerken ausgestattet ist.

Der Pena Palast, 1840 im Neobarock und Rokoko erbaut, fällt jedem sofort ins Auge, aufgrund seiner Türme in ungewöhnlichen Formen und Farben wie Gelb, Rot oder Violett.

Hoch oben auf dem Bergkamm thront die Maurenburg. Eine markante Ruine, die im 12. Jahrhundert von nordafrikanischen Mauern und Muslimen errichtet wurde. Wer den Aufstieg zur Burg unternimmt, wird von einem ganz besonderen Ausblick über Sintra und das Land belohnt.

Der Palacio de Seteais aus dem 18. Jahrhundert ist heute im Besitz einer Luxushotelkette. Die neoklassizistische Architektur wird umgeben von einer sehenswerten Parkanlage im französischen Stil. Von der repräsentativen Lobby mit zahlreichen Antiquitäten aus mehreren Jahrhunderten sieht man nach Sintra und weit in die Landschaft hinein.

Anhand vieler Einblicke in die Geschichte Portugals erfahren wir mehr über das Land im Westen Europas. Da interessiert natürlich auch der westlichste Punkt des europäischen Kontinents weit von Cascais. Auf einem Plateau ragt der Leuchtturm mit seinem rot-weißen Turm hervor. Entlang einer rauen Felsenküste, die schroff ins Meer abfällt, führt ein schmaler Besucherweg hinauf zum Cabo da Roca. Warnhinweise machen darauf aufmerksam, dass starke Windböen gefährlich sein können. Der ehemalige Wach- und



FOTOS: MAYRING (2)/VICTORS-PORTUGAL (2)

Verteidigungsposten für die wehrhafte portugiesische Seefahrernation ist heute nur mehr eine touristische Sehenswürdigkeit.

Für den Abend ist noch ein Szenenwechsel geplant. Es geht in die quirlige Hauptstadt Lissabon, wo in Straßen und Gassen der Bär stiept. Ein buntes Lichtermeer und Glitzereffekte sorgen für eine nächtliche Fantasiewelt. Scharen von jungen Leuten durchstreifen Lissabons Nachviertel Chiado. Auch im Restaurant von Starkoch José Aveliz im Bairro do Aveliz, das eigentlich als Markthalle konzipiert war, geht die Post ab. Geschäftige Köche, Kellner und Barkeeper schwirren durch den Gasträum, wo Jung und Alt an großen Tischen sich munter unterhalten. Nach den obligatorischen Tapas wird die portugiesische Spezialität Bacalhau (Kabeljau) mit Kichererbsen serviert und dazu der süffige Vinho Verde Wein.

> EVA-MARIA MAYRING