



Foto: Shutterstock

# SERRA DA ARRÁBIDA

*Die grüne Schöne am Kap Espichel*

Die Küsten-Kordillere *Serra da Arrábida* auf der Halbinsel Setúbal fasziniert mit paradisischen Strandbuchten, atemberaubender Küstenkulisse, weitläufigem Naturschutzpark und historisch reich bestückten Dörfern

TEXT: CATRIN GEORGE



**S**eit die Brüsseler Organisation zur Unterstützung und Entwicklung von Kulturreisen *Europeans Best Destination Portugals* Strand *Praia dos Galapinhos* im Sommer 2017 zum schönsten Strand von Europa gekürt hat, erregt die Bergkette *Serra da Arrábida* mit ihren paradiesischen Stränden überregional Aufmerksamkeit. Bislang (noch) als Geheimtipp am Atlantik gehandelt findet die teils karg schroffe Kordillere, mit ihrer wild romantischen Küstenlinie und ursprünglichen Naturals touristisch attraktiver Anziehungspunkt, mittlerweile immer mehr Fans. Eingebettet in einen über 12.000 Hektar großen Naturpark bietet die sich bis knapp 400 Meter aus dem Meer emporhebende Gebirgskette eine Vielzahl Aktivitäten rund um Natur und Meer an und darüber

hinaus jede Menge Sehenswürdigkeiten, die in charmannten Dörfern, historischen Städten oder mitten im Wald zum Erkunden einladen.

Die im Jahre 1976 vom Naturschutzzinstitut ICNF zum Naturpark *Parque Natural da Serra da Arrábida* deklarierte Region dehnt sich 35 Kilometer zwischen den Küstenstädten Setúbal und Sesimbra aus, von der Küste etwa sechs Kilometer landeinwärts bis nach Palmela und Azeitão und endet am westlichsten Kardinalpunkt der Halbinsel Setúbal am Kap Espichel.

**Der Naturpark gewährt aufgrund seines milden, dem Mittelmeer ähnlichen Klimas,** Lebensraum für eine in Portugal außergewöhnlich gemischte Fauna und Flora. Zu den in den weitläufigen Wäldern ►

*Praia dos Galapinhos*  
**Bu bu bu bu**  
**Bu bu bu bu**



Foto: FreeImages.com/Francisco Ramos

## Eyecatcher Eyecatcher eye Eyecatcher Eyecatcher eye Eyecatcher Eyecatcher eye Eyecatcher

heimischen Wildtieren zählen Füchse, Dachse, Wiesel und eine ansehnliche Kolonie Fledermäuse. Greifvögel, unter anderen Habichtadler und Turmfalken, nebst den nächtlichen Jägern Kauz, Eule und Uhu, jagen in der stillen Zurückgezogenheit der Natur in der *Serra da Arrábida*. Am *Cabo Espichel* legen Schwärme von Zugvögeln auf ihrer Route nach Süden Rast ein. Die Vielfalt der Insekten im Naturpark überrascht selbst Entomologen. Es kommen zum Beispiel 61 Schmetterlingsarten und 106 Spinnengruppen sowie über 30 Ameisengattungen vor. Für Botanik-Liebhaber warten im Naturpark allein 30 wilde Orchideenarten und über 400 Wildkräutersorten auf ihre Bestimmung in der urwüchsigen, immergrünen Gebüschformation der mediterranen Hartlaubvegetationszone, genannt *Macchie*. Zum Schutz dieser Ur-Wuchszonen und ihrer einmaligen Biodiversität, ernannte das ICNF das Gebiet 1972 zum Natur-Kulturerbe.

**Damit nicht genug. Die Vielfalt der Flora und Fauna an Land setzt sich unter Wasser fort.** In der 1998 eigens deklarierten Meeresschutzzone *Parque Marinho Luiz Saldanha* schützt eine exakt definierte Zone am Fuße der *Serra da Arrábida* entlang der Küste die facettenreiche Unterwasserwelt mit ihren 1.400 Arten Meerestiere und Unterwasserpflanzen. Dieser stille, vom Ozean verschlossene Kosmos, fällt an vielen Stellen direkt an der Steilküste bis zu 100 Meter tief ab und bietet in dunklen Grotten unter den Felsen verborgen einer beachtlichen Menge Fischarten ideale Voraussetzungen zum Laichen. Die Schutzzone wurde vom ICNF deswegen nachträglich

festgelegt, damit der Fischnachwuchs in der Bucht von Sesimbra und Umgebung weiterhin genügend Nahrung findet und die Schonzeiten für bestimmte Fischarten von ansässigen Fischern strikt eingehalten werden. Mit diesem Projekt ist es dem Institut langfristig gelungen, das natürliche Gleichgewicht an der Küste aufrecht zu halten.

Mitten in diesem Naturschutzparadies, zu Land und zu Wasser, liegt der von der Organisation *Europeans Best Destinations* gekürte Strand *Praia dos Galapinhos* in bester Gesellschaft mit der Strandbucht *Praia da Figueirinha*. Beide eingebettet in das Grün der *Serra*, glänzen die Strände wie helle Puderzuckerstreifen in den felsigen Kurven der Steilküste. Weiter westlich der Küstenstraße, Richtung Sesimbra folgend, erreicht man den idyllischen Sandstrand *Portinho da Arrábida* mit römischer Ausgrabungsstätte und den gleichnamigen Fischerhafen und Ort, wo sich Besucher im Schiffahrtmuseum, untergebracht in der ehemaligen Hafenfeste *Forte de Santa Maria da Arrábida*, über die Vielfalt der Unterwasserwelt vor der Küste und über angebotene maritime Aktivitäten informieren können.

Folgt man der Küstenstraße und biegt auf die N379-1 Richtung Setúbal ab, erreicht man die einstige Franziskaner Abtei *Convento da Arrábida*. Die weitläufige Klosteranlage liegt inmitten schattiger Wälder. In dem mit Zypressen gesäumten Park bieten fünf runde Pavillontürme Raum für Meditation, mit Blick über die Kordillere und das Meer. Weiter geht es auf der N379 nach Azeitão. Die Region ist bekannt für Käsespezialitäten aus reiner Schafs-Rohmilch und



Foto: singra13, CC-BY-SA-3.0



für ihren Wein. Auf dem Weg nach Azeitão liegt das historische Landgut *Quinta da Bacalhôa*. Die verwunschene Residenz trug nie einen eigenen Namen, heißt es, so blieb sie benannt nach dem Ort an dem sie steht. Umgeben von Teichanlagen und italienischem Renaissance Park, ähnelt das palastartig angelegte Gebäude mit seinen maurischen Arkadengängen, den Mosaikböden und bunt glasierten *Azulejo*-Fayencen eher einem Märchenschloss aus einer anderen Welt. Ein Meisterstück portugiesischer Baukunst.

**Rund um Azeitão laden insgesamt neun Dörfer, bekannt als *Aldeias de Azeitão***, zu einer Erkundungstour in die örtliche Lebenskultur und ihre Geschichte ein. Die Fährte von Dorf zu Dorf führt zu Einsiedelei-Kapellen, 500-jährigen Dorfstrukturen und aristokratischen Landsitzen.

Wer die *Serra da Arrábida* lieber zu Fuß erleben möchte, findet auf diversen Rundwanderstrecken hierzu Möglichkeit. Die Strecken beginnen an unterschiedlichen Orten in Palmela, Azeitão, Sesimbra und am Kap Espichel und können ganzjährig bewandert werden, wobei Wanderwege entlang der Steilküste nach andauernden Regenperioden wegen Absturzgefahr gemieden werden sollten. Von Azeitão aus geht es weiter die N379 entlang bis zum Kap Espichel. Hier muss sich der Besucher entscheiden, wohin es ihn als erstes zieht. Zur Leuchtturmanlage *Farol do Cabo Espichel*, bevorzugt mittwochs zur Besuchszeit zwischen 14 und 17 Uhr, oder ob er gleich bis zur Kap-Spitze weiterläuft. Vielleicht doch vorher nach rechts, gen Nordwesten abbiegen, zum mitten auf den

Hochklippen erbauten Heiligtum mit Wallfahrtskirche *Santuário de Nossa Senhora do Cabo*, gerahmt von zwei langgestreckten Gebäuden mit Arkadengang, in denen früher Pilger Unterkunft fanden. Und von dort am einstigen Aquädukt entlang bis zur orientalisch anmutenden Kapelle *Ermida da Memória* spazieren, wo die Fado-Interpretin Dulce Pontes das Lied des Meeres *Canção do Mar* dem Ozean entgegen schmetterte. Ganz in der Nähe locken zudem zwei Naturdenkmäler mit fossilen Dinosaurier-Fußstapfen im Felsgestein zum Auskundschaften, am *Monumento Natural dos Lagosteiros* und am *Monumento Natural da Pedra da Mua*. Neben den Jurassic-Spuren erkennt man einige andersartige, kleinere Abdrücke im Fels. Laut Volksglauben stammen diese von einem riesigen Maultier, das die Heilige Maria auf seinem Rücken die Klippe hinaufgetragen hat. Seitdem ist dieser Ort heilig. So findet der poetisch klingende Name *Arrábida* endlich seinen Sinn, führen die etymologischen Wurzeln zurück zum arabischen Begriff *al-ribat* und bedeutet „Ort zum Beten“.

**Am Ende des Tages und der Fülle überwältigender Eindrücke, bietet die regionale Küche** mit ihren reichhaltigen Fisch- und Muscheleintöpfen, Käsespezialitäten und Wildgerichten für jeden Geschmack das Passende. Dazu einen fruchtig-herben Tropfen *Extremadura*-Wein und zum Nachtisch Süßkartoffeltäschchen mit Pinienkernen und einem Gläschen Muskateller genießen. Spätestens dann ist klar, das war nicht der letzte Besuch in der grünen schönen *Serra da Arrábida*. ▽

**Blick auf Troia  
Wilde Orchidee  
Azeitão-Käse  
Leuchtturm von Espichel**

### Information:

Wandern:  
[www.azeitao.net/arrabida/percursos/percursos.htm](http://www.azeitao.net/arrabida/percursos/percursos.htm)

Quinta da Bacalhôa:  
[bactalhoa.com](http://bactalhoa.com)

Dörfer Azeitão:  
[www.azeitao.net/aldeias/aldeia/index.htm](http://www.azeitao.net/aldeias/aldeia/index.htm)

Informationsblatt mit  
Übersichtskarte:  
[visitesimbra.pt/wp-content/uploads/2015/03/parque-natural-arrabida-informacao.pdf](http://visitesimbra.pt/wp-content/uploads/2015/03/parque-natural-arrabida-informacao.pdf)