

---

# Burgen und Aussichtspunkte südlich von Lissabon

---

## ÜBER



Foto: Rui Rebelo

### Burgen und Aussichtspunkte südlich von Lissabon

**Ganz in der Nähe von Lissabon bietet uns die Halbinsel von Setúbal verborgene Winkel von unvergleichlicher Schönheit, ideal für Familienausflüge, aber genauso für verliebte Herzen.**

Wir fahren über die Brücke 25 de Abril Richtung Sesimbra, aber auf halber Strecke nehmen wir die Straße nach **Cabo Espichel**. Wenn wir auf dem Felsvorsprung ankommen, werden wir von dem einsam gelegenen **Sanktuarium Santuário da Nossa Senhora do Cabo** beeindruckt. Es ist ein Ort, der uns dazu verleitet, das Meer und die lange urzeitliche Felsküste der Costa da Caparica, die man auf der rechten Seite, an der Westküste, sehen kann, sinnend zu betrachten.

Wir fahren weiter zur Burg von **Sesimbra**. Bevor wir zum Strand hinuntergehen, genießen wir von diesem nach Süden gerichteten Aussichtspunkt den Blick über die Bucht mit den bunten Fischerbooten am Horizont.

Ganz gleich, ob das Wetter schön genug ist, um im Meer zu baden, oder nicht, es lohnt sich, einen Ausflug zu den Stränden zu machen und an **Portinho da Arrábida, Galapos und Figueirinha** entlangzuwandern, der schon mitten im Naturpark Parque Natural da Serra da Arrábida liegt.

Ganz in der Nähe ist der Ort **Vila Nogueira de Azeitão** für seine Weinherstellung bekannt. Eine Probe des Moscatel-Weins in einem der berühmten Weinkeller ist ein „Muss“, und dazu ein typischer butterweicher Käse.

In **Palmela** erwartet uns auf der Burg, die heute in eine Pousada umgewandelt ist, ein weiterer Aussichtspunkt, von dem aus wir an einem prächtigen Spätnachmittag den Sonnenuntergang betrachten können.

Schließlich erreichen wir **Setúbal**. Von der Burg aus, heute die Pousada de São Filipe, haben wir einen ausgezeichneten Blick über das **Naturschutzgebiet Reserva Natural do Estuário do Sado**. Da sie in Meeresnähe liegt, hat die Stadt sich besonders in der Zeit der Entdeckungen entwickelt, einer Epoche von großem Reichtum, der sich in der **Kirche Igreja de São Julião und im Kloster/Museum Convento de Jesus / Museu de Setúbal** widerspiegelt, das wir kennenlernen können, wenn wir durch den ältesten Teil der Stadt laufen. Man muss auch noch das **Museum der Arbeit Museu do Trabalho Michel Giacometti** und den **Stadtspark Parque Urbano de Albarquel** besuchen, ein Richtung Fluss liegender Freizeitbereich. Von hier aus sieht man die Flussmündung und auf der anderen Uferseite den Komplex von Troia.

An diesem Tag müssen wir unbedingt die gastronomischen Spezialitäten der Setúbal-Gegend wie **choco frito**

---

(gebratener Tintenfisch), gegrillten Fisch und Schalentiere probieren und **Moscatel** kosten und so unseren Ausflug auf die beste Weise beschließen.

### **Nicht versäumen**

- > choco frito (gebratener Tintenfisch) probieren, eine der Spezialitäten von Setúbal
- > eine Flasche Moscatel de Setúbal mitnehmen
- > den Blick vom Arrábida-Gebirge genießen
- > in Sesimbra tauchen
- > den Ausblick von Cabo Espichel genießen
- > eine Bootstour machen, um die Delfine zu sehen

---

### **ROMANZE IN ARRÁBIDA**

In Arrábida stoßen wir auf märchenhafte Szenarien aus Bergen und Meer für ein verliebtes Wochenende.

Weniger als 50 Kilometer von Lissabon entfernt haben wir einen Naturpark für stille Wanderungen ohne Eile oder für einen Spätnachmittag auf einer Terrasse. Das Fort de São Filipe in Setúbal und seine mittelalterlichen Sommernächte sollte man als Idee in Betracht ziehen. Es gibt nichts Schöneres als ein romantisches Dinner am Meer, versüßt mit den tortas de ovos (Eiertorten) und „esses“ de Azeitão (Zimtplätzchen) und begleitet von einem süßen und fruchtigen Moscatel.

Wir können aber auch ein paar temporeichere Tage an den Stränden mit transparentem Wasser am Fuß des Arrábida-Gebirges verbringen. Es sind idyllische Szenarien für eine Kanufahrt oder zum Tauchen. Schließlich befinden wir uns in einem der Meeresschutzgebiete der portugiesischen Küste mit einzigartigen Merkmalen.

Auf halber Höhe des Gebirges sehen wir das Kloster Convento da Arrábida, das heute der Stiftung Fundação Oriente gehört. Über das Meer gebeugt, mit seinen kleinen Kapellen inmitten der Vegetation, ist es eine Oase der Abgeschlossenheit.

---

### **NÜTZLICHE INFORMATIONEN**

Ein Besuch im Convento da Arrábida muss im Voraus gebucht werden. Kontakte auf der Seite [www.foriente.pt](http://www.foriente.pt)

---

### **HEENREIS**

Von Lissabon aus 50 km entfernt, fährt man über die Brücke 25 de Abril oder die Brücke Vasco da Gama.

Es gibt auch regelmäßige Züge ([www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt)) und Busse ([www.tsuldotejo.pt](http://www.tsuldotejo.pt)) .

Es gibt Katamarane und regelmäßige Fähren von Setúbal nach Troia. Informationen unter [www.atlanticferries.pt](http://www.atlanticferries.pt).