„Canção do Mar“
Mein Lissabon

Text: ©Allyouneedisveg.de

DIE GRÜNE WELLE ERREICHT DIE WESTKÜSTE EUROPAS

...ein kleiner Gedankenspaziergang mit Yuki Jung von Allyouneedisveg.de

Ich stehe am Kai direkt gegenüber des „Clube Naval de Lisboa“, an einem der schönsten Häfen Lissabons, der „Marina de Bélem, unweit des berühmten Seefahrerdenkmals „Padrão dos Descobrimentos“ und ich stelle mir vor, wie es wohl zu Zeiten des Entdeckers und Seefahrers „Vasco da Gama“ gewesen ist, als Lissabon eine der einflussreichsten Handelsstädte der Welt war...

Die Sonne strahlt, der Himmel ist wie immer stechend blau, über mir kreisen „Gaivotas“ und ich höre in der Ferne ein gewaltiges Schiffshorn. Der selbst im Sommer kalte Wind weht mir durch die Haare, motivierte Morgenjogger schnaufen an mir vorbei, ein Segelschiff verlässt gerade den Hafen Richtung „Cascais“ und in der Ferne warten Containerschiffe aufgereiht im Meer, um in „Alcântara“ unter der „Ponte 25 de Abril“ anlegen zu können.

Das vergessene Lissabon

Mit der auf der iberischen Halbinsel und seinen sieben Hügeln gelegenen Hafenstadt, verbindet man instinktiv das von Fotografen und Künstlern gepriesene unglaublich klare Licht „A luz de Lisboa“ und die mit bemalten Keramikkacheln („Azulejos“) verzierten Häuserfassaden. Man hört die herzensbrechenden „Fado“- Gesänge der Amália Rodrigues, die ewige Sehnsucht „Saudade“ von Mariza, welche die Melancholie der Portugiesinnen, in Gedanken an die Lieben fern auf der weiten See, besingt. Man denkt an das gewaltige Erdbeben und den Tsunami im Jahr 1755 und den von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärten „Torre de Belém“ und dem „Mosteiro dos Jerónimos“. Hier werden die berühmten „Pastel de Nata“ im Sekundentackt verkauft. Außerdem verbindet man mit Lissabon die Statue des „Cristo Rei“ in Almada, die Gedichte Fernando Pessoas, die gelbe Tram und die Standseilbahnen „Elevador“, die weltweit drittlängste Hängebrücke „Ponte 25 de Abril“, die an die friedliche Nelkenrevolution „Revolução dos Cravos” und somit an das berühmteste portugiesische Liebeslied „E Depois do Adeus“ von Paulo de Carvalho erinnert, dass der portugiesische Rundfunk als erstes Geheimsignal zum Auftakt der Befreiung Portugals von der Diktatur im Jahre 1974 spielte.

Castelo de São Jorge

Ich mache mich mit meinem Rad auf den Weg nach „Alcântara“, vorbei an der „Central Tejo“, welche die portugiesische Hauptstadt bis 1972 mit Strom versorgte und an dem „MAAT“ Museum für zeitgenössische Kunst. Die Flusspromenade führt unter der gigantischen Brücke hindurch. Mein Ziel ist der „Praça do Comércio“. Nachdem ich das für sein Nachtleben bekannte „Cais do Sodré“- Viertel und die für romantische Sonnenuntergänge begehrten „AV. Ribeira das Naus“ hinter mir gelassen habe, erreiche ich ihn schließlich. Die Gebäude um den einstigen Handelsplatz im Mittelpunkt und somit im Herzen der Stadt waren einst von zahlreichen Büros der Zoll- und Hafenverwaltung besetzt, ein Zeichen der wirtschaftlichen Stärke Lissabons Ende des 18. Jahrhundert.

Portugal im Trend

Portugal hat nach seiner Finanzkrise von 2010-2014 alles auf die Tourismusbranche gesetzt. Das einst verschlafene und friedliche Städtchen Lissabon ist in den letzten Jahren zu einem der beliebtesten Reiseziele Europas geworden. Der Ansturm der mittlerweile über 6 Millionen Touristen jährlich, ist für das mit seinen 500 000 Einwohnern besiedelte Hafenstädtchen jedoch nicht mehr so ohne weiteres zu verkraften.

Seit dem, 2017 speziell für Kreuzfahrtschiffe eingeweihten „Terminal de Cruzeiros de Lisboa“, gleicht das Zentrum in der Hochsaison mittlerweile Barcelona oder Venedig. Teile von Stadtvierteln, die zu Airbnb umgebaut wurden, haben aus dem historischen Zentrum fast alle Anwohner verdrängt und die horrend gestiegenen Mietpreise stehen in keinem Verhältnis mehr zu dem in Portugal sehr geringen Mindestlohn von nur 600 € pro Monat. Die portugiesische Regierung setzt auf die Tourismusbranche, jedoch wird hierbei zunehmend die lokale Bevölkerung vergessen, die dem Ansturm der Touristen, der manchmal schon einer Invasion gleicht, nicht mehr gewachsen ist.

Torre de Belém

Cristo Rei

Padrão dos Descobrimentos

Sé de Lisboa

Streetart in Mouraria

Vegan in Lissabon

Als dann 2018 die „Veggie-World“ zum ersten Mal am „Praça do Comércio“ stattfand, haben es schließlich alle verstanden: Die grüne Welle hat endlich offiziell die Westküste Europas erreicht. Hurra!

Das Angebot an nachhaltigen und gesunden Alternativen floriert und eine Vielzahl veganer Restaurants, als Alternative zur fleisch- und fischlastigen traditionellen Küche, lassen unser Veggie-Herz höher schlagen. Leider findet man vegane Alternativen, außer in den großen Supermärkten „Auchan“ oder „El Corte Inglés“, bis jetzt nur in spezialisierten Geschäften und Restaurants.

Ich muss dem widersprechen, dass Portugal ein vegan freundliches Urlaubsland ist. Es gibt kein einziges veganes Restaurant mit einem portugiesischen Menü und die Speisekarten traditioneller Restaurants führen selten ein „tierfreies“ Hauptgericht auf. Wenn man Glück hat, steht gerade Brokkoli „brócos“ als Beilage auf dem Menü, ansonsten muss man sich eben mit Pommes „Batatas Fritas“ und gemischtem Beilagensalat „Salada Mista“ zufriedengeben. Und aufgepasst, „Caldo Verde“ ist zwar eine Kartoffelsuppe mit Blattgemüse, wird jedoch normalerweise mit einer versteckten Scheibe Chorizo serviert.

Nach über 3 Jahren Aufenthalt in Lissabon bin ich nun sozusagen zum Brokkoli Spezialist herangewachsen und muss zugeben, nirgendwo gibt es so knackig grün blanchierten Brokkoli. Ich frage mich jedes Mal, was genau wohl das Geheimrezept dafür ist und tüftle

Der alternative Tourismus

Es gibt jedoch auch viele positive Veränderungen. Im Gegenzug zum Massentourismus entwickelte sich eine zweite alternative „Tourismussparte“. Im ganzen Land sprießen Retreats, Heilzentren, Biofarmen und Portugal ist jetzt schon eine der gefragtesten Yoga- und Surfretreat Destinationen. Kürzlich wurde das erste Stadtretreat „Bloom in Lisbon“ eröffnet und jährlich findet das „Lisbon Yoga Festival“ statt, dass international hochkarätige Profis anzieht. Bei den jungen Portugiesinnen liegt Well-Being, gesunde Ernährung und Yoga mittlerweile voll im Trend und das Wort „Saudavel“ wird ganz groß geschrieben. Diese Nachfrage spiegelt sich auch in dem immensen Angebot an Fortbildungskursen und Workshops im Bereich gesunder Ernährung wider.

Praça do Comércio

Elevador Santa Justa

Insider Infos:
Biomarket mit der meisten veganen Auswahl: Miosotis - http://biomiosotis.pt/home
Vegan Store: Rise Clan World
Vegan Tattoo Artist: https://www.facebook.com/andreiatattoos/
Lisbon Vegan Tours: https://www.instagram.com/lisbonvegantour/
Vegane Kochkurse Portugiesische Küche: Allyouneedisveg FoodLab
http://www.allyouneedisveg.de/classes-events/

immer noch in meinem VegFoodLab. Die überragende Qualität des hiesigen Gemüses liegt sicherlich auch an Portugals unzähligen Sonnentagen und dem milden Klima. Das ganze Jahr über hat man somit Zugang zu hochwertigem, frischem und schmackhaftem Gemüse direkt aus den umliegenden Regionen „Mafra“ (Quinta da Pedra Branca), der Schlössergegend „Sintra“ oder „Nordalentejo“ (Herdade do Freixo do Meio). Portugal produziert außerdem exzellenten lokalen Tofu (Shambhala), Tempeh (Sal), Shiitake (Bio Beirão), Algen (Agulha) - und Carolinoreis.

Man kann frisches Gemüse entweder am Wochenende auf dem Biomarkt des „Príncipe Real“ (Mercado Biológico do Principe Real), der „LX Factory“ (Mercado de productores LX Rural) unweit des Organii Concept Store, die ganze Woche über im berühmten „Mercado da Ribeira“ und in den Biosupermärkten Miosotis und Celeiro erwerben. Die Viertel mit den meisten veganen Restaurants und Cafés sind die Künstlerviertel „Arroios“, „Graça“ und „Mouraria“. Meine Favoriten dazu in den Top Spots.

Willkommen im Kern der veganen Szene

Die VeggieWorld ist allerdings nicht das erste vegane Event in Lissabon. Der Kern der Szene, Tierschutzverbände und Aktivisten treffen sich schon seit 2008 jährlich zum „Veganário Fest“, organisiert von der „Associação Para Divulgação do Veganismo“ mit dem warmherzigen Andrey Krishna Rodrigues zum Präsidenten seit 2014. Zu den bekannten Tierrechts- und Aktivistengruppen gehören „Anonymous for the Voiceless“ und „Lisbon Animal Save Movement“ und wer sich vorab austauschen möchte, kann zusätzlich FB Gruppen wie „Vegan in Lisbon“, „Go Vegan Portugal!“ oder „O Mundo Verde“ beitreten.

Portugal ist ein Land voller Kontraste und Überraschungen. Dazu gehört das seit 2017 in Kraft getretene und in der E.U. einzigartige Gesetz, welches portugiesischen Kantinen in allen öffentlichen Einrichtungen, somit auch Schulen und Universitäten, vorschreibt, dass sie zumindest ein veganes Gericht anbieten müssen. Vorausgegangen ist dem eine Petition der „Associação Vegetariana Portuguesa“, die 15.000 Portugiesen unterschrieben haben und die letztendlich im Parlament von einer Mehrheit bestätigt wurde. Nuno Alvim, Präsident der „Associação Vegetariana Portuguesa“, bezeichnet den Entschluss als einen wichtigen Durchbruch. Er geht davon aus, dass diese Entwicklung einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung, aber langfristig auch auf die Tiere und die Umwelt haben wird. Eine kleine Revolution in einem Land, in dem immer noch Stierkämpfe („Corridas“) zur Vergnügung einer lobbystarken Minderheit und erstaunlicherweise mit Unterstützung des Tourismusverbandes „Turismo de Lisboa“ in „Campo Pequeneo“ durchgeführt werden.

Ai Mouraria, kleines Dorf in der Stadt

Vom „Praça do Comércio“ aus schlendere ich zu Fuß weiter die „Rua Magdalena“ hinauf, vorbei an der Kathedrale „Sé de Lisboa“ und unterhalb des „Castelo de S. Jorge“ in Richtung meines Heimatviertels „São Cristóvão“- einem kleinen Dorf in der Stadt. Die „Mouraria“ grenzt an „Alfama“, wo im Juni während der „Festas das Sardinhas“ der populären Feste zu Ehren des Heiligen „San Antonio“ zu Tausenden immer kleiner werdende Sardinen verspeist werden. Sehr viel hat sich hier in dem kleinen, abgeschotteten Viertel der Mauren, einem der ältesten Lissabons, noch nicht getan. Und so sitze ich nun in einem meiner Lieblingscafés der „Leitaria Moderna“ und bestelle „Um café“. Die Besitzerin Celeste lächelt mir zu, im Fernseher läuft eine Soap Opera.

Nachbarn, die hier schon seit ihrer Geburt leben, ziehen mit unterm Arm geklemmt „Notícias“, vorbei. Die Kosmetikerin vom ersten Stock und Mario mit seinem sympathischen Hund tauschen sich über das Wetter aus. „Ola Bom Dia“, „Bom Dia“ schallt es...die Kaffeetassen klappern und obwohl wir uns seit 3 Jahren kennen, gibt es in der „Modernen Milcherei“ immer noch keinen „Galão“ mit Sojamilch und auch keine „Torradas“ mit pflanzlicher Margarine, da die Nachfrage bei den älteren Portugiesen einfach nicht vorhanden ist. Portugiesen, die unter Salazar Jahrzehnte Hunger gelitten haben, können mit dem Wort vegan eben so gar nichts anfangen. Und was soll's auch. Ich weiß, dass mit den jungen Generationen neue Zeiten kommen werden und Portugal im Aufbruch ist. Trotzdem ist es schön in diesem kleinen schnuckeligen Café zu sitzen, wo jeder jeden kennt und ich als Ausländerin von Anfang an herzlich aufgenommen wurde. Das ist eben einer dieser selten gewordenen Orte, bei dem sich, bis auf den Neuanstrich in Grellpink und Grün, seit Jahrzehnten nichts geändert hat. Der Kaffee kostet immer noch 60 Cent und von weitem hört man leise den schwermütigen Gesang der Amália: Ach, Mouraria...