



Für April 2024

Komm, ich nehme dich mit! ...

Die Rucksäcke stehen bereit, glücklicherweise nicht so prall bepackt wie gedacht. Nur das Notwendigste gegen Regen, für die Sonne, den Durst, das Risiko einer Unterzuckerung und ein warmer Pulli für alle Fälle. Der Rest steckt im Koffer der uns bequem von Ort zu Ort über einen Gepäckservice vorausgeschickt wird. Juhui! Reisefieber! Es warten 220 km Weg auf uns.

Die Anreise läuft wie am Schnürchen und am Abend stehen Rolf und ich schon staunend am Atlantik.

In diesem creative drop nehme ich dich mit auf den Fischerpfad, die Rota Vicentina an der Westküste von Portugal. Doch zuerst noch etwas:

betreffend Olivenöl

In den letzter Zeit haben wir viele Anfragen zur momentanen Preiserhöhung von Olivenöl erhalten. Wir möchten an dieser Stelle folgendes dazu sagen:

Der Preis ist von gebana angepasst worden, weil die Marktpreise im Moment extrem nach oben ausschlagen. In einzelnen Regionen um fast das Doppelte, das haben wir in 25 Jahren unserer Tätigkeit nicht so erlebt ...

Das Gute daran ist, es sind die Olivenbauern die massiv mehr verlangen und es auch bekommen. Olivenöl ist dieses Jahr Mangelware in Europa aufgrund von Missernten, vor allem in Spanien und Italien. Dadurch ist es nicht einfach grosse Mengen im Voraus in authentischer Qualität zu garantieren. Dank der Tatsache, dass die Ölmühle Skarpalezou kein „global-player“ ist, bleibt die Qualität garantiert und wir stehen weiterhin hinter der Ölmühle, auch wenn wir keinen Einfluss mehr auf die Preisgestaltung haben.

Frohe Ostertage

und eine freudvolle Zeit im April wünschen dir

Sonja und Rolf

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber auf ihnen lernen zu surfen ...

Die Nacht war sehr stürmisch und regenreich. Dementsprechend ist auch der erste Blick aus dem Fenster eher entmutigend. Doch noch ist es früh, es kann noch umschlagen und wir sind auf go! Der Entscheid ist gefällt. Gegen neun Uhr quellen erste Flecken der Hoffnung am dicht bewölkten Himmel auf und geben über uns blauen Himmel frei. Ein reichhaltiger Tag entlang der Westküste mit viel Sicht auf das bewegte Meer empfängt uns. Wir wandern entlang von saftigen Wiesen, durchqueren lange Sandstrände, springen über kleine Flüsse und immer wieder geht es an steilen, felsigen Klippen entlang. Wir sind beeindruckt und begeistert.

Diese Urgewalt scheint kompromisslos. Gedanken werden weggeblasen, der Wind fegt uns drei Tage lang um die Ohren. Die Lautstärke der donnernden Brandung durchdringt mich bis ins Knochenmark. Nun fühle ich mich der Natur komplett ausgeliefert; soweit mein Auge reicht sehe ich aufgepeitschtes, wogendes Meer. Die Wellen schlagen donnernd an die schroffen Klippen über die wir wandern und wir müssen immer stärker gegen den werdenden Sturm ankämpfen. Eigentlich müsste ich nun ein Erzittern im Boden wahrnehmen können, so hart klatschen die Wassermassen an die Felsen. Doch nichts dringt hindurch, die Felsen bewegen sich keinen Millimeter, sie scheinen dem Meer entgegen zu brüllen: Wir bleiben stehen! Und das noch viele Gezeiten lang! Es berührt mich tief.



Der Sturm scheint sich über Nacht ins Landesinnere verzogen zu haben. Trotzdem ziehen wir wieder früh los, das Wetter soll gegen Mittag wieder umschlagen. Ein langer Tag erwartet uns. Traumhaftes Morgenlicht lässt die Landschaft aufleuchten, der gestrige Sturm hat alle sichtrübenden Partikel aus der Atmosphäre weggeblasen. Es geht zwischen Akazien hindurch über weite, sandige Dünen. Die Landschaft zeigt sich sehr abwechslungsreich und üppig und mit grosser Pflanzen- und Blumenvielfalt.

Ungewohnt ist das stundenlange Gehen auf Sand, stellenweise sinken wir tief ein, als stapften wir durch Schnee. Das Gewitter erwischt uns schon im Laufe des Morgens. Eine dichte, gräulich weisse Wand rast auf die Küste zu. Schnell, schnell es geht gleich los. Knapp schaffen wir es alles regenfeste anzuziehen. Dann prasselt es auch schon quer auf uns herein. Wir befinden uns auf schroffen, bis zu 50 Meter hohen Klippen und mit einem Mal ist es mir nicht mehr so geheuer. Allein auf einem hohen Felsplateau überm Atlantik einem Gewitter ausgeliefert und unter mir nur donnernde, schlagende Brandung. Doch wir müssen weiter, dann eben langsamer. Diese rohe Gewalt um uns herum ist so unbeschreiblich intensiv wie schön. Ich fühle mich wie ein winziger Punkt in der Landschaft und empfinde Demut. Was für eine Wildheit, was für eine Kraft. Jetzt erspähe ich ein Storchennest auf einem hohen Fels der einsam aus dem Meer herausragt! Ich bin praktisch auf Augenhöhe mit ihm. Der Storch wirkt völlig gelassen, er scheint aufs Meer dem Sturm furchtlos entgegen zu blicken. Wenn der das kann, kann ich das doch auch. So lasse ich meinen Blick auf den Storch fokussiert, dabei vergesse ich mein Unbehagen und mein Herz wird sogar wieder leichter.



Unsere Augen werden verwöhnt, auf dem ganzen Weg gibt so viel zu sehen, ob am Himmel, am Boden oder draussen auf dem Meer.

Hautnah erleben wir Störche und sehen ihre Storchennester, sie werden jeden Tag mehr. Auf dem Weg von Lissabon nach Sines sind mir schon die vielen Storchennester aufgefallen, die an die grossen Überland-Strommasten gebaut sind. Und hier nisten sie friedlich in schwindelerregenden Höhen auf Felsvorsprüngen überm Meer. Majestätisch ziehen sie ihre Runden über einer Bucht oder treiben hoch über unsere Köpfe hinweg, manche mit Futter in ihren Schnäbeln oder Zweigen für ihr Nest. Manchmal fliegen sie so nah an uns vorbei, dass wir ihr Klappern oder ihre Flügel rauschen hören.

Doch da gibt es noch mehr, die Alpensegler die sich ein Nest bauen, Dohlen, Felsentauben, Weissstörche, Wander- und Turmfalken, Blaumerlen, Hausrotschwänze und immer wieder Schwärme von kreischenden Möwen. Wir sehen sogar einen Feldhasen einem kleinen Nebenpfad entlang hoppelnd.



Die Nase ist gefordert, schon früh am Morgen riecht es nach salzhaltiger Gischt und feuchtem Sand. In den ersten, regenreichen Tagen riecht es nach Sumpf, Morast oder frisch zertrampeltem Wiesengrün. Es riecht morsch von abgefallenen Ästen und Pilzen. Doch ein Duft ist so intensiv, dass ich nicht weiss, ob ich diesen Duft jemals wieder loswerde. Wir wandern stundenlang, manchmal sogar tagelang durch riesige Büsche von Lack-Zistrosen hindurch. Ihre Blätter glänzen klebrig von dem Lack den sie absondern. Anfangs blühten sie erst vereinzelt. Ihr Lack-Duft ist einlullend. Er riecht honigsüß, herb, nach vanilleartigem Amber, holzig, irgendwie orientalisch nach dem ätherischen Öl Hohholz. Doch je näher wir der Algarve kommen, desto vermehrt blühen sie und ein weisser Teppich aus Lack-Zistrosen begleitet uns. Mittlerweile sind wir so auf diesen Duft

sensibilisiert, dass wir ihn schon riechen, wenn es sich nur um einen einzelnen, kleinen Busch am Wegrand handelt.

Und immer wieder riecht es nach Pinien, Fichten, nach vertrockneten Nadeln die stellenweise im sumpfigen Boden vermodern.

Regelmässig durchwandern wir Sanddünen mit teilweise blühendem Schopf-Lavendel, Thymian, Strohblumen, Myrte, und Rosmarin. Zeitweise scheint meine Nase aus dieser Duftvielfalt auch Bienenwachs und Maggikraut zu wittern.

In manchen kleinen Ortschaften riecht es nach feuchten Wänden, Holzöfen und nach Hausmannskost. Wie in der Mani, scheinen auch hier die Einheimischen schon früh am Morgen mit dem Kochen zu beginnen. Es riecht früh am Morgen schon nach Tomatensauce, würzigem Fleischgeruch und frisch gebackenem Brot.



Wir sind umgeben von ständigem Wechsel, es ändert die Bodenbeschaffenheit, die Pflanzenvielfalt und immer wieder werden wir überrascht von imposanten Klippen und Weiten des Meeres. Das Gehen durch den Sand bleibt uns fast täglich erhalten, mal mehr mal weniger. Zeitweise führt der Weg ins Landesinnere und über weite Felder, wo wir intensive Landwirtschaft erkennen können. Jeden Abend empfängt uns ein anderer Ort. Es gilt all die Eindrücke zu verdauen, die Sinne ausruhen zu lassen und die Füße hochzulagern. Was für eine Wohltat warme Duschen doch sind, sie tun meinen Muskeln gut. Es braucht nicht mehr viel, wir sind gesättigt von dem Vielen. Doch es wartet noch feines Essen auf uns. Unsere hungrigen Mägen werden täglich verwöhnt. So kosten wir schmackhafte Oliven, kleine Käseläibchen, eingelegte Karotten, eingelegte Sardinen, Lupinen und leckere Gemüsesuppen. Die Salate sind jeweils frisch zubereitet. Das Olivenöl, in Flaschen auf den Tischen bereit, schmeckt uns sehr gut. In der portugiesischen Küche gibt es zu dieser Jahreszeit viele kulinarische Highlights, vorausgesetzt man mag Fisch, Fleisch und Schalentiere.

So schroff und meterhoch diese Westküste sich an manchen Stellen zeigt, sind einige Strände für Badegäste zugänglich gemacht worden. Diese Buchten sind sehr gut über Stege, rutschfeste Treppen und Brücken erreichbar. Warnhinweise, nicht vom Weg abzuweichen, denn manch ein Felsplateau ist bröcklig und birgt die Gefahr eines unerwarteten Abrutschens in sich, sind überall gut sichtbar aufgestellt.



In der Zwischenzeit ist das Wetter in ruhiges gemächliches Frühlingswetter übergegangen, die Sonnenstunden werden mehr, je mehr wir südwärts ziehen. Der Atlantik zeigt sich nun so zart und fein, die Buchten werden sandiger und wir kommen hautnah an die sanft heran rollenden Wellen heran. Diese Wellen werden genutzt von Wellensurfern. Manchmal wimmelt es von ihnen. Ich beobachte sie gerne von einem hohen Plateau herunter, die einen sind richtige Könner und andere kämpfen um ihre Balance.

Von den berühmten Muschelsuchern von Portugal bin ich schwer beeindruckt, wir können sie mehrmals beobachten. Waghalsig seilen sie sich an steilen Klippen hinab oder klettern draussen im Meer an Felsenriffen herum, mir wird wind und weh vom blossen Zuschauen. Solange Ebbe herrscht ragen diese Felsvorsprünge aus dem Meer heraus, dort suchen sie nach der immer populärer werdenden Entenmuschel. Sobald stärkere Wellen heran rollen, können wir zusehen wie die Muschelsucher einander warnen und sie alle schnell auf den höchsten Punkt des Riffs hochklettern, um nicht ins Meer hinein gerissen zu werden. Das wäre kein Job für mich.

Auch die Klippenfischer sind abenteuerlich unterwegs. Da krieg ich schon zittrige Beine wenn ich nur von weitem sehe, wie nah am Rand die zum Fischen stehen.

Je südlicher und näher wir unserem Ziel Lagos kommen, desto bunter werden die Dörfer mit ihrer reichhaltigen Auswahl an Souvenirs, Flip-Flops, Badetücher, Shorts und Surfbrettern. Wir staunen auch über die vielen Ansammlungen von Feriensiedlungen, die wie aneinander geschmiegte Schachteln in der Landschaft auf sonnenhungrige Gäste zu warten scheinen.



Doch das Wandern dem Fischerpfad entlang hat sich rundherum gelohnt, wir erlebten so viel Tolles und Wunderschönes! Die Tiervielfalt, der Pflanzenreichtum und die Prägung durch die Gesteinsschichten, all dies eingebettet zwischen Himmel, Erde und Meer, was für ein Erlebnis! Spontan denke ich jetzt gerade auch an Patricia, die gleich bei unserer Ankunft fragte, ob wir Wäsche zum Waschen hätten, sie würde es gerne für uns tun. Oder an den Gastwirt, der uns nach dem Essen anstelle eines Desserts von seinem fünfundzwanzig jährigen Portwein anbot und damit nicht geizte, und uns die Zeche hinterher nicht bezahlen liess. Auch Hermann, der fröhliche einundachtzigjährige Österreicher der den Fischerpfad beging und uns immer wieder begegnete kommt mir in den Sinn. Oder der unerwartet wohlschmeckende Kaffee an der Tankstelle, am Sonntagmorgen um sieben, unsere einzige Möglichkeit an diesem Morgen zu einem Kaffee zu kommen, da alle anderen Möglichkeiten noch geschlossen waren. Ein unerwartetes Upgrade eines gebuchten Zimmers, einfach so, weil der Besitzer gerade Lust dazu hatte uns etwas Gutes zu tun. Kein Hund hat sich uns böse genähert, die Katzen liessen sich streicheln. Abfall trafen wir selten an. Und natürlich die vielen, vielen Begegnungen unterwegs mit den Einheimischen; die auf uns freundlich, hilfsbereit und fröhlich wirkten. Ja, ich kann euch diesen Fischerpfad sehr empfehlen!



Das Wandern dem Fischerpfad entlang hat sich rundherum gelohnt, wir erlebten so viel Tolles und Wunderschönes! Die Tiervielfalt, der Pflanzenreichtum und die Prägung durch die Gesteinsschichten, all dies eingebettet zwischen Himmel, Erde und Meer, was für ein Erlebnis! Spontan denke ich jetzt gerade auch an Patricia, die gleich bei unserer Ankunft fragte, ob wir Wäsche zum Waschen hätten, sie würde es gerne für uns tun. Oder an den Gastwirt, der uns nach dem Essen anstelle eines Desserts von seinem fünfundzwanzig jährigen Portwein anbot und damit nicht geizte, und uns die Zeche hinterher nicht bezahlen liess. Auch Hermann, der fröhliche einundachtzigjährige Österreicher der den Fischerpfad beging und uns immer wieder begegnete kommt mir in den Sinn. Oder der unerwartet wohlschmeckende Kaffee an der Tankstelle, am Sonntagmorgen um sieben, unsere einzige Möglichkeit an diesem Morgen zu einem Kaffee zu kommen, da alle anderen Möglichkeiten noch geschlossen waren. Ein unerwartetes Upgrade eines gebuchten Zimmers, einfach so, weil der Besitzer gerade Lust dazu hatte verwöhnte uns. Kein Hund hat sich uns böse genähert, die Katzen liessen sich streicheln. Abfall trafen wir selten an. Und natürlich die vielen, vielen Begegnungen unterwegs mit den Einheimischen; die auf uns freundlich, hilfsbereit und fröhlich wirkten. Ja, ich kann euch diesen Fischerpfad sehr empfehlen!

Nun haben wir die 220 km geschafft. Unser beider Highlight war das ruhige Ineinanderfließen dieser Tage, eingebettet in einer Landschaft die in Äonen von Jahren geschliffen, ausgewaschen und geprägt wurde. Schritt für Schritt den Moment gestaltend, weder der Zukunft vorausgeeilt noch von der Vergangenheit eingeholt.

Willst du mehr Bilder geniessen, klicke [hier](#)

Willst du mehr Infos über den Fischerpfad, klicke [hier](#)

Tarte de Alfarroba, Portugiesisches Originalrezept



Zum [Rezept](#)

Dieses Original-Rezept stammt von Patricia Nascimento ([Coco e Baunilha](#)) aus dem Süden von Portugal

Urgewalt



Sand, so herrlich golden und fein,
 doch man sinkt mit jedem Schritt ein.
 Schleppender wird der Gang,
 abgebremst der Vorwärtsdrang.

Vor uns klaffen riesige Klüfte,
 Vögel schwingen durch die Lüfte.
 Nüsse und Bananen zum Verzehr,
 Füße baumelnd überm wogenden Meer.

Regen peitscht uns hart ins Gesicht,
 das Wetter wird bedrohlich und dicht.
 Hören die Wogen wie sie namenlos aufschlagen
 speiend und donnernd an Felsen
 die nicht klagen.

Noch bleiben sie stramm entgegen stehen,
 alles Vergängliche wird wieder vergehen.
 Und das Urgestein sich frisch schichten,
 über Millionen Jahre erneut verdichten.

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
 die sich aufwiegeln und gegenseitig topen.

Lerne auf ihnen zu surfen und zu gleiten,
frisch und frei durch alle Zeiten ...

Sonja Roost-Weideli

Wöchentliche positive Botschaften der Freude!?

Der nicht immer ganz ernst zu nehmende, wöchentliche creative drop ist ein Augenblick aus meinem Leben in Form eines von mir geklickten Fotos, versehen mit einem Gedanken, einer Weisheit, einem Impuls in Form eines kleinen Textes, ein Gedicht, etwas Humor u.a.

Du willst wöchentliche creative drops, Kurznachrichten von mir?

über Threema, klicke [HIER](#).

über Signal, klicke [HIER](#).

oder über WhatsApp, klicke [HIER](#). Es sind alle Gruppen so eingerichtet, dass nur ich Nachrichten darin verschicken kann, damit es nicht ständig bei allen bimmelt. Ihr könnt mir aber gerne privat schreiben.
