

Alentejo

– UPPTÄCK ETT VILDARE PORTUGAL

Delfinsafari, vandring längs klippiga stränder, dinosauriefotspår, fågelskådning och lodjursspaning. I sydöstra Portugal avlöser de gröna aktiviteterna varandra. Välkommen till Alentejo – regionen där naturen står i fokus.

TEXT OCH FOTO JOHAN AUGUSTIN



Praia de Alpertuche är en sandstrand omgiven av klippor med bra snorkling.



En skeppare på katamaranen som håller i delfinsafarin.



Fisk och skaldjur utgör en stor del av det portugisiska köket.



Det finns många olika arter av bläckfisk i Arrábida.

”Nationalparken Arrábida har vandringsleder längs klippväggar som stupar rakt ner i Atlanten, och gömda stränder som enbart lokalbor hittar till”

Fenan skär genom det turkosa vattnet. Och sedan en till, följd av en hel flock flasknosdelfiner som smidigt kryssar framför båten. Gruppen som består av 26 delfiner lever kring mynningen till Sadofloden och jagar längs Tróiahalvön, en knapp timme söder om Lissabon. Katamaranen tillhör ett av många delfinsafariföretag som tar besökare med ut på utflykter som garanterar en att få se delfiner. Området där de marina däggdjuren lever är unikt – det är ett av bara tre platser i Europa där delfiner lever permanent vid flodmynningar. En del av området är avsatt som ett marint naturreservat, där bläckfisk och en rad fiskarter frodas. Det är lämpliga byten för delfinerna som därför inte behöver simma ut till havs för att jaga. På sistone har även andra valarter, späckhuggare och blåhajar syns till i allt större antal längs kusten. Det är ett bevis på att naturen återhämtar sig, när utfiskningen som tidigare var utbredd har minskat och det marina livet ökar under de senaste åren.

– Vi ser mycket mer liv nu, säger Maria João Fonseca, delägare till Vertigem Azul, ett av områdets delfinsafariföretag.

Hon förklarar att delfiner är en djurart som många människor vill förknippas med, och att safariturerna, åtminstone före pandemin, vanligtvis avgår med fulla båtar, där resenärerna får lära sig mer om det intelligenta däggdjuret.

– Vi vill involvera människor att skydda havet, fortsätter Maria João Fonseca, som även besöker skolor och undervisar elever i miljövård.

Katamaranen med lyriska turister ombord som har fått se vilda delfiner följer den 63 kilometer långa kusten längs de till synes ändlösa gyllene stränderna som täcker Tróiahalvön.

Alldeles norr om halvön fortsätter naturupplevelsena. Denna gång i nationalparken Arrábida som har vandringsleder längs klippväggar som stupar rakt ner i Atlanten, och gömda stränder som enbart lokalbor hittar till.

En sådan pärla är Praia de Alpertuche (praia betyder strand på portugisiska). Efter att ha parkerat vid huvudvägen som går igenom Arrábida tar jag en stig genom eukalyptuskogen ner till stranden, som består av småsten och sand. Det enda som hörs är en ensam fågel, det är vindstilla och havet är lugnt.

Lågvattnet visar stenar – täckta av alger och tång – i vattenbrynet. När havet är klart brukar lokalbon Anabella Marques snorkla bland tångskogarna. Nu går hon i vattenbrynet för att leta efter bläckfiskar som gömmer sig bland stenarna.

– Det finns många olika arter här, säger hon och berättar att snorklingen är bra eftersom fiske är förbjudet i den marina nationalparken.

Fortfarande utgör emellertid fisk och skaldjur en stor del av det portugisiska köket och kulturen, och det blir tydligt i Arrábidas kuststad Sesimbra, där fiskebåtarna i generationer har puttrat in med färsk seafood som sedan serveras på någon av byns berömda fiskrestauranger. På Café Filipe serveras bläckfisksallad med upphackad röd paprika och »



Åk på delfinsafari och se flasknosdelfiner.



På Cabo Espichel stupar klipporna rakt ner i den vilda Atlanten.



Solnedgång vid Praia do Malhao,

I Alentejo är vin en stor del av kulturen. Regionen har framför allt fruktiga röda viner.



Vingårdarna i Alentejo erbjuder vinprovningar till besökarna.



Praia da Comporta – milslånga folktomma stränder.

”Naturligtvis sätts det fram en flaska vitt lokalt vin på portugisiskt vis. Kaffet kommer traditionsenligt som en espresso – starkt och aromafyllt”

» olivolja, tillsammans med grillad salongo, en inhemsk fisk som påminner om en röd snapper, med en stor skvätt pressad citron. Naturligtvis sätts det fram en flaska vitt lokalt vin på portugisiskt vis. Kaffet kommer traditionsenligt som en espresso – både starkt och aromafyllt – och kostar en femkrona. Måltiderna är viktiga i Portugal och inget man klarar av i en handvändning. Men vem vill stressa i väg när restauranger som denna lägger ribban extremt högt?

Efter lunch fortsätter vandringen till en ännu mer dramatisk del av Arrábida. Cabo Espichel är en klippig udde där det vindpinade kalkstenslandskapet har formats av Atlanten som piskar kusten. Naturen är karg, och örter och buskar slår rot i den torra terrängen. Jag följer en stig som tar mig ner mot en liten vik där det azurblå vattnet når grönare nyanser intill den steniga stranden. En skylt visar en bild på dinosaurier, och många besökare kommer hit för att skymta de fyrbenta växtätande sauropodernas fotavtryck i klipporna. Man får titta noga, men där är de – ett par stycken, avgjutna i de sluttande klippblocken.

All vandring under den stekande solen har tårt på krafterna och jag gör som portugiserna, hoppar in i hyrbilen och kör mot stranden. Det är eftermiddag, och ett plakat säger att lufttemperaturen är 39 grader och vattentemperaturen 18. Det är bara jag och ett par portugiser som dyker i det klara och riktigt salta vattnet. Övriga soldyrkare ligger och lapar D-vitamin eller äter medhavd picknick med öl och vin under parasoller. Vi är på Praia da Comporta, en av Tróia-

halvöns mest populära stränder. De flesta besökarna ligger packade tillsammans vid någon strandbar. Eftersom vi pratar över sex miles stränder längs halvön börjar jag gå i vattenbrynet, och bara några minuter längre bort är det sand så långt ögat kan nå. Jag lägger mig på en sanddyna och slumrar innan jag återigen hoppar in i bilen och kör söderut längs den över åttio mil långa kustlinjen längs Atlanten. Jag jagar solnedgången vid vad som sägs vara en av Alentejos mest spektakulära stränder.

Fem i åtta rullar bilen in på en dammig avstickare till huvudvägen, och jag ser solen sänkas ner över Praia do Malhao samtidigt som jag gasar på. Några minuter senare sitter jag på stranden och ser ut över horisonten. Ett rött skimmer färgar havet och sanden, och några tjejer sitter som förstenede och ser på skådespelet. De enda som verkar vara obrydda är några pojkar som sparkar fotboll mellan sig, medan eldklotet snabbt slukas av havet bakom dem. Ett dis sveper in över stranden som smakar salt, samtidigt som temperaturen sjunker och det går från ljummet till svalt.

Det är dags att lämna kusten för att bege mig österut, längre inåt Alentejo. Inte utan att äta först, givetvis. I närliggande staden Vila Nova de Milfontes ligger en restaurang som håller hårt på traditionerna. Lokalbor flockas runt borden på Tasca do Celso, och även turister lovordar stället. Fat med smårätter serveras tillsammans med en rad röda och vita viner. Ju längre in i Alentejo man kommer, desto mer tar köttets roll över fiskens, men på Tasca do Celso blandas kryddstarka korvar med ansjovis, fräst shiitake med sötpotatis och musslor kokta »



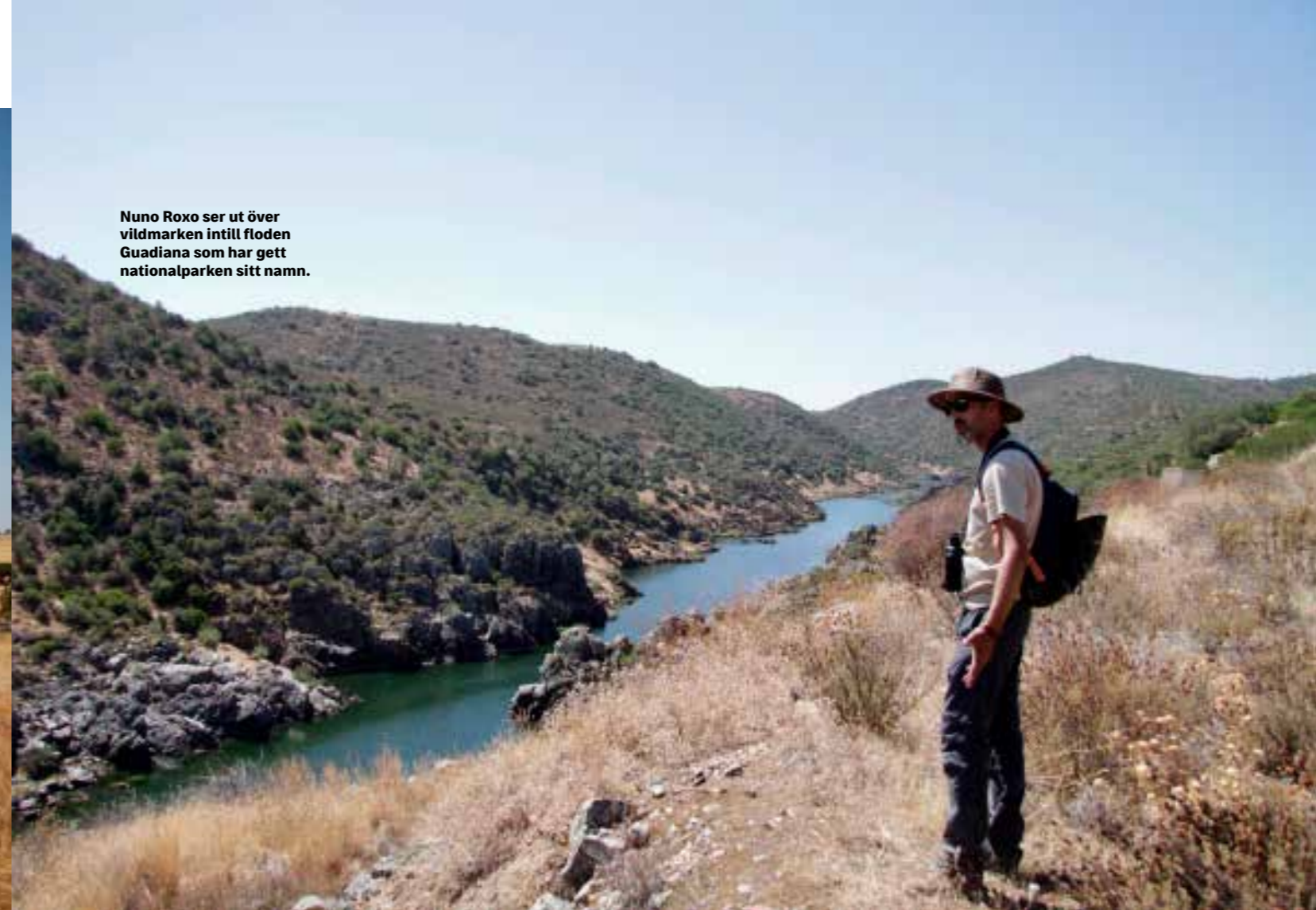
Utsikt över det stäpplika landskapet i nationalparken Vale do Guadiana.

”I det torkade landskapet är gräset gult och har inte sett regn på flera månader. Vandrigen följer en smal viltstig in i busklandskapet”

» i citron. Fulländiga smakbomber, där restaurangen lyckas parera varje smårätt med rätt vin, och en glad restaurangägare som går runt bland borden, håller upp vin och skålar med gästerna. Middagen blir till en tretimmars upplevelse innan jag lämnar restaurangen för att bege mig mot Spaniens gräns, där nästa naturmöte väntar.

Hettan är tryckande och har passerat 40-graders-strecket när jag tidigt nästa morgon hänger med naturguiden Nuno Roxo på en vandring genom Alentejos nationalpark Vale do Guadiana, som går genom dalgångarna till floden Guadiana. I det torra landskapet är gräset gult och har inte sett regn på flera månader. Vandrigen följer en smal viltstig in i busklandskapet, där några kaniner snabbt försvinner bort. Det ser lovande ut för det iberiska lodjurets återhämtning, men Nuno erkänner att han enbart har skymtat det skygga kattdjuret vid ett tillfälle. I Portugal återinfördes arten – som är en tredjedel i storlek jämfört med det europeiska lodjuret som lever i Sverige – år 2016. I dag lever det minst 150 lodjur i Alentejo, nära den spanska gränsen. Numera efterfrågar även turister katterna, även om det är väldigt svårt att få syn på de skygga nattaktiva djuren. Lodjuren angriper inte tamdjur, så lantbrukarna är positiva till att ha arten på sina marker. Nuno berättar att lodjuren brukar ligga i bakhåll vid fårhagarna.

– Där fångar de rävar som kommer hit för att döda lammen. Så det gillar markägarna!
Runt om i Portugal köper miljöorganisationer upp mark och återförvildar den. Dessa delvis öppna traditionella kulturlandskap med korkekar och buskvegetation lockar inte bara lodjur utan även ett stort antal fåglar. Vid soluppgången nästa dag är det dags att försöka få en skymt av Alentejos flygande invånare. Regionen har omkring 250 fågelarter – som i allt större utsträckning drar till sig fågelskådare från hela världen som kommer hit för att titta på örnar, gamar, storkar och stortrappar. Det är sällsynta arter på många andra håll i Europa, men här stortrivs de i det stäpplika landskapet där det kryllar av insekter och andra bytesdjur.
En lokalbo som har stenköll på varje art är Dinis Cortes. Han brukar guida turister på fågelskådning, och visa upp våtmarkerna som har bildats av konstgjorda sjöar i reservatet Castro Verde Biosphere Reserve som ligger i anslutning till nationalparken Vale do Guadiana. Han pekar ut ett 40-tal arter som bronsibis, grå häger och ormvvråk. Dinis förklarar att attityderna på sistone har förändrats bland lokalbefolkningen i Alentejo. Barnen utbildas inom miljövärd, och den nya generationen vill hellre hålla på med fågelskådning. Från att vara envisa bönder och jägare som tidigare sköt på ”allt som rörde sig” har medvetenheten ökat. Numera är det allt fler som byter ut geväret mot kikare och kamera. ♦



Nuno Roxo ser ut över vildmarken intill floden Guadiana som har gett nationalparken sitt namn.



I dag lever det minst 150 lodjur i Alentejo.
FOTO CARLOS CARRAPATO/DRCNF-ALENTEJO/ICNF



I nationalparken Vale do Guadiana är gräset gult och har inte sett regn på flera månader.

Den hotade stortrappen är världens tyngsta flygande fågel. Hannen kan väga över 16 kilo.

FOTO DINIS CORTES/WILDSCAPE



GUIDE/ALENTEJO

SE & GÖRA

ÉVORA

1. Stad med världsarv

I staden Évora finns ett antikt romerskt tempel, marmortäckta torg och akvedukter från 1500-talet som finns med på Unescos världsarvslista. Belägen mitt i Alentejos vinregion – Évora är även känt för sina vita viner. visitevora.net/en

MONSARAZ

2. Medeltidsstad med vy

Längs floden Guadiana ligger medeltidsstaden Monsaraz som kikar ut över omgivningarna från en kulle. visitevora.net/en/visit-monsaraz

VERTIGEM AZUL

3. Åk på delfinsafari

Åk katamaran över turkosklart hav och lär känna de residenta flasknosdelfinerna som lever längs Tróiahalvön. Kostar cirka 400 kronor för två timmar. vertigemazul.com/en

ÄTA & DRICKA

CAFÉ FILIPE

4. Ät fisk och skaldjur

Vill du äta seafood som portugiserna? Bege dig till Café Filipe i Sesimbra. Stora fat med musslor, en halv langust eller en tallrik med olika grillade fiskar. Och generöst med vin till det.

Largo da Marinha 15, Sesimbra
restaurantefilipe.pt/en

TASCA DO CELSO

5. Traditionell mat

Här bjuds oslagbar stämning och en riktigt kulinarisk upplevelse i det portugisiska köket. De typiska rätterna från Alentejo och vinet får dig att hänga kvar under många timmar.

Rua dos Aviadores 34, Vila Nova de Milfontes
wonderful.land/tascadocelso

BO BRA

VITÓRIA STONE HOTEL

6. Bada i infinitypool

Nära stadens kulturella centrum. Hotellet har en takterrass där du kan svalka dig i en infinitypool. Dubbelrum från 1000 kronor.

Rua Diana de Liz 5, Évora
vitoriastonehotel.com/ing

CASA DOS CASTELEJOS

7. Rofyllt på landsbygden

Här bor man bekvämt, omgiven av fält där får och kor betar, och katterna stryker längs benen när maten serveras under stjärnklara kvällar. Ligger på landsbygden, en halvtimme utanför Mértola. Dubbelrum från 1000 kronor.

São Marcos da Atabueira, Monte do Guerreiro, Castro Verde
casadoscastelejos.pt/en



KARTA: TOM FABRELL

SHOPPING & NÖJEN

KORK

8. Inte så korkat

En typisk souvenir från Alentejo är produkter tillverkade i kork. Regionen är en av världens största korkeksproducenter och du kan fynda skålar, väskor och andra prylar i Évoras butiker. Priserna är, precis som materialet, hållbara – även lokalborna köper sina produkter här. Och varför inte gå på en guidad tur i korkekstegen?

visitevora.net/en/guided-tours-alentejo-countryside-portugal

WILD SCAPE

9. En ornitologs dröm

Alentejo sprudlar av fågelliv. Lär känna några av regionens hundratals fågelarter genom att åka ut i vildmarken med ett proffs. Dinis Cortes på Wild Scape anordnar fågelskådning och är oerhört kunnig.

wildscape.pt/en

LODJURSSPANING

10. Guidad tur med klös

Gå på lodjursspaning genom viltstigar där det även lever vildsvin, hjortar och en hel del kaniner. Naturguiden Nuno Roxo kan Alentejos landskap och berättar om dess kultur, historia och traditioner.

welcometomertola.com

RESFAKTA

Res hit: Tap Air flyger direkt från Stockholm och Köpenhamn till Lissabon.

Bästa tiden: Våren eller hösten.

Tidsskillnad: -1 timme.

Språk: Portugisiska. Engelska är utbrett, framför allt i städerna.

Valuta: Euro (EUR).

Prisnivå: Betydligt billigare än Sverige. Även billigare än till exempel Algarve. En enkel middag med vin eller öl går på 100 kronor.

Ta dig runt: Enklast är att hyra en bil på Lissabons flygplats och lämna tillbaka den där innan flyget avgår.

Bra att veta: Det kan bli varmt inåt land, så ha en hatt eller keps som solskydd. Kontanter är att föredra, inte alla restauranger och butiker tar betalkort.

Läs mer:
visitalentejo.en