

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

# REISEN MIT SINNEN

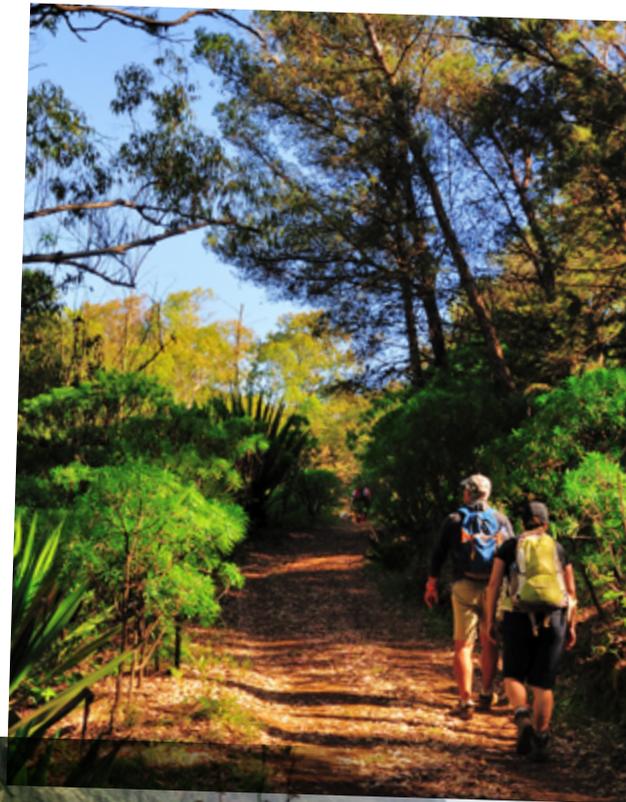
„KAPVERDEN“

Ein afrikanischer Atlantikarchipel

Es ist kein Geheimnis, dass die Kapverden zu den Lieblingsländern von REISEN MIT SINNEN gehören, deshalb widmen wir ihnen auch unser erstes E-Book, das sich mit einer einzelnen Destination beschäftigt. Bei unserem ersten Besuch dort um die Jahrtausendwende herum hat es uns erwischt und der herrliche, vom Tourismus großenteils noch wenig entdeckte Archipel hat uns sofort in seinen Bann gezogen. Nicht nur hat die abwechslungsreiche Vulkanlandschaft Kap Verdes Wanderern viel zu bieten, auch Musikliebhaber können hier einiges entdecken, und nicht zuletzt die Herzlichkeit der Kapverdier machen die Inselgruppe zu einem lohnenden Reiseziel. Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie, was es sich auf den 15 Eilanden anzuschauen lohnt, welche Wanderrouten besonders empfehlenswert sind, aber auch wo Sie bei Wassersport und Badevergnügen die Seele baumeln lassen können. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für Ihre Reise auf die „Inseln des Feuers“.

## *Inhaltsverzeichnis*

Allgemeiner Überblick	3
Nachhaltiger Tourismus	4
Geschichte & Sehenswürdigkeiten	5-7
Wandern, die schönsten Reviere	8+9
Baden & Wassersport	10-12
Musik der Kapverden	13
Feste & Feiertage	14
Rezepte	15+16
Packliste	17
Kontaktinformationen	18



# ALLGEMEINER ÜBERBLICK

Auf den Kapverden, den Inseln des Feuers, paaren sich eine faszinierende Natur mit kreolischer Lebensfreude. Der Atlantikarchipel vor der Westküste Afrikas besteht aus 9 Hauptinseln sowie mehreren kleineren Eilanden. Trotz ihrer geringen Größe der Landmenge erstreckt sich die Inselgruppe über eine beeindruckende Fläche, die einen landschaftlichen Variantenreichtum mit sich bringt.

Die Kapverden erfreuen sich eines angenehmen Klimas das ganze Jahr über. Mit milden Temperaturen und einer konstanten Brise bietet die Inselgruppe ideale Bedingungen für Entspannung und Erkundungstouren gleichermaßen.

Die Landschaft der Kapverdischen Inseln ist ebenso vielfältig wie beeindruckend. Von ausufernden Sandstränden über raue Klippen bis hin zu grünen Tälern und Vulkanlandschaften bietet jedes Eiland einzigartige Naturschönheiten, die es zu entdecken gilt.

Auf den Kapverden herrscht eine stabile politische Lage, was die Inseln zu einem sicheren Reiseziel macht. Die freundliche Bevölkerung und die ausgeprägte Gastfreundschaft tragen zusätzlich zum Wohlfühlfaktor bei.

Für Reisende aus vielen Ländern gestalten sich die Einreisebestimmungen unkompliziert. Ein gültiger Reisepass genügt in der Regel, um die Schönheit der Kapverden zu erleben. Es wird zudem eine Einreisegebühr von 31 Euro (Stand 10/2024) erhoben, die man am besten im Vorfeld online entrichtet. Die Zahlung bei Ankunft am Flughafen ist aber ebenfalls möglich.



# NACHHALTIGER TOURISMUS

Aufgrund der abgelegenen Lage und der fragilen Umwelt setzen die Inseln verstärkt auf den Schutz ihrer natürlichen Ressourcen und auf die Einbindung der lokalen Bevölkerung in touristische Angebote. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Insel Fogo, wo nachhaltige Landwirtschaft und die Nutzung erneuerbarer Energien gefördert werden. Auf São Vicente und Sal gibt es Projekte, die sich dem Schutz der Meeresökosysteme widmen, wie etwa Initiativen zum Schutz von Meeresschildkröten, deren Nistplätze durch verantwortungsvolles Verhalten der Touristen bewahrt werden. Zudem arbeiten viele Unterkünfte daran, ihren Wasser- und Energieverbrauch zu reduzieren, da Wasserknappheit und Stromausfälle auf den Kapverden immer wieder Herausforderungen darstellen. RMS betreibt auf Santo Antão das Resort Mamiwata ECO VILLAGE, das durch Solarenergie und Meerwasserentsalzungsanlage autark und umweltschonend funktioniert.

Entspannung im Mamiwata ECO VILLAGE:

## AUSZEIT AM MEER

Hinsichtlich sozialer Nachhaltigkeit werden immer mehr Touren und Aktivitäten von Einheimischen angeboten, was den Gästen authentische Einblicke in die kapverdische Kultur ermöglicht und gleichzeitig die lokale Wirtschaft unterstützt. Die Kapverden zeigen somit, dass Nachhaltigkeit mehr bedeutet als nur den Schutz der Natur – es geht auch darum, den Menschen vor Ort eine Perspektive zu geben und die kulturelle Vielfalt der Inseln zu bewahren.



# DIE GESCHICHTE DES KAPVERDISCHEN ARCHIPELS

Die Kapverden sind ein Ort reicher historischer Bedeutung und kultureller Kontraste. Die Geschichte Kap Verdes beginnt im 15. Jahrhundert, als portugiesische Seefahrer die unbewohnten Eilande entdeckten und kolonisierten. Die strategische Lage der Inseln machte sie zu einem zentralen Knotenpunkt im transatlantischen Sklavenhandel, was zu einem kulturellen Schmelztiegel aus afrikanischen, portugiesischen und anderen Einflüssen führte. Die Kapverden dienten als Zwischenstation, wo Sklaven, Zucker und später Salz zwischen Afrika, Europa und den Amerikas gehandelt wurden. Die harte Kolonialherrschaft prägte die Gesellschaftsstrukturen, wobei sich eine kreolische Kultur aus afrikanischen Sklaven und europäischen Siedlern entwickelte. Trotz sporadischer Aufstände und einer allmählichen Entwicklung von Bildungseinrichtungen blieben die Inseln bis zu ihrer friedlichen Unabhängigkeitserklärung im Kontext der Entkolonialisierungsbewegungen Afrikas fest in portugiesischer Hand. Nach Jahrhunderten der Fremdherrschaft erlangte Kap Verde 1975 die Unabhängigkeit. Heute ist das Land bekannt für seine kreolische Kultur, seine vielfältige Musikszene und seine atemberaubenden vulkanischen Landschaften, die Besucher aus aller Welt anziehen.

## DIE SCHÖNSTEN SEHENS- WÜRDIGKEITEN & AUSFLÜGE

Die Kapverden bieten eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten, sowohl an Kulturgütern als auch an natürlichen Anziehungspunkten. Folgende Attraktionen sollten Sie sich nicht entgehen lassen:

### 1. SANTIAGO

Santiago ist bis heute die am stärksten von Afrika geprägte Insel des Archipels. Cidade Velha wurde als erste europäische Kolonialsiedlung in den Tropen im 15. Jahrhundert gegründet. Ihre Ruinen, darunter die alte Festung Fortaleza Real de São Felipe, sind UNESCO-Weltkulturerbe und erzählen von der bewegten Geschichte der Insel. Auch in der Altstadt der heutigen kapverdischen Hauptstadt Praia finden sich noch Zeugnisse kolonialer Architektur. Sie laden zum Flanieren im Flair vergangener Zeiten ein. Zudem gibt es in Praia ein jährliches Musikfestival.



## 2. FOGO

Die Insel ist berühmt für ihren aktiven Vulkan Pico do Fogo, dessen letzter Ausbruch 2014 war. Mit über 2.800 Metern ist er die höchste Erhebung des gesamten Archipels. Wer Auf- und Abstieg nicht am selben Tag bewältigen mag, kann hier auch übernachten und am nächsten Tag entspannt den Sonnenaufgang auf dem Vulkan beobachten, magisch! Die umliegende Landschaft und die vulkanischen Böden bieten ideale Bedingungen für den Weinbau, der Besucher zum Probieren einlädt.

## 3. SÃO VICENTE

Spannende Einblicke vermittelt eine Tour in der ehemaligen Armen- und Blechhüttensiedlung Ribeira Bote in Mindelo. Persönlich und kenntnisreich vermitteln junge Bewohner Wissenswertes über ihren Stadtteil und dessen „Schätze“. Dabei entdecken die Teilnehmer etwa einen kleinen Markt und kehren bei Handwerkern und Künstlern ein. Die Einnahmen gehen an diese Werkstätten und das Projekt im Allgemeinen. São Vicente, und insbesondere Mindelo, ist zudem das kulturelle Herz der Kapverden, bekannt für seine lebendige Musikszene und das alljährliche Karnevalsfest, das als eines der spektakulärsten in der gesamten Inselregion gilt.

## 4. SANTO ANTÃO

Santo Antão eignet sich mit seinen dramatischen Landschaften zwischen grünen Plantagen und imposanten Steilklippen insbesondere für Wanderer (siehe das nachfolgende Kapitel).

## 5. MAIO

Bietet unberührte Natur und ruhige Strände, deren Abgeschiedenheit auf den belebteren Inseln weniger zu finden ist. Maio ist ideal für diejenigen, die Entspannung in einer ruhigen, authentischen Umgebung suchen. Auch Vogelfreunde kommen hier auf ihre Kosten. Renvögel, Sandlerchen, Wüstenläufer und sogar Fischadler gibt es hier. Außerdem finden sich in den Salinenbecken bei Vila do Maio Seeschwalben und Wattvögel.



## 6. BRAVA

Auf Brava, das besonders nach der Regenzeit von einem Blument Teppich überzogen ist, befindet sich die von vielen als schönster Ort der Kapverden bezeichnete Hauptstadt Vila Nova Sintra. Ihre Sträßchen mit hübschen Häusern und blumengezierten Gärten sowie kleinen Kirchen laden zum entspannten Bummeln ein.

## 7. BOA VISTA

Am zentralen Platz von Sal Rei, der Hauptstadt Boa Vistas, kann man ins gemächliche Markttreiben eintauchen und danach die Stille in der angrenzenden, im Kolonialstil errichteten Kirche genießen. In den nahe der Stadt befindlichen Salinen wurde einst das „königliche Salz“ (Sal Rei) produziert. Außerdem lohnt ein Abstecher in den ältesten Ort der Insel Povoação Velha mit seiner gemütlichen Atmosphäre. Die Sandwüsten und langen weißen Strände machen die Insel auch zu einem perfekten Ort für Erholungssuchende und Naturbeobachter, die in den Meeresschutzgebieten seltene Meeresschildkröten und andere marine Lebensformen finden können. Die Turtle Foundation setzt sich für den Schutz der Meeresschildkröten ein und bietet geführte Touren zu den Nestern an.



## 8. SAL

Bekannt für ihre Salinen und traumhaften Strände wie Santa Maria, ist Sal ein Hotspot für Wassersportler, insbesondere für Windsurfer und Kitesurfer, die von den idealen Windbedingungen profitieren.

Santiago, Fogo & Brava mit eigenen Augen sehen:

INSELN DES SÜDENS

# WANDERN – DIE SCHÖNSTEN REVIERE

Als ein durch vulkanische Aktivität entstandener Archipel versteht es sich von selbst, dass es auf den Kapverden Berge gibt. Natürlich braucht es für tolle Wandertouren nicht unbedingt bergiges Areal, aber Gebirge mit ihren geographischen Herausforderungen und interessanten Perspektivwechseln bringen für viele Wanderfreunde erst das richtige Outdoor-Feeling mit sich. Die 15 Inseln der Kapverden eignen sich in unterschiedlichem Maße zum Wandern. Wanderer, die die Herausforderung suchen, sind auf Santo Antão gut aufgehoben, nicht umsonst trägt das Eiland den Beinamen „Wanderinsel“. Ein besonderes Erlebnis stellt das Erklimmen des Pico do Fogo auf der Insel Fogo dar, dem höchsten Berg der Kapverden. Aber auch die Hauptinsel Santiago, die Kulturinsel São Vicente, São Nicolau oder das kleinste bewohnte Eiland des Archipels Brava weisen reizvolle Wanderreviere auf. Wohingegen auf den „Badeinseln“ Sal und Boa Vista mit ihren kilometerlangen Stränden und den Wüstenlandschaften im Landesinneren besonders Strandspaziergänger auf ihre Kosten kommen.

## AUF ESELSPFADEN ÜBER SANTO ANTÃO

Auf der Wanderinsel der Kapverden, Santo Antão, warten mehrere attraktive Gebiete darauf, begangen zu werden. Durch die Aktivität mehrerer Vulkane entstanden beeindruckende Landschaften mit hoch aufragenden Basaltfelsen und weite Puzzolanhügel. Die Calderas mit ihren oft fruchtbaren Hängen bieten Abwechslung fürs Auge. Beispielsweise kann man vom Kraterrand des bereits vor langer Zeit erloschenen Cova den Blick über das dicht bewachsene Paúl-Tal bis zum Atlantik schweifen lassen. Die Lagoa-Gruppe fasziniert mit ihren nun zum Wandern genutzten alten Maultierpfaden, die durch die schroffen, kargen Felswände entlang der steilen Felsküste über dem Meer führen. Von der Hochebene Chã de Lagoa eröffnet sich die Sicht auf den höchsten Berg der Insel, den knapp 2.000 Meter hohen Tope de Coroa.

## ÜBERS GRÜNE SANTIAGO

Das schönste Wandergebiet auf Santiago, der größten Insel des Archipels, stellen die Gebirgszüge der Serra da Malagueta dar. Auf der wegen des relativen Regenreichtums landwirtschaftlich stark genutzten Insel erwarten Sie Täler, in denen eine Vielzahl üppiger Pflanzen, darunter viele Mangobäume, auf terrassenförmigen Feldern überwiegen. Einige Stellen auf dem Bergrücken geben die Sicht auf das dunkelblaue Meer frei. Neben den landschaftlichen Schönheiten bestechen in der Serra da Malagueta Einblicke in das Alltagsleben der Kapverdier, wenn man während des Wanderns den Bewohnern bei ihrer täglichen Arbeit begegnet, beispielsweise auf den Feldern, beim Wäschewaschen oder Maisstampfen. Durch die Bergkette führen unterschiedliche Wanderstrecken, die teilweise saisonabhängig sind.





## VULKANBESTEIGUNG AUF FOGO

Auf der westlichen Nachbarinsel Fogo erhebt sich der gleichnamige Vulkan förmlich als Paradebeispiel eines gleichmäßigen Kegels aus dem Ozean hinaus. Seine anspruchsvolle Besteigung stellt den Wanderhöhepunkt einer Kapverden-Reise dar. Mit seinen 2.829 Metern ist er der höchste Berg des Archipels. Wer den Gipfel erreicht, weiß, was er geleistet hat. Für die Mühen wird man mit unglaublichen Weitblicken belohnt! Besonders eindrucksvoll ist der Aufstieg vor Sonnenaufgang, wenn man von oben

das Erscheinendes Lichtballs am Horizont beobachten kann, ein Erlebnis, das man wahrscheinlich nie vergessen wird.

## ÜBER DIE BLUMENINSEL BRAVA

Die kleine Nachbarinsel Fogos Brava ist noch touristisches Niemandsland. Hier kann man durch blumenreiche Weidelandschaften auf den höchsten Berg der Insel, den knapp 1.000 Meter hohen Fontainhas, wandern. Von seinem Gipfel hat man eine schöne Aussicht über das Eiland und hinab in die grüne Caldera. Eine andere Bergwanderung führt zum Fischerdorf Fajã d'Água. Der Weg dorthin verläuft durch kleine Dörfer und grüne Oasen. Die Wanderung begeistert auch durch ihre konstante Sicht auf den eindrucksvollen Atlantik.

## IM NEBELWALD SÃO NICOLAUS

Auch die kleine gebirgige Insel im Norden der Kapverden São Nicolau gehört noch zu den eher unbekanntem Schönheiten des Archipels. Ein reizvolles Wandergebiet erstreckt sich um den Monte Gordo. Der umliegende Nationalpark gehört zu den sieben offiziellen Naturschönheiten der Kapverden. Hier kann man fruchtbare Täler, schwarze Vulkanlandschaften und den üppigen Nebelwald mit seinen geheimnisvollen bemosten Bäumen durchstreifen. Abwechslungsreiche Strecken findet man auch ausgehend von Queimadas, über von Drachenbäumen und Agaven gesäumte Wege, im dünn besiedelten, trockenen Osten, wo sich nur ein paar einzelne Gehöfte zwischen Cha de Norte und Belém verteilen, oder Richtung Ribeira Prata, wo man abgelegene Dörfer und zerklüftete Täler mit bizarren Felsformationen durchquert.

Die Kapverden selbst wandernd erkunden:

CABO VERDE AKTIV



# BADEN ABSEITS DES MASSENTOURISMUS

Die Kapverdischen Inseln gehören zu den Regionen dieses Planeten, die touristisch bisher relativ wenig erschlossen sind. Insofern finden sich auf den Kapverden noch schöne Strände abseits des Massentourismus. So abwechslungsreich wie der Archipel an sich sind auch seine Strände. Jeder hat etwas Besonderes.

## SANTA MONICA, BOA VISTA

Der 22 Kilometer lange Strand an der Südküste der Insel ist mit seinem weißen Sand ein wahrer Traumstrand. Auch auf Grund seiner Tiefe kann sich jeder Reisende fühlen, als sei er hier allein umgeben von unberührter Natur. Die schöne, schier endlose Heidelandschaft um den Strand herum lädt zusätzlich zum Verweilen ein.

Achtung!: Ein solches Paradies bleibt natürlich nicht lange unentdeckt. Leider haben bereits einige große Anbieter Land angekauft und planen Hotelbauten am Santa-Monica-Strand. Unsere Empfehlung: Besuchen Sie ihn, solange er sich noch in seinem jetzigen, einsamen Zustand befindet.

## PRAIA DE PORTO INGLÊS, MAIO

„Der Weg ist das Ziel“ bewahrheitet sich an wenigen Orten so wie hier. Läuft man von der Stadt Porto Inglês los, begegnet man auf den folgenden 12 Kilometern nur wenigen anderen Menschen. Je weiter man kommt, desto mehr öffnet sich hinter dem Strand eine Art Dünenlandschaft. Am Strand selbst kann man sich an der tollen Strömung erfreuen. Insgesamt zählt Maio – selbst unter den ohnehin nicht als überlaufen zu bezeichnenden Kapverdischen Inseln – zu den ruhigeren Eilanden. Die Zeit scheint hier stehen geblieben zu sein – genau der richtige Ort, um so richtig auszuspannen.

Eigene Strandimpressionen sammeln:

PERLEN IM ATLANTIK



## TARRAFAL DE MONTE TRIGO, SANTO ANTÃO

Der schwarze Strand an der Westküste der Insel gilt noch als absoluter Geheimtipp. Ein besonderes Faszinosum bilden die alljährliche Eiablage der Unechten Karettschildkröte und das darauffolgende Schlüpfen der seltenen Meerestiere. Direkt hinter dem Strand erhebt sich der Tope de Coroa, mit knapp 2.000 Metern der höchste Berg des als Wanderinsel bekannten Santo Antão.

## TARRAFAL, SANTIAGO

Obwohl Santiago die am meisten bevölkerte Insel der Kapverden ist, ist auch in Tarrafal, im Norden der Insel, der Massentourismus bisher nicht angekommen. Sein feiner, weißer Sand hat ihm den Ruf als schönstem Strand Santiagos eingetragen. Die wunderschöne Bucht „Baia Verde“ umsäumen zudem Palmen, die den Badegästen Schatten spenden. Das Meer hier lädt zu Wasserspaß und Badevergnügen ein. Der gleichnamige, nahegelegene Fischerort bietet zudem Abwechslung vom Strandleben.

# BOOTSTOUREN UND WASSERSPORT

Wer das Meer nicht nur sonnenbadend und planschend genießen möchte, für den halten die Kapverden diverse Aktivitäten rund ums kühle Nass bereit. Insbesondere Schnorchler und Taucher kommen in den Gewässern rund um die Inseln voll auf ihre Kosten. Besonders schön ist es, das Kennenlernen der Unterwasserwelt mit einem Bootsausflug zu verbinden. Außerdem finden Surfer und Kitesurfer auf den Kapverden tolle Reviere.

## TARRAFAL, SANTIAGO

Entlang der Felsküste können Schnorchelnde eine abwechslungsreiche Unterwasserfauna beobachten. Durch die geographisch-klimatischen Gegebenheiten auf den Kapverden leben hier sowohl Kalt- als auch Warmwasserfische, was zu einer großen Vielfalt an Spezies führt. Nach dem Schnorcheln lässt es sich an dem an die Felsküste anschließenden feinen, weißen Sandstrand bestens entspannen (siehe oben).





## SAL REI, BOA VISTA

Die Insel Boa Vista ist die „Wüsteninsel“ der Kapverden, wo Schnorcheln auf einer vorgelagerten, unbewohnten Insel möglich ist, auf die Schnorchelfreunde sich von Fischern mitnehmen lassen können. Mit den Fischern auf Überfahrt zu gehen, ist schon ein Erlebnis für sich, und in den Gewässern um das Eiland herum lassen sich eine Vielzahl an Wasserlebewesen beobachten. Ein weiteres lohnendes Ausflugsziel von Boa Vista aus ist das Riff João Valente, das bei Niedrigwasser bis an die Wasseroberfläche heranreicht. Hier findet sich eine große Biodiversität an Fischarten. Nach der Rückkehr nach Boa Vista laden die vielen Bars und Restaurants direkt am Meer zur Einkehr ein.

## SAL PER BOOT

Sal wird auch die „Sonneninsel“ der Kapverden genannt. Kein Wunder, denn umrahmt von kilometerlangen weißen Stränden und Passagen mit dunklem Lavasand scheint hier an 330 Tagen im Jahr die Sonne. Schließen Sie sich einer ganztägigen Schnorcheltour mit einem Boot an. Die Crew kennt die besten Spots, wo Schnorcheln sich besonders lohnt: Mit Glück landen Sie dort, wo es Delfine und Schildkröten gibt. Auch für Surfer und Kitesurfer bietet Sal mit konstanten Winden gute Bedingungen.



## MINDELO, SÃO VICENTE

Ein besonderes Highlight erwartet Schnorchelnde auf der über dem Wind gelegenen Insel São Vicente. Auch hier kann man sich von den Fischern mit auf das Meer hinausnehmen lassen. Abseits der Küste tummeln sich Meeresschildkröten im Wasser – ein beeindruckendes Naturschauspiel. Wer nämlich jemals vis-a-vis mit den faszinierenden Meeresbewohnern geschwommen ist, wird ihre beeindruckende Erscheinung immer in Erinnerung behalten.

# MUSIK DER KAPVERDEN

Die Liebe zur Musik liegt den Kapverdiern im Blut. Zu den typischen Musikrichtungen des Archipels gehören die verwandten Stile Coladeira und der bekanntere, auf Boa Vista entstandene Morna. Letzterer wird auf Grund seiner mollastigen, melancholischen Stimmung oft mit dem portugiesischen Fado verglichen und gehört heute zum immateriellen UNESCO-Weltkulturerbe. Auch der Funaná ist portugiesischen Ursprungs, wie sich beispielsweise in der Instrumentalisierung (Akkordeon) zeigt.

Mindelo auf **São Vicente** gilt als kulturelles Zentrum des Landes. Als Hafenstadt mit Ankömmlingen aus aller Welt bildete sich hier eine ausgeprägte Unterhaltungs- und Musikszene heraus. Clubs und Restaurants in Mindelo bieten Live-Konzerte mit teils renommierten Musikern des Landes. In dem Ort Baía das Gatas auf São Vicente findet immer im August ein Musikfestival statt, bei dem man einen guten Eindruck von der kapverdischen Musik erhält.

Auch in der kapverdischen Hauptstadt Praia gibt es ein jährliches Musikfestival. **Santiago** ist bis heute die am stärksten von Afrika geprägte Insel des Archipels. Dies spiegelt sich auch in der Musik wider: Der auf Santiago entstandene, von Gesang und Trommelrhythmus geprägte Batuco geht auf afrikanische Einflüsse zurück.

Die Kapverden selbst mit allen Sinnen erleben:

## CULTURA E MUSICA REAL

### CESÁRIA ÉVORA – DIE STIMME DER KAPVERDEN

Eine der prägendsten Persönlichkeiten der kapverdischen Musik ist Cesária Évora, die als „Stimme der Kapverden“ weltweit Berühmtheit erlangte. Ihre Karriere begann bescheiden, indem sie in Bars und bei privaten Veranstaltungen sang. Ihre emotionale Interpretation von Morna zog die Aufmerksamkeit auf sich. Ihr Durchbruch gelang erst in den 1990er Jahren, als sie mit dem Album „Miss Perfumado“ und dem Welthit „Sodade“ die Herzen des internationalen Publikums eroberte. „Sodade“ beschreibt das Gefühl von Heimweh und Entwurzelung, ein Thema, das viele Kapverdianer bewegt und das Cesária Évora auf einzigartige Weise musikalisch verarbeitete. Mit ihrer Musik gab sie den Kapverden eine Stimme und trug ihre Geschichten von Schmerz, Hoffnung und Liebe in die Welt. Ihr Vermächtnis für die Musik und Kultur der Kapverden ist bis heute spürbar.



# FESTE & FEIERTAGE

Die lebendige Kultur der Kapverden spiegelt sich auch in zahlreichen Festen und Feiertagen wider. Neben dem Unabhängigkeitstag stellt den Höhepunkt des Jahres der farbenfrohe Karneval dar, der besonders auf São Vicente mit seinen Musik- und Tanzparaden begeistert und Besucher in seinen Bann zieht. Bei den kapverdischen Festtagen erhalten Reisende einen tiefen Einblick in die Traditionen und den Gemeinschaftsgeist der Inselbewohner.

## DER UNABHÄNGIGKEITSTAG DER KAPVERDEN

Der kapverdische Unabhängigkeitstag, der Dia da Independência, ist das wichtigste Fest auf den Inseln und wird jedes Jahr am 5. Juli gefeiert. An diesem Tag im Jahr 1975 erlangten sie ihre Unabhängigkeit von Portugal und wurden ein eigenständiger Staat. Die Unabhängigkeitsbestrebungen auf den Kapverden begannen in den 1950er Jahren. Die Menschen strebten nach politischer Autonomie, wirtschaftlicher Entwicklung und damit nach einem Weg aus der Armut. Es bildeten sich politische Gruppen und Bewegungen, die für die Unabhängigkeit kämpften. Einer der führenden Köpfe der Bewegung war Amílcar Cabral. Er wurde der erste Präsident der Republik Kap Verde. Der Unabhängigkeitstag ist ein Nationalfeiertag, der von der kapverdischen Bevölkerung mit großem Stolz begangen wird. In jedem noch so kleinen Dorf der Inseln wird gefeiert. Die Straßen sind mit Wimpeln geschmückt, es gibt Umzüge, viel Musik und Feuerwerk.



## DER KARNEVAL AUF DEN KAPVERDEN

Karneval auf den Kapverdischen Inseln bedeutet fünf Tage ausgelassenen Feiern. Er findet auf allen Inseln statt, aber am farbenprächtigsten und schrillsten ist er in Mindelo, der kulturellen Hauptstadt des Archipels. Fünf Tage lang lässt der Karneval hier alle Sorgen vergessen. Seefahrer aus Brasilien brachten das Fest auf die Inseln. Die Trommlergruppen, die während des Karnevals durch die Straßen ziehen, haben jedoch ihren ganz eigenen Rhythmus. Sie mischen die Rhythmen des brasilianischen Samba mit afrikanischen und kapverdischen Klängen. Ganz Mindelo ist in diesen Tagen auf den Straßen.

## DIE FESTE DER SCHUTZHEILIGEN

Ein weiteres wichtiges Fest auf den Kapverden ist das Fest der Heiligen, das im Juni gefeiert wird. Dieses Fest hat religiöse Wurzeln und ehrt die Schutzheiligen der Inseln. Viele Menschen nehmen an den Prozessionen teil, bei denen die Heiligenfiguren über die Inseln getragen werden. In den anschließenden Gottesdiensten wird den Heiligen für ihren Schutz gedankt und um Unterstützung für das kommende Jahr gebeten. Mit viel Musik, Tanz und kulinarischen Köstlichkeiten wird den ganzen Tag auf den Dorfplätzen gefeiert.

# REZEPTE

Wie kann man sich das Gefühl von Urlaub nach Hause holen? Am besten mit einem typischen Gericht! In der kreolischen Küche der Kapverden findet man häufig Suppen oder Eintöpfe, die regionale Zutaten deftig miteinander kombinieren. So auch die kapverdische Nationalspeise, die Cachupa. Der Eintopf besteht aus Mais, Bohnen, Kohl, Knoblauch und Zwiebeln. Ergänzt man ihn um Fleisch oder Fisch, nennt man das Gericht „Cachupa Rica“. Süßschnäbel runden die Mahlzeit ab mit einem Pudim de Queijo, einer köstlichen Karamell-Creme. Lassen Sie sich mit den beiden leckeren Rezepten geschmacklich auf den Archipel entführen.

## CACHUPA – DAS NATIONALGERICHT DER KAPVERDEN

### ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN)

- 250 g Mais (getrocknet oder aus der Dose)
- 250 g getrocknete Bohnen
- 3 Süßkartoffeln oder Kartoffeln,
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 8 Blätter Weißkohl oder Wirsing
- 4 Karotten
- 600 g Fisch oder Fleisch
- Chilischoten nach Geschmack
- 100 ml Öl
- Salz, Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Am Vortag: Getrocknete Bohnen und Mais über Nacht in Wasser quellen lassen. Wer keine getrockneten Originalzutaten hat, nimmt Dosenprodukte und spart sich diesen Schritt. Die kleinen Chilis putzen, halbieren oder vierteln und im Öl einlegen – je länger die Chilis im Öl liegen, desto besser.

Am Essens-Tag: Getrocknete Bohnen und Mais in frischem Wasser zum Kochen bringen, beides sollte gut bedeckt sein. Die Süßkartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Den Kohl in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten sowie Fisch oder Fleisch würfeln und den Knoblauch fein hacken. Zum Ende der Garzeit von Mais und Bohnen alle weiteren Zutaten hinzugeben und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Alles bissfest garen. Verwendet man Bohnen und Mais aus der Dose, kocht man die frischen Zutaten separat und gibt am Ende die Bohnen und den Mais hinzu. Die Zwiebeln hacken, in einer Pfanne goldgelb anbraten und zum Schluss unter den Eintopf mengen.

Abhängig von den gewählten Bohnen variiert die Garzeit. Am besten orientiert man sich an den An-

gaben auf den Packungen. Bei getrockneten Produkten sollte man ca. 1–2 Std. Kochzeit einplanen. Zuletzt wird der Eintopf klassisch von jedem selbst auf dem Teller mit dem Chili-Öl oder einer Piri-Piri-Fertigsoße gewürzt.



## PUDIM DE QUEIJO

### ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN)

- 250 g Ziegenfrischkäse
- 2 Eigelb
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 1 Zitrone

#### Sirup

- 250 g Zucker
- 250 ml Wasser

#### Karamellsauce

- 200 g Zucker
- 200 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Zuerst aus 200 ml Wasser und 200 g Zucker einen Karamellsauce kochen und diese vollständig abkühlen lassen. Anschließend aus 250 g Zucker und 250 ml Wasser einen zähflüssigen Zuckersirup herstellen und ebenfalls gut auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Ziegenfrischkäse cremig rühren und den abgekühlten Zuckersirup einarbeiten. Die Eigelbe und die ganzen Eier hinzufügen und zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Zum Schluss Mehl und Zitronenschale untermischen.

Eine gefettete Puddingform mit etwas Karamellsauce auskleiden und die vorbereitete Käse-Eier-Mischung hineingeben. Die Form in eine mit Wasser gefüllte Auflaufform stellen, sodass sie im Wasserbad steht. Falls die Form keinen Deckel hat, mit Alufolie abdecken.

Die Puddingform im Ofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen. Danach den Deckel oder die Folie entfernen und für weitere 20–30 Minuten backen, bis der Pudim de Queijo oben leicht karamellisiert ist und sich an den Rändern von der Form löst.

Den fertigen Pudding abkühlen lassen, auf einen Teller stürzen und mit der restlichen Karamellsauce garnieren.

## PACKLISTE

Nehmen Sie möglichst einen praktischen Koffer oder eine bequem zu tragende Reisetasche mit. Für Wanderungen und Ausflüge empfiehlt sich ein Tagesrucksack – praktisch auch als Handgepäck auf dem Flug!

Leichte, weite Baumwoll- oder Funktionswäsche eignet sich besonders. Etwas wärmere Kleidung darf ebenfalls nicht fehlen, da es in den Nächten zum Teil kühl werden kann. Für die Wanderungen empfehlen wir gute Trekkingschuhe, gegebenenfalls eine Stirnlampe, Kopfbedeckung und eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor.

Tagesrucksack (für Wanderungen)

leichte Halbschuhe, Sandalen, festes Schuhwerk

leichte Bekleidung (T-Shirts, dünne Hemden & Hosen – 1 x lange Hosen/Rock)

leichte Regenjacke (je nach Saison)

langärmelige T-Shirts oder Hemden für abends

dünne Jacke oder einen leichten Pullover für die Nächte

Waschzeug nach persönlichem Bedarf, ein zusätzliches Handtuch, Badesachen

Taschen-/Stirnlampe

kleines Taschenmesser

Fotoausrüstung: Speicherkarten und Akkus

Sonnenbrille

Sonnencreme

Sonnenhut

Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Moskitoschutz

kleiner Reisewecker (o. Handy)

ggf. Ohrstöpsel

Geldgürtel bzw. Brustbeutel

Kopien von Pass und Flugticket, internationaler Impfpass

Bargeld in EUR, Kredit- und/oder EC-Karte

Reiseliteratur

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

## REISELUST GEWECKT?

Jetzt bleibt uns nur, Ihnen zu wünschen, doch einmal persönlich in die Kultur und Natur der Kapverdischen Inseln einzutauchen und sich von ihrer einzigartigen Atmosphäre verzaubern zu lassen, die uns bei REISEN MIT SINNEN schon vor so vielen Jahren gefangen genommen hat. Entdecken Sie die Vielfalt der Landschaften, genießen Sie das angenehme Klima und erleben Sie unvergessliche Momente auf diesen bezaubernden Inseln im Atlantik.

Unsere Kapverden-Expertinnen haben selbst mehrere Jahre auf dem Archipel gelebt und können Sie kenntnisreich und empathisch bei Ihren Reisewünschen beraten.



**Sandra Westermann**  
Reisegestalterin & -beraterin

## KONTAKTINFORMATIONEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Str. 23  
44143 Dortmund

Sandra Westermann  
E-Mail: [sandra.westermann@reisenmitsinnen.de](mailto:sandra.westermann@reisenmitsinnen.de)  
Tel.: +49 (0)231 58 97 92-24

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de/afrika/kapverden/reisen](http://www.reisenmitsinnen.de/afrika/kapverden/reisen)