



„The Glen“ Kapstadt Newsletter November

Liebe Kapstadt-Freunde,

während in Europa die Tage immer kürzer werden und es draußen schon richtig ungemütlich ist, hält in Kapstadt der Sommer Einzug. Mit großem Elan putzt die Stadt sich heraus für die WM 2010 - überall wird gebaut und renoviert. Zum ersten Mal seit langem bin ich über den endlich wieder geöffneten Chapman's Peak Drive gefahren und habe Hermanus zum „Whale Watching“ besucht. Es gibt wieder einiges zu berichten aus Kapstadt und Umgebung - neue Restaurants und Geschäfte sowie News und Aktivitäten in und um Kapstadt.

Und da Weihnachten nicht mehr weit ist, gibt es im aktuellen Newsletter besonders viele Shopping-Tipps.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen!

Christiane Stark



Inhalt:

Aktuelles:

Seite 2 - 5

Restauranttipps

Seite 6 - 10

Neues von „The Glen“

Seite 11

sonstige Aktivitäten

Seite 12 - 15

Buchtipps

Seite 16

Shoppingtipps

Seite 17 - 21

Gut zu wissen

Seite 22



Aktuelles:

Debatte über ethnische Zugehörigkeit und Ämtervergabe

Am Kap ist eine Debatte über ethnische Zugehörigkeit und Ämtervergabe entbrannt. Minderheiten führen die Wirtschaftsressorts, Schwarze die Sicherheitsministerien. Julius Malema erfüllt manchmal die Funktion des Knaben, der laut ruft, dass der Kaiser keine Kleider trägt, während ringsum alle anderen betreten schweigen. Diesmal wunderte sich Malema, Chef der Jugendliga des Afrikanischen Nationalkongresses (ANC), öffentlich darüber, dass alle Kabinettsposten, die mit Sicherheit zu tun haben, von „schwarzen Menschen“, aber alle Ministerien wirtschaftlicher Natur von Minderheiten verwaltet würden.

Tatsächlich berief Präsident Jacob Zuma im Mai die beiden Inder Pravin Gordhan und Ebrahim Patel an die Spitze des Finanz- und des Wirtschaftsministeriums, den Weißen Rob Davies zum Handels- und Industrieminister und den Coloured Trevor Manuel zum Minister für Nationale Planung. Mitte Juli ernannte er zudem die Weiße Gill Marcus zur neuen Chefin der Notenbank und damit zur Hüterin der Landeswährung Rand.

Zuma, selbst ein Zulu, der sich offen und stolz zu Stammestraditionen einschließlich Polygamie bekennt, ficht nicht an, dass er damit vielleicht dem Vorurteil Vorschub leistet, wonach Schwarzafrikaner verschwenderisch mit Geld umgingen. Das Gros der Steuergelder kommt übrigens auch 15 Jahre nach dem Ende der Apartheid noch immer von der weißen Mittelklasse, die maximal drei Mio. der 47 Mio. Südafrikaner stellt.

Aber selbst Malema wagt sich nicht an ein weiteres Tabu: die Verteilung der Macht entlang stammesethnischer Zugehörigkeit. Er erwähnt zwar, dass der Polizeiminister, der Justizminister, der Minister für Staatssicherheit, der neue Polizeipräsident und die Verteidigungsministerin allesamt Schwarze seien, verschweigt jedoch, dass es sich mit Ausnahme von Verteidigungsministerin Sisulu um Zulus handelt, obendrein enge Verbündete Zumas. Kaum zufällig hat der Präsident, der jahrelang wegen einer Korruptionsaffäre vor Gericht vorstellig werden musste, eben seinen Kandidaten für das Amt des Obersten Richters vorgeschlagen – ebenfalls ein Zulu. Obwohl sich der ANC immer als „farben- und stammesblind“ darstellte, muss man weit zurückschauen, um den letzten Zulu an der Spitze der einstigen Befreiungsbewegung zu finden: Friedensnobelpreisträger Albert Luthuli, er starb 1967. Auf ihn folgten ausnahmslos Xhosas: Oliver Tambo, Nelson Mandela, Thabo Mbeki. Dieser „Xhosa-Nostra“, wie mancher im ANC murrte, wurde erst im Dezember 2007 mit der spektakulären Wahl Zumas zum Parteichef ein Ende bereitet. Als Ministerin Sisulu nun das Thema aufs Tapet brachte, versuchte Zuma eilends, das aufflammende Feuer zu löschen. Eine solche Debatte würde Südafrika nur Schaden zufügen, erklärte er. Der ANC habe niemals im Zusammenhang von Rasse und Ethnizität gehandelt, sondern immer nur von „Südafrikanern“ gesprochen.

Das ist zwar im Rückblick ein wenig zu großzügig interpretiert – immerhin war kein Geringerer als Nelson Mandela anfangs höchst irritiert darüber, wie viele (jüdische) Weiße und Inder maßgeblich am Widerstand gegen die Apartheid in den 40er- und 50er-Jahren beteiligt waren. Aber im Großen und Ganzen muss man Zuma hoch anrechnen, dass er im Gegensatz zu seinem Vorgänger Mbeki nie die Rassenkarte zieht.

- Fortsetzung auf Seite 3 -

Aktuelles:

Denn zweifellos stecken hier Gefahren für die einzige bedeutende Industrie- und Wirtschaftsmacht Afrikas. Schon seit einigen Jahren werden nach westlichen Kriterien erfolgreiche Schwarze als „Kokosnüsse“ verunglimpft: außen schwarz, innen weiß.

Negativbeispiel Zimbabwe

Viele englischsprachige Weiße wiederum fühlten sich, im Gegensatz zu den Afrikaanern (Buren), während der Mbeki-Ära plötzlich bloß als geduldete Gäste im Land ihrer Vorfahren. Nur hinter vorgehaltener Hand wagte man auszusprechen, was im Grunde jeder Südafrika-Kenner weiß – nämlich, dass das Land ohne seine Minderheiten wirtschaftlich nicht so gut dastehen würde.

Das abschreckende Beispiel im benachbarten Zimbabwe lässt erahnen, was mit Südafrika geschähe, würden Leute wie Julius Malema Minderheiten nach und nach verprellen: In Zimbabwe, einem Land von elf Millionen Menschen, genügte die Enteignung von 3500 weißen Großfarmern, um binnen weniger Jahre eine wirtschaftliche Kernschmelze auszulösen – eine Kausalität, die ein Thabo Mbeki niemals anerkennen wollte.

Auch wenn Julius Malema, der übrigens privat in jedem erdenklichen Luxus schwelgt, unbeeindruckt weiter die Enteignung der wohlhabenden Minderheiten und eine weitgehende Verstaatlichung von Privatbesitz - zum Beispiel der großen Minenkonzerne - fordert, handelt Jacob Zuma bislang mit Augenmaß und versucht, wirtschaftliches Wachstum und Bildung zu fördern - die beiden entscheidenden Erfolgsfaktoren für die Zukunft Südafrikas.

„Chappies“ ist wieder offen!

Das wird alle Fans des Chapman's Peak Drive freuen! Nach monatelanger Sperrung hat der Betreiber Entilini endlich die spektakuläre Küstenstraße zwischen Hout Bay und Nordhoek am 9. Oktober wieder geöffnet. Nachdem weitere Stahlnetze angebracht wurden, um gefährlichen Steinschlag zu verhindern, kann die 9 km lange Strecke wieder uneingeschränkt genossen werden. Am schönsten ist der „Chappies“ übrigens vor Sonnenuntergang!



Kapstadt siegt in internationaler Veranstalterbefragung

In einer aktuellen Umfrage des „SA Tourism Update“ Magazins lag Kapstadt an der Spitze der Sehenswürdigkeiten im südlichen Afrika. An der Befragung nahmen 100 Reiseveranstalter teil, 33 aus Nordamerika, 25 aus Großbritannien, 16 aus Deutschland und 44 aus den übrigen europäischen Ländern. Dazu Alan Roxton Wiggill, Marketing und Sales Manager von „SA Tourism Update“: Wir haben die Befragung vor allem wegen der derzeitigen unsicheren Situation auf den Weltmärkten durchgeführt.“ Unter anderem wurde nach den Top 10 touristischen Zielen im südlichen Afrika gefragt, wobei sich folgendes Ranking ergab, das einmal mehr die Attraktivität der „Mother City“ und der „Cape Winelands“ bestätigt:

1. Kapstadt
2. Krüger Park
3. Garden Route
4. Victoria Falls
5. Okavango
6. Cape Winelands
7. Sabi Sand
8. Namibia
9. KwaZulu-Natal
10. Etosha

Aktuelles:

Weltrekord

Am 4. Oktober 2009 haben mehr als 100 Surfer gleichzeitig eine Welle beim "Earthwave Beach Festival" in Muizenberg geritten um den Guinness Weltrekord für "die meisten Surfer auf derselben Welle" zu brechen. "Wir schätzen, dass mehr als 120 Surfer auf der fünften von sieben Wellen waren, die in Muizenberg während des Earthwave Festivals gesurft wurden" sagte Paul Botha von Kahuna Promotions, die dieses Event gegründet haben.



"Earthwave" hat zum Ziel, durch solche spektakulären Events das Bewusstsein für Klimawandel und eine nachhaltige Lebensweise zu fördern. Einen Fotobeweis gibt es auf alle Fälle für 103 Surfer auf derselben Welle, was ausreicht, um den bisher gültigen Weltrekord von 100 Surfern beim Earthwave Brazil in Santos im letzten Jahr zu brechen.

Bei idealen Bedingungen mit leicht ablandigem Wind und kleinen, 0,5 bis 1 m großen Wellen hatten sich insgesamt 443 Surfer aller Alters- und Könnensklassen registriert, um den Rekord nach Kapstadt zurückzuholen.

Über 2.000 begeisterte Fans feuerten die Surfer vom Strand aus an, als sie versuchten, gleichzeitig mindestens 5 Sekunden dieselbe Welle zu reiten. Begleitet wurde das Ganze von einem vielseitigen Rahmenprogramm (zum Beispiel dem „Earthwave Lognboard Classic und Stand up Paddeling Demos) und Fundraising für Earthwave-Projekte. Die After-Party dieses rundum gelungenen Events fand schließlich in der „Brass Bell“ statt.

World Cup Stadien im Zeitplan

Entgegen der vor allem in Deutschland allgemein beliebten Unkenrufe laufen die Vorbereitungen für die Fußballweltmeisterschaft plangemäß. Die 10 Stadien, die für die am 11. Juni beginnende Weltmeisterschaft gebaut bzw. renoviert werden, werden alle wie geplant fertig. Dieses wurde gerade wieder vom Leiter des „local organizing committees (LOC)“, Derek Blanckensee bestätigt, nachdem eine Kommission der Fifa eine einwöchige Inspektionstour beendet hat. „Alles ist im Zeitplan. Es gibt ein oder zwei



aktuelle Innenansicht des Greenpoint Stadium in Kapstadt

kleinere Probleme, aber nichts, was Sorgen machen würde.“ Mit Ausnahme von „Soccer City“ und dem neuen „Greenpoint Stadium“ in Kapstadt werden alle Stadien bis Ende des Jahres fertig. „Soccer City“ und „Greenpoint Stadium“ folgen dann Anfang 2010.“ Die Inspektionstour sollte vor allem sicherstellen, dass sowohl innerhalb, als auch außerhalb der Stadien alles reibungslos ablaufen wird. Damit sind neben der Logistik auch das Marketing, die Medienzentren und die generelle Organisation der Spiele gemeint. Es gibt also keinen Grund zur Sorge und schließlich hat Südafrika schon bei vergangenen Großereignissen bewiesen, dass es diese durchaus professionell durchführen kann.

Aktuelles:

Hollywood am Kap

(Quelle: AP)

Die Filmindustrie ist Südafrikas ganzer Stolz. Nach dem Oscar für «Tsotsi» 2006 empfiehlt sich der Kap-Staat mit dem weltweiten Erfolg des aktuellen Sci-Fi-Thrillers «District 9», der von einem aus Johannesburg stammenden kanadischen Regisseur im Johannesburger Township Soweto gedreht wurde, erneut als packende Kulisse. Mit «Tsotsi» ist «District 9» einer der wenigen Filme aus Südafrika, in denen ehrlich draufsteht, was drin ist. Denn Südafrika ist dauernd auf Bildschirm und Leinwand zu sehen - nur unter anderem Namen.

Ob Friesendorf, Alpensee, New Orleans, Türkei, Rocky Mountains oder Bahamas - der «Regenbogenstaat» kann fast jeden Kontinent und jede Metropole doppeln. Nur Eisberge fehlten bisher im Repertoire, doch diesbezüglich dürfte das boomende Filmzentrum Kapstadt bald Abhilfe schaffen. Das Filmfieber begann gleich nach dem Ende der Apartheid 1994. Zuerst entdeckten Modefotografen die imposante Tafelberg-Kulisse, dann Werbefilmer. Inzwischen werden pro Jahr circa 600 Werbe- und 30 Langfilme gedreht, und im ehrwürdigen Mount Nelson Hotel geben sich Veronica Ferres und Clint Eastwood die Klinke in die Hand.

Mit geschätzten 2,65 Billionen Rand Umsatz und 30.000 Beschäftigten hat sich die Filmindustrie mit ihren Nebeneinkünften zu Südafrikas zweitgrößtem Wirtschaftszweig nach dem Tourismus gemauert. Ganz vorne mischen Film-service-Firmen von deutschen Auswanderern wie Two Oceans Productions oder Magic Mountain Productions mit. Dank der guten Infrastruktur und der circa 40 Prozent unter europäischem Niveau befindlichen Kosten, dem Hurrikan-freien Klima und auch wegen der von Europa aus nur einstündigen Zeitverschiebung, hat Kapstadt inzwischen Miami, das Mekka der Werbebranche, überflügelt.

«Runaway Production» wird diese Globalisierung der Filmindustrie im Branchenslang genannt. Ironischerweise ist zudem die strategische Nähe zwischen armem Township und luxuriöser Shopping Mall filmisch ein Glücksfall: «Die ganze Welt in einem Land», wirbt Südafrika. Besonders für deutsche Fernsehregisseure ist die Region um Kapstadt zum zweiten Wohnzimmer geworden. Da muss der Bloubergstrand für Sylt erhalten, und mit deutschen Briefkästen wird so manches Viertel des Vorortes Hout Bay germanisiert - nur mit gleißend hellem statt mit deutsch-trübem Himmel. Aber auch Hollywood- und Bollywood-Produzenten haben bereits ihre Claims abgesteckt.

Wie der Thriller «Blood Diamond», in dem sich das Ostkap als Sierra Leone tarnt, oder «Hotel Ruanda» mit der Provinz Gauteng als Ostafrika, werden Afrika-Filme schon deshalb am Kap gedreht, weil es in den betreffenden Staaten oft zu gefährlich ist. Doch die 57 internationalen Orte in «Lord of War» wurden komplett in Südafrika nachempfunden. Die Jugendbuchverfilmungen «Die drei ???» verlegte man ganz offiziell nach Kapstadt. Nach Roland Emmerichs «10.000 vor Christus» und dem aktuell im Kino laufenden Drama «Schande» mit John Malkovich wird zurzeit zum Beispiel der Fußballfilm «Themba» gedreht, dessen deutscher Produzent Michael Souvignier in Kapstadt lebt.

Südafrika selbst besitzt eine alteingesessene Filmindustrie, die zuletzt mit «Tsotsi», «Drum» und «U-Carmen» arthouse-Erfolge feierte. Auch sie profitiert von internationalen Koproduktionen. Und damit Big-Budget-Filme wie «Blood Diamond» künftig nicht mehr in Düngerfabriken improvisiert werden müssen, werden zwischen Weinbergen und dem Township Khayelitsha für 500 Millionen Rand die Cape Town Film Studios errichtet. Der Betrieb soll spätestens zur Fußball WM 2010 aufgenommen werden. Und in fünf Hallen auf 6.000 Quadratmeter Fläche voll modernster Technik sollte es bald möglich sein, auch in Kapstadt einen kalten Winter hinzukriegen.

Restauranttipps und News

Neu in Kapstadt: Chenin Restaurant and Wine Bar

Chenin Restaurant and Wine Bar hat die Räumlichkeiten der "Nose Wine Bar" im Cape Quarter in De Waterkant übernommen. Unter der Leitung von Küchenchef Daniel Heyns, der zuvor unter anderem im "Zevenwacht" und im "ZeroNineThreeTwo" gekocht hat, liegt der Schwerpunkt auf einfachen saisonalen Gerichten mit besten Zutaten, wie zum Beispiel Bobotie Wontons, Tintenfisch mit Korianderchutney oder gebratener Ente mit scharf gewürzten Aprikosen. Aber auch wer für einen Drink und Snack vorbeischaud wird fündig, zum Beispiel bei Tapas oder einem Käseteller.

Chenin Restaurant and Wine Bar, Cape Quarter, De Waterkant, Tel.: 021 425 2200

Süße Verführung im Cape Grace Hotel

Malika van Reenen, die Küchenchefin des „Signal Restaurants“ im Cape Grace Hotel, hat mit dem „Sugar Buffet“ eine Innovation für den Afternoon Tea im Cape Grace eingeführt. Jeden Tag zwischen 15.00 und 18.00 Uhr gibt es klassische Leckereien wie zum Beispiel kirschrot glasierte „Toffee Apples“, Chocolate Fudge mit Pistazienkruste, Meringues und rosa-weiße Marshmallows. Ein zusätzlicher Reiz: Das Sugar Buffet wird in der Bibliothek des Hotels serviert - mit Blick auf die Yacht Marina und Signal Hill. Die süßen Kalorienbomben kosten übrigens 12 Rand pro Stück - nicht gerade die Basis einer gesunden Ernährung aber ab und zu sicher eine Sünde wert!

Cape Grace, V&A Waterfront, Tel. 021 410 7080



Umzug des "Lindt Chocolate Studio" in das Cape Quarter

Neben den bekannten Schokoladenspezialitäten und jedem erdenklichen Zubehör bietet das Lindt Chocolate Studio in seinen neuen Räumen im Cape Quarter auch Kochkurse für Schokoladenliebhaber aller Art an. Rohstoff aller Kreationen sind Lindt Schokoladen. Die Kurse geben sowohl Einblick in die eigentliche Schokoladenherstellung als auch in die vielen Möglichkeiten, Schokolade zu verarbeiten, zum Beispiel zu köstlichen Desserts. Die Kurse tragen so viel versprechende



Namen wie: Cakes, Gateaux and Tortes; Intense Gateaux; Excellence High Tea Treats; Working with Chocolate – tempering, décor and showpiece; Chocolate and Confectionary; Intense Lindt Desserts and evening workshops in The Art of Truffle Making; Decadent Lindt Desserts; High Tea Treats, Lindt Chocolate Appreciation session. Das lohnt sich nicht nur für Kapstädter, sondern auch für "Chocaholics" aus aller Welt und lässt sich sehr schön zum Beispiel an einem Tag mit schlechtem Wetter in das Kapstadt-Programm einbauen.

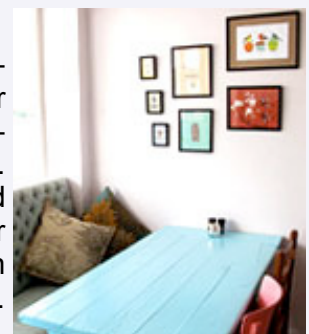
Nähere Informationen unter www.chocolatestudio.co.za, Telefon 021 4175080

„Nook Eatery“....

.....in der Van Ryneveld Street ist der jüngste Neuzugang zu Stellenbosch's boomender Restaurantszene - in den Räumlichkeiten der vormals sehr beliebten „Greek Kitchen“. Tagsüber werden reichhaltige Frühstücke, Kuchen, Sandwiches und einfache Salate serviert. Spezialitäten sind zum Beispiel Croque Monsieur mit Schinken und Gruyère, Roast Beef Sandwich mit karamellisierten Zwiebeln und der „Nook Burger“ mit Bio-Rindfleisch, Avocada und Tomaten. Und jeden Mittwoch Abend gibt es Pizza aus dem Holzofen.

Nook Eatery, 42 Van Rynefeld Street, Stellenbosch,

Tel. 021 887 7703



Restauranttipp und News

„Bottle Plate Pillow“: Eine neue Weinfarm-Suchmaschine für die Kapregion

Diese Suchmaschine ist eine hervorragende Unterstützung bei der Planung von Ausflügen in's Weingebiet – top aktuell, einfach zu bedienen und sehr individuell einsetzbar.

Es gibt drei Hauptkategorien:

„Bottle“ (Weinproben und Weinangebot auf den jeweiligen Weingütern)

„Plate“ (Restaurants auf Weingütern)

„Pillow“ (Unterkunft auf Weingütern)

Dazu kann man seine Auswahl aber noch sehr individuell gestalten, durch Optionen wie „Samstags geöffnet“, „Picknicks“, „Essen im Freien“, „vegetarisches Essen“, „günstige Preise“, „Haustierfreundlich“, „für Selbstversorger“ und vieles mehr. Außerdem kann jede Suche für alle Weinregionen im Kap durchgeführt werden oder beliebig regional eingegrenzt werden. Zudem kann nach verschiedenen Angebotstypen selektiert werden, z.B. „Wein“, „Portwein“, „Sekt“. Hat man alle Kriterien eingegeben, werden alle Weinfarmen, die diesen entsprechen, mit Bild und Beschreibung aufgelistet.

Die Website enthält auch Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und besonderen Angeboten im Weingebiet. „Bottle, Plate and Pillow“ wurde von Weinliebhabern für Weinliebhaber gemacht und ist eine echte Bereicherung für die Planung von Besuchen im Weingebiet!

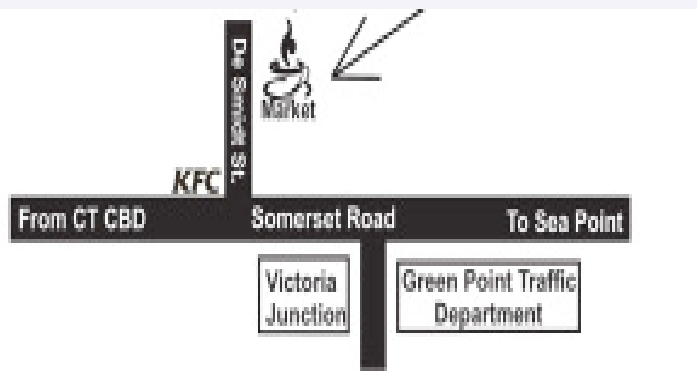
www.bottleplatepillow.co.za



Neuer Biomarkt in de Waterkant in Kapstadt

Erfreulicherweise gibt es auch immer mehr Biomärkte in Kapstadt, der neueste ist jetzt gerade in De Waterkant gestartet: Der „Triangle Square Market“, der letztes Jahr in Fishhoek gestartet ist, hat nun einen Ableger an der Ecke De Smidt und Waterkant Straße gegründet. Der Markt findet jeden Samstag von 9.00 – 14.00 Uhr statt. Laut General Manager Brian Marsh ist es das Ziel des neuen Marktes, eine Plattform zu schaffen für Unternehmer aus der Lebensmittel und Handwerksbranche, um ihre Kunden zu treffen. Ziel ist es, höchste Qualität zu bestmöglichen Preisen zu bieten. Alle Produkte kommen aus der Region und alle Speisen werden extra für den Markt frisch zubereitet. So gibt es unter anderem frisches Obst und Gemüse, Käse, Bioweine und hausgemachte Speisen.

Für weitere Informationen: **Brian Marsh:** brian@trianglesquare.co.za, Tel.: 082 9905292



Neu: Frühstück und Picknick im „The Round House“

Rechtzeitig zum Sommer erweitert das „Round House“ in Camps Bay sein Angebot um Frühstück und ein wunderbares Picknick auf dem Rasen mit Blick auf die Bucht von Camps Bay. Das Frühstück wird von Dienstag bis Samstag von 8.00 - 11.00 Uhr angeboten. Lunch und Dinner Picknicks gibt es von Dienstag bis Samstag von 12.00 bis 20.00 Uhr und am Sonntag von 12.00 bis 16.00 Uhr. Von Oktober 2009 bis März 2010 gibt es ein Special: Wenn man ein Frühstück oder ein Picknick für vier Personen bucht, bekommt man eine reichhaltige Auswahl an Speisen sowie eine Flasche Villiera Sekt für zusammen 500 Rand, ein wirklich attraktives Angebot.



The Roundhouse, The Glen, Camps Bay, Tel.: 021 438 4347

www.theroundhouserestaurant.com

Restauranttipps und News

Eine Vielzahl von Restaurant-Neueröffnungen

Nachdem **Reuben Riffel** wie berichtet bereits im August ein neues Restaurant in Franschoek eröffnet hat, ist nun die Eröffnung eines weiteren Restaurants im alten Pippin Farmgebäude am Ortseingang von Franschoek geplant.

Adrian Buchanan, der langjährige Küchenchef des „Monneaux“-Restaurants im Franschoek Country House, hat kürzlich mit zwei Partnern das **Freedom Hill Country Restaurant** an der Straße zwischen Paarl und Franschoek, nahe dem Wemmershoek Dam, eröffnet.

Vom ebenfalls in Franschoek gelegenen „**Allee Bleue**“ wurde bekannt, dass es Pläne für die Eröffnung zweier zusätzlicher Restaurants (zusätzlich zum Bistro) diesen Sommer gibt. Außerdem gibt es seit kurzem an sieben Tagen in der Woche **Picknicks** zu 145 Rand pro Person.

In Kapstadt hat kürzlich der „**Bombay Bicycle Club**“ in der Kloof Street eröffnet. Einer der Betreiber ist Richard Griffin, der ehemalige Inhaber des kürzlich in die Insolvenz gegangenen „Madame Zingara“. Obwohl das Restaurant teilweise komplett ausgebucht ist, waren die bisherigen Kritiken wenig euphorisch.

In Sea Point haben zwei neue Restaurants eröffnet: „**La Bohème**“ auf der Main Road und „**Duchess of Wisbeach**“ in der Wisbeach Road.

In der Kloof Street hat mit einer Filiale von „**OSUMO**“ ein weiteres neues Restaurant eröffnet – gegenüber von „vida e caffè“. Die Mission von „OSUMO“ ist es, „premium, fresh and healthy foods“ anzubieten, in Verbindung mit außerordentlich freundlichem Service. Außerdem gibt es eine große Auswahl von Fruchtsmoothies und Milchshakes, frischen Fruchtsäften, Sandwiches, Salaten und Wraps (www.osumo.co.za).

Bruce Robertson, der ehemalige Betreiber von „The Showroom“ ist mittlerweile mit seinen neuen Projekten „**The Showroom Café**“ und „**The Quarter**“ in der Long Street wieder sehr erfolgreich und spricht bereits wieder über zusätzliche Restaurantprojekte. Aktuell sind zwei neue Restaurants in Woodstock und Franschoek in Planung.

Anfang September hat „**Doppio Zero**“ sein zwölftes Restaurant in Südafrika eröffnet – in einem liebevoll und modern restaurierten viktorianischen Gebäude in der Somerset Road in Green Point – direkt gegenüber vom Green Point Stadion. Doppio Zero ist eine Kette auf Franchise-Basis und bietet gesunde Snacks und kleine Gerichte wie Salate und Sandwiches.

Auf dem **Waterkloof Weingut** in Somerset West, das Paul Boutinot gehört (der größte Weinimporteur von Großbritannien), wird im November ein Restaurant eröffnet. Küchenchef wird **Gregory Czarnecki** und als Restaurantmanager kommt **Julian Smith** von „Grande Provence“. Czarnecki hat bislang im „**Big Easy**“ in Stellenbosch gekocht. Das „Big Easy“ gehört **Johan Rupert** und **Ernie Els**.

Um das „**Maze**“ und das „**Nobu**“ im neuen „One and Only“ an der Waterfront ist es ziemlich still geworden. Unter anderem könnte das an der harschen Kritik liegen, die Chefkoch **Gordon Ramsay** für seine Restaurants in Großbritannien einstecken musste. Gleich vier seiner Restaurants wurden im 2010 „**The Harden's restaurant guide**“ auf die Liste der 10 enttäuschendsten Restaurantenerlebnisse. Der Autor, Restaurantkritiker **Richard Harden**, wirft Ramsay vor, den Bogen zu überspannen und die Vielzahl seiner Restaurants nicht mehr im Griff zu haben.

Restauranttipps und News

Neues Restaurant „Portofino“ in de Waterkant

In den ehemaligen Räumen von Bruce Robertsons „The Showroom“ in de Waterkant hat Anfang September ein neues Restaurant eröffnet, das „Portofino“. Besitzer ist **Cormac Keane**, ein junger Ire, der neu im Restaurantsgeschäft ist. Das Interieur erinnert teilweise noch an „The Showroom“, zum Beispiel sind Phillip Starcks transparente „Ghost chairs“



noch da und die dominierende Farbe ist immer noch weiß. Chefkoch Stephen Kruger, der bei Richard Carstens gelernt hat, kocht in seiner offenen Küche und lässt sich gerne auf die Finger schauen.

Cormac Keane, der neue Besitzer, hat einen interessanten Werdegang: Er wuchs in Irland auf, seine Eltern sind Lehrer. Er war dennoch nie ein guter Schüler und entschied sich nach der Schule erstmal dafür, mit einem guten Freund in dessen Privatjet um die Welt zu fliegen und eine Party nach der anderen zu feiern. Trotz dieses aufwendigen Lifestyles hat er selbst nie viel Geld besessen. In London bekam er dann das Angebot „Social Secretary“ von Oleg Deripaska zu werden, der ein enger Freund von Wladimir Putin und einer der reichsten Männer Russlands ist. Dort arbeitete er für ein Jahr und lernte in dieser Zeit viele Reiche und Mächtige kennen. Es folgten sechs Monate bei einem amerikanischen Hedge Fond Investor. Dann entdeckte Keane Kapstadt und kam von nun an regelmäßig hierher. Nach eigener Aussage hat Keane noch nie in seinem Leben gekocht und isst ausschließlich in Restaurants. Und nun hat er sein erstes eigenes Restaurant in Kapstadt eröffnet.

Die Speisen sind hauptsächlich italienisch und das Preis-/Leistungsverhältnis stimmt. Die Vorspeisen liegen zwischen 40 und 85 Rand, Pasta Gerichte zwischen 50 und 85 Rand, die Hauptgerichte liegen um 100 Rand und die Desserts kosten je 40 Rand.

Ich selbst habe dort gut gegessen und fand auch den Service sehr freundlich und gut. Ich habe aber auch schon von weniger guten Erfahrungen gehört. Aber schließlich ist das Portofino ja auch noch neu - da ist vielleicht noch nicht alles perfekt eingespielt.

Portofino Bar & Restaurant, Harbour Edge, 10 Hospital Street, Green Point

Tel : 021 418 4500, info@portofinoct.co.za

Nachtrag zum „Heritage Day“

Wenn es etwas gibt, das alle Südafrikaner lieben, dann ist es Grillen - das sogenannte Braai ist heilig und wird oft und gerne mit mehr oder weniger Aufwand zelebriert. Der 24. September ist der Heritage Day in Südafrika, ein Feiertag, der aber eigentlich der „National Braai Day“ ist. Der offizielle Anlass dieses Feiertages: "South Africans across the spectrum are encouraged to celebrate their cultural heritage and the diversity of their beliefs and traditions, in the wider context of a nation that belongs to all its people". Aber schließlich gibt es ja auch kaum etwas Verbindenderes als gemeinsames Grillen! Das Foto



rechts wollte ich Ihnen nicht vorenthalten: das praktische „Beach Pack“ mit Fleisch und Bier - sozusagen alle Basiszutaten in einer Packung vereint. Praktisch! Na dann, guten Appetit!

Restauranttipps und News

Table Thirteen in Green Point

Und wieder hat ein neues Restaurant in Green Point eröffnet, gleich um die Ecke vom „Beluga“ - hier zeigt sich einmal mehr, wie sehr Green Point von den Investitionen für 2010 profitiert, hier erneuert sich gerade ein ganzes Stadtviertel. „Table Thirteen“ gehört Lara O’Sullivan und teilt seine Räumlichkeiten mit T&Co, einem Einrichtungs- und Interieurdesigngeschäft. T&Co Besitzerin Tanya Sturgeon hat das Gebäude an der Ebenezer Road gekauft und kürzlich auch einen weiteren T&Co in Johannesburg eröffnet. Das Interieur des Restaurants besteht aus bunt zusammengewürfelten Tischen und Stühlen, ergänzt durch Kristalleuchter. Das Menu wechselt täglich und die Preise für Hauptgerichte liegen zwischen 60 und 80 Rand. Die gute Nachricht für Langschläfer: Das reichhaltige Frühstücksangebot wird den ganzen Tag serviert. Sowohl das Brot als auch die Kuchen werden selbst gebacken. Der Service könnte etwas besser laufen, aber das muss sich sicher noch einspielen. „Table Thirteen“ hat von Montag bis Freitag von 8.00 - 17.00 Uhr geöffnet, Samstags von 8.00 - 14.30 Uhr.



„Table Thirteen“, Unit 78, Victoria Junction, Ebenezer Road, Tel. 021 418 0739

Nominierungen für die “Prudential Eat Out Restaurant Award List”

Sechzehn der 20 Finalisten, aus denen die Top 10 bei der Award-Feier am 22. November bekanntgegeben wird, kommen aus Kapstadt und der Western Cape Region. Das beweist wieder einmal, dass Kapstadt das Gourmet Zentrum von Südafrika ist. Acht der Finalisten kommen direkt aus Kapstadt, vier aus Franschhoek und drei aus Stellenbosch. Die drei Finalisten aus Stellenbosch haben es im letzten Jahr all auf die Top 10 Liste geschafft: “Terroir”, “Overture” und “Rust & Vrede”. In Franschhoek sind es “Reubens”, das Restaurant von Grande Provence, “Bread & Wine” und “The Tasting Room” im Le Quartier Francais. Neuzugänge auf der Top 20 Liste sind “Carne”, “The Greenhouse” im The Cellars Hohenhort und “The Roundhouse”, alle in Kapstadt gelegen. Alle anderen Finalisten waren bereits letztes Jahr auf der Liste. Folgende Finalisten des letzten Jahres haben es nicht mehr auf die Liste geschafft: “The Showroom” (mittlerweile geschlossen), “Myoga”, “The Saxon” (Küchenchef Rudi Liebenberg ist zum Mount Nelson Hotel gewechselt) und “Linger Longer”.

Harte Zeiten für Raucher

Vor kurzem wurden sehr strenge neue Gesetze für Raucher erlassen: Restaurants, die die bestehenden Rauchergesetze ignorieren und auch Einzelpersonen, die sich nicht an die Regelungen halten, müssen künftig mit empfindlichen Geldstrafen rechnen. Diese wurden auf ein Maximum von 50.000 Rand für Betreiber von Restaurants, Pubs und Bars erhöht, während Einzelpersonen mit bis zu 500 Rand rechnen müssen.

Auch das Rauchen auf Balkonen und Veranden von Restaurants wird erschwert, da auch das Rauchen in teilüberdachten öffentlichen Bereichen nicht mehr erlaubt ist, so zum Beispiel Veranden, Balkonen, öffentlichen Wegen und Parkplätzen. Außerdem dürfen Personen unter 18 keine Raucherzone mehr betreten und Eltern dürfen keine Babies mit in diese Bereiche nehmen. Das heißt, das Rauchen vor allem in Restaurants, aber auch in vielen anderen öffentlichen Bereichen sehr erschwert wird. Allerdings scheint sich bislang niemand daran zu halten - die Raucher scheinen derzeit noch nicht besonders beeindruckt von den neuen Gesetzen.

Neues von „The Glen“



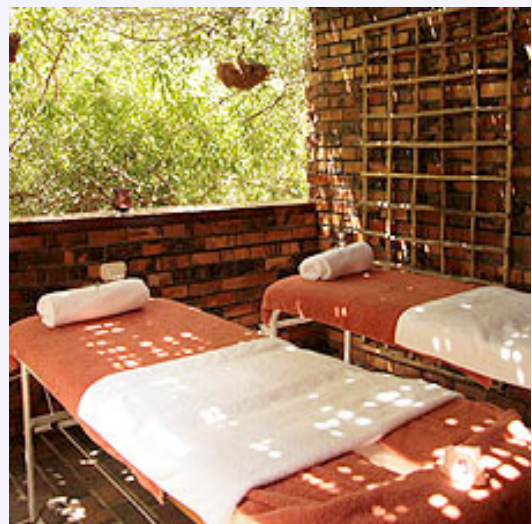
Spa Treatments

Gäste von „The Glen“ können sich im Spa des „Camps Bay Retreats“ verwöhnen lassen. Der Genuss beginnt bereits mit der einmaligen Lage des Spas im Park des Retreats - obwohl nur wenige Schritte von der Camps Bay Promenade entfernt, befindet man sich hier an einem verwunschenen Ort inmitten eines Naturparadieses und kann die Seele baumeln lassen. Angeboten werden neben klassischen Behandlungen mit hochwertigsten Produkten und Massagen auch besondere Treatments, wie zum Beispiel „Jet Lag“ (nach einem langen Flug), „Tired Muscles“ (nach dem Sport), „After Sun Rejuvenation“ (nach einem Tag in der Sonne) oder „Stress Reliever“ für totale Entspannung. Das Spa ist an sieben Tagen in der Woche geöffnet und eignet sich auch perfekt, um einen vollen Verwöhn-Tag zu verbringen, zum Beispiel in der Sauna oder am Pool mit Blick über den Park auf das Meer. Die Küche des Retreats verwöhnt mit Mittag- oder Abendessen oder kleinen Snacks. Auch ein Picknick im Garten wird auf Wunsch gerne für den Gast vorbereitet.

Private Yoga- und Pilates Stunden werden in der sogenannten „Fitness Cabin“ mitten im Park angeboten.

Und wenn Sie sich etwas besonders Gutes tun wollen, dann buchen Sie das „King/Queen of the Day“ Treatment, bei dem einen ganzen Tag lang von Kopf bis Fuß verwöhnt werden.

Kontakt: „Mint Wellness“ 021 437 8300 oder direkt über die Rezeption des Retreats, www.mintwellnes.com



sonstige Aktivitäten

myCity Running Tours

Eine außergewöhnliche Möglichkeit die "Mother City" zu erkunden bietet myCity Running Tours.

myCity Running Tours (www.mycityrunningtours.com) wurde im September 2009 von den Durchstartern Steve Porter und Ant Pascoe gegründet, die bereits mit ihrer satirischen Website Hayibo.com und der Sportnachrichten Agentur Sunday Media von sich Reden machten.

"Das Konzept ist so klasse," sagt Porter, "dass ich wünschte, wir hätte es erfunden", denn es hat sich bereits erfolgreich in den Metropolen wie New York, London, Brisbane, Jerusalem und Dublin durchgesetzt.

"Es ist total unkompliziert - daher läuft es so gut: Wir lieben unsere Stadt und sind passionierte Jogger. Und das ist, was wir mit andern Läufern, die nicht alleine rennen wollen, teilen möchten".

Die Strecken sind so ausgetüfelt, dass zahlreiche Sehenswürdigkeiten passiert werden, doch zu guter letzt zählt der Wunsch des Gasts. Die Distanzen und das Tempo werden vom Kunden, nicht von den Guides bestimmt", sagt Porter, der Wert darauf legt, allen Schwierigkeitsgraden gerecht zu werden. Insofern bietet sich myCityRunningTours sowohl für den Genussjogger für kleinere Runden von 5km bis hin zur Marathonvorbereitung an. Porter ergänzt: "Außerdem tragen unsere Guides die Wasserflaschen, damit unsere Kunden es so einfach wie möglich haben".

Die verschiedenen Routen verlaufen an der Küste, durch die City und Umgebung, oder rund bzw. auf dem Table Mountain.

myCity Running Tours ist geeignet für Touristen, die sportlich die Stadt erkunden wollen, zeitlimitierte Geschäftsleute, die in ihrer spärlichen Zeit so viel wie möglich sehen möchten, Urlaubsathleten und Kapstädter, die diese ausgefallene Möglichkeit nutzen möchten, denn die Vorteile liegen auf der Hand: myCity Running Tours kennen die schönsten und abwechslungsreichsten Strecken, haben Hintergrundwissen zu Land und Leute und sind darüber hinaus angenehme Laufpartner, da gerade die schönsten und abgelegenen Strecken nicht alleine bestritten werden sollten. Ich selbst habe eine solche Tour schon in Sydney gemacht und fand das Konzept super, denn so konnte ich meine Liebe zum Laufen mit einer interessanten City-Tour verbinden.

Für weitere Informationen schauen Sie sich doch einfach mal die Homepage www.mycityrunningtours.com an oder kontaktieren Steve Porter: steve@mycityrunningtours.com

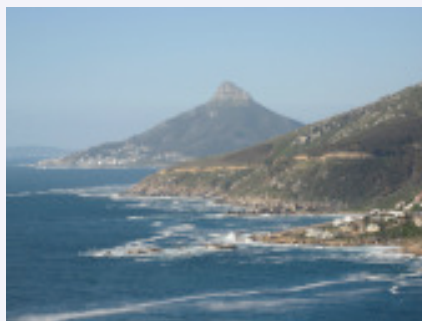


sonstige Aktivitäten

Mit dem Mountainbike von Camps Bay nach Hout Bay

Kapstadt bietet sowohl für Mountainbike, als auch für Rennradfahrer eine Vielzahl attraktiver Strecken und Trails. Es gibt zwar in Kapstadt einige Rennrad- und Mountainbike-Verleihe, aber wie überall bekommt man hier in der Regel sehr schlechtes Material und Equipment. Daher empfehle ich jedem, sein eigenes Rad aus Deutschland mitzunehmen, es lohnt sich! Als Sportgepäck reist das Rad im Flieger in der Regel für unter 100 Euro mit, teilweise sogar kostenlos. Vor Ort ist es dann wichtig, das Rad auch transportieren zu können, da die meisten Strecken etwas außerhalb von Kapstadt liegen. Es gibt aber leider keine Mietwagen mit Fahrradträger. Mein Tipp: mieten Sie sich explizit einen Toyota Verso, da passen locker zwei Räder in den Kofferraum und er bietet für seine Laderaumgröße das beste Preis-/Leistungsverhältnis und ist außerdem ein komfortables und unauffälliges Reisefahrzeug.

Von Camps Bay aus gibt es eine schöne Tour nach Hout Bay, immer an der Küste entlang. Besonders schön ist die Tour Samstags und Sonntags, wenn wenig Verkehr ist, aber auch wochentags kann man auf dem breiten Randstreifen gut fahren. In Hout Bay gibt es dann viele Möglichkeiten.



Vorschlag 1: folgen Sie immer den Schildern in Richtung Chapman's Peak Drive, der seit kurzem wieder geöffnet ist. Wenn Sie die Tour verlängern wollen, fahren Sie über diese spektakuläre Küstenstraße (9 km) bis nach Nordhoek, wo Sie sich zum Beispiel im Nordhoek Farm Village (liegt direkt an der Hauptstraße) für den Rückweg stärken können.

Vorschlag 2: Biegen Sie an der ersten größeren Kreuzung in Hout Bay aus Richtung Camps Bay rechts ab in die „Helgarda Road“ (wo es links Richtung Chapman's Peak Drive geht). Dann immer bergauf, links in die „Edgar Road“ und schließlich in den Eustegia Way, der steil bergauf bis zum „Sandy Bay Nek“ führt. Nehmen Sie die Abzweigung nach links „Rocket Road“.



Sie brauchen für die Strecke etwas Trailerfahrung und können spektakuläre Ausblicke auf das Meer genießen. Die Strecke ist ca. 2 km lang und endet an einem schönen Aussichtspunkt, dann geht es den gleichen Weg zurück.

Vorschlag 3: Die Tour wird zu einer schönen Rundtour, wenn Sie nach der Rückkehr zum Sandy Bay Nek die Route nach Sandy Bay herunterfahren (nicht ganz einfach, einige sandige Passagen). Unten angekommen, halten Sie sich rechts in Richtung Llandudno. Von Llandudno führt dann ein schöner und anstrengender Anstieg zurück zur Hauptstraße nach Camps Bay.

sonstige Aktivitäten

“Medscheme Tour de Vino”

Die “Medscheme Tour de Vino” wird auch dieses Jahr im November wieder in den Wine-lands stattfinden, dieses Mal in Franschhoek. Das 2009 “Medscheme Tour de Vino Mountainbike Challenge” findet am Samstag, den 7. November statt und das “Medscheme Tour de Vino Road Race” findet mittlerweile zum dritten Mal am darauffolgenden Tag, dem 8. November statt. Das wird ein spannendes Wochenende für alle aktiven Mountainbiker und Rennradfahrer sowie für die Fans dieser Sportarten. Für die Teilnehmer am 117 km langen Straßenrennen ist nicht nur die anspruchsvolle Strecke eine Herausforderung, sondern sie können sich auch mit den Profis messen, die ihre Teilnahme zugesagt haben. “Ich bin die Route abgefahren und sie ist wirklich schwierig” sagt Malcolm Lange, der vor kurzem seinen 100. Rennsieg gefeiert hat. “Wenn es am Renntag windig ist, wird das für die Anfänger eine echte Herausforderung. Für den Rest: Let’s have some fun.”

Es gibt auch eine kürzere Strecke von 62,3 km, die etwas später startet. Allerdings verpasst man auf der kürzeren Strecke die schönsten Aussichten über die Winelands. Diejenigen, die sich lieber in der Natur verausgaben, werden ebenfalls nicht enttäuscht: In diesem Jahr gibt es zwei verschiedene Mountainbikerouten. Beide wurden gestaltet von Meurant Botha von Dirtopia und Geddan Ruddoch, einem Franschhoeker Lokalmatador und Champion Mountainbiker. Das 15 km MTB Rennen startet am Samstag um 9.00 Uhr und führt über gute Feldwege und Staubstraßen durch schönsten Franschhoeker Weinfarmgebiet. Das 45 km Rennen startet um 8.30 Uhr und wurde für erfahrenere Mountainbiker konzipiert. Hier wurden einige schwere Anstiege sowie anspruchsvolle Jeep Tracks und Single Tracks eingebaut. Die Teilnehmer werden für ihre Anstrengung mit einer tollen Aussicht zunächst über den Berg River Dam Precinct und dann schließlich über Franschhoek selbst belohnt. Die Veranstalter sorgen für gute medizinische Betreuung, die Verpflegung entlang der Strecke und sichere Parkplätze am Huguenottendenkmal in Franschhoek. Für Fahrer und Fans gibt es eine große Hospitality Area mit einem Food and Wine Festival mit über 40 Ständen und auch für Kinder ist ein großes Angebot von Aktivitäten geplant. Weitere Informationen über die “Medscheme Tour de Vino” und auch die Möglichkeit, sich online anzumelden und die Tourrouten und Profile anzuschauen gibt es unter www.cyclelab.com.



sonstige Aktivitäten

Tagesausflug nach Hermanus

Das nette Küstenstädtchen Hermanus ist vor allem dafür bekannt, dass es in der Whale-Season von August bis Oktober/November die weltweit beste Möglichkeit bietet, Southern Right und Humpback Whales vom Land aus zu beobachten. Diese kommen jedes Jahr aus ihrem Lebensraum in arktischen Gewässern in die Walker Bay, um sich zu paaren und zu kalben. Mit etwas Glück können Sie diese sanften Giganten aus nächster Nähe stundenlang beobachten. **Mein Tipp:** Wenn Sie nicht auf einen festen Tag in Ihrem Reiseprogramm angewiesen sind, erkundigen Sie sich vorher beim Tourist Office unter Tel. 028 312 2629, ob gerade Wale in der Bucht sind. Ich habe Wale auch schon in Simons Town und am Cape Point gesehen, auch in Hout Bay werden sie oft gesichtet, aber die Wahrscheinlichkeit ist in der Walker Bay schon am höchsten.

Hermanus ist von Kapstadt aus durchaus in einem Tagesausflug zu erkunden, man kann aber natürlich auch eine Übernachtung in einem der vielen B&B's oder Hotels einplanen, um die Gegend noch genauer zu erkunden. Mein Vorschlag für einen Tagesausflug: Starten Sie früh in Kapstadt und fahren Sie auf dem Hinweg über die N2 nach Hermanus, was ca. 1,5 Stunden dauert. Am Weg liegt Grabouw, wo ich „The Orchard“ (sieht man direkt von der N2) für ein köstliches Frühstück mit hausgemachter Marmelade und tollem Gebäck empfehlen kann. In Hermanus angekommen, sollten Sie auf jeden Fall auch durch das „Hemel and Arde Valley“ fahren (an der Sandbaai Abzweigung geht es links in das Tal). In diesem wunderschönen Tal liegen mehrere Weingüter, die auch Verkostungen anbieten. Für eine spektakuläre Aussicht empfehle ich die „Champagner Terrasse“ des „La Vierge“ Restaurants, die wie ein Adlernest über dem Tal schwebt. An der Abzweigung zum Tal liegt übrigens auch das „Hemel und Arde Wine Village“, wo man die Produkte des Tals probieren und kaufen kann. In Hermanus selbst gibt es einen 10 km langen „Cliffpath“, der sehr schön angelegt ist und sich immer entlang der Klippen schlängelt. Er eignet sich perfekt zum Whale Watching. Um sich zu stärken gibt es eine Vielzahl von Restaurants, ich war im Harbour Rock House im Hafen von Hermanus und kann es sehr empfehlen. Der Blick über Hermanus und auf's Meer ist fantastisch, das Seafood könnte nicht besser sein und der Service ist freundlich. Am Nachmittag geht es dann über Kleinmond und Betty's Bay zum „Clarence Drive“. Der Clarence Drive ist für mich neben dem Chapman's Peak Drive die schönste und spektakulärste Küstenstraße Südafrikas und ganz besonders schön am späten Nachmittag, wenn die Sonne schon tief über der False Bay steht. Der Clarence Drive endet in Gordons Bay, einem verschlafenen Örtchen mit einem sehr schönen Strand. Hier wäre nun der perfekte Ort für einen Sundowner, aber leider habe ich bisher kein Restaurant gefunden, das ich empfehlen könnte. Daher mein Tipp: Kaufen Sie sich vor dem Rückweg in Hermanus ein nettes Picknick - das oben erwähnte „Wine Village“ ist hierfür eine gute Möglichkeit - und genießen Sie in Gordon's Bay Ihr eigenes Sundowner Picknick. Fahren Sie am Hafen von Gordon's Bay vorbei, dann kommt auf der linken Seite ein sehr schöner Strandabschnitt mit kleinen Buchten und Grasflächen unter schattigen Bäumen. Der perfekte Ort für ein Picknick beim Sonnenuntergang. Anschließend geht es via Somerset West zurück nach Kapstadt.

Buchtipps

Buchtipps: „The Whole Food Almanac – a shopping guide to healthy eating in the Cape“

Dieses Buch, geschrieben von Michelle Matthews, ist ein praktischer Führer für alle, die die kulinarischen Höhepunkte der Kapregion erkunden wollen. Aber die Autorin hat auch eine Mission – sie erklärt, warum es so viel besser ist, frische, lokal erzeugte Produkte zu essen und wie wichtig es ist, zu wissen, woher diese kommen. Hier lesen Sie, wo es die besten Backwaren, Bio-Eier, Bio-Käse, Fleisch von Bio-Lämmern und natürlich das frischeste und beste Bio-Obst und –Gemüse gibt. Das Buch behandelt sowohl die Einkaufsmöglichkeiten für Bio-Lebensmittel als auch Fragen wie „Wie erkenne ich Bioprodukte?“ oder „Woher kommen die jeweiligen Erzeugnisse?“. Es gibt auch ein Kapitel mit lokalen Märkten, in dem Tipps für Einkaufen auf Märkten gegeben werden. Außerdem sind die wichtigsten „Food Festivals“ in der Kap Region beschrieben. Weiter gibt es Informationen zu Bioweinen, Fairtrade Produkten, Biokaffee, lokalen Biobieren, Gewürzen und Süßigkeiten. Ein echtes Highlight ist die Beschreibung der besten Geschäfte, Delis, Restaurants und Cafés für Bioprodukte. Außerdem gibt es einen Überblick über die sogenannten „Farmstalls“ (bei uns wohl am ehesten mit Hofläden vergleichbar) in der Umgebung von Kapstadt. Das Buch ist informativ und gut zu lesen, dazu ein gutes Nachschlagewerk in Sachen Bioerzeugnisse. Da ich selbst seit Jahren überzeugtes Mitglied bei „Slow Food“ bin, freut es mich sehr, dass die Slow Food Bewegung auch in der Kapregion immer mehr Anhänger gewinnt und damit die ohnehin sehr gute Qualität der dortigen Lebensmittel weiter verbessert wird.



„The Whole Food Almanach“ von Michelle Matthews, erschienen im Sunbird Verlag

Cape Winelands in Style

Ganz frisch in 2009 erschienen, ist dieses Buch der perfekte Führer für die Weingebiete der Kapregion. Geschrieben von Wendy Toerien und fotografiert von David Rogers stellt dieses Buch ausgewählte Weingüter aus allen Weingebieten am Kap vor. Die 30 vorgestellten Weingüter wurden nicht nur nach der Qualität ihrer Produkte, sondern auch nach ihrem jeweiligen sonstigen Angebot ausgewählt - sei es die besondere Atmosphäre, ein schönes Restaurant, die spezielle Geschichte oder die Inhaber. Bei jedem Weingut erfährt man neben den üblichen Informationen auch viel über die Geschichte, die Inhaber und was sonst von Interesse sein könnte.

„Cape Winelands in Style“ von Wendy Toerien, erschienen bei Africa Geographic

„Africa - a Biography of the Continent“ von John Reader

Ein toller „Schmöker“ im besten Sinne - dieses Buch liefert ein Panorama von Afrika beginnend mit der Entstehung des Kontinents über Afrika als Wiege der Menschheit, die ersten afrikanischen Staaten und Kulturen, die „Entdeckung“ durch die Europäer mit all ihren Folgen und schließlich die Geschichte der Entstehung des heutigen Afrika. Der Fokus liegt auf der historischen, kulturellen und politischen Entwicklung des Kontinents. Außerdem gibt es interessante Exkurse in Geographie, Geologie und Biologie. Das perfekte Buch für einen Urlaub oder lange Winterabende. Einzelne Kapitel lassen sich auch gut isoliert lesen. Nach den knapp 700 Seiten dieses hoch interessanten und spannenden Buches versteht man viele geschichtliche Zusammenhänge dieses komplexen Kontinents deutlich besser. Eines der besten Bücher, die ich in letzter Zeit gelesen habe!

„Africa - a Biography of the Continent“ von John Reader, erschienen im Penguin Verlag

Shoppingtipps

Online südafrikanische Bioprodukte kaufen

Wenn Sie in Südafrika bequem von zuhause aus Bioprodukte kaufen wollen, dann ist „Faithful to Nature“ ein richtiges online-Shoppingparadies. Hier können Sie unter mittlerweile über 1.300 Bioprodukten auswählen. Die Palette umfasst Lebensmittel, Kosmetikartikel, Haustierbedarf, biologische Putzmittel, Gartenbedarf und vieles mehr. Die Bezahlung ist unkompliziert per Kreditkarte und die bestellten Produkte werden schnell und zuverlässig geliefert, auch in Hotels oder Ferienwohnungen. Man kann bei „Faithful to Nature“ auch Geschenklisten für Geburtstage oder andere Feste erstellen, Geschenkgutscheine bestellen und eine Vielzahl von guten Tipps in der Kategorie „Sharing the wisdom“ recherchieren. Die Zentrale von „Faithful to Nature“ ist übrigens in Muizenberg.

www.faithful-to-nature.co.za, Tel. 021 709 0110

Für Geschenke: „Baraka“ im Cape Quarter und neu auch in Franschhoek

Dieses wunderschöne Geschäft von Gavin Terblanch ist eine Fundgrube für Geschenke und Mitbringsel, aber auch für Kunst, Schmuck, ausgefallene Möbel und Home-Dekor. Bei Gavin ist nichts von der Stange oder aus Massenproduktion, hier finden Sie schöne Einzelstücke zu erschwinglichen Preisen. Vor kurzem hat Gavin ein weiteres „Baraka“ in Franschhoek (siehe Bild) eröffnet - mit einem ähnlichen Sortiment.

„Baraka“ im Cape Quarter, Gavin Terblanch, Tel. 021 425 8883, e-mail baraka@worldsofwonder.co.za

„Baraka“ am Huguenot Square in Franschhoek (gegenüber von Reubens), Karen Greyling, Tel. 082 378 9 7 7 9 , e - m a i l b a r a k a - franschhoek@worldsofwonder.co.za



Für „Foodies“: „Main Ingredient Gourmet Food“ in Sea Point

Das Schöne an diesem Geschäft von John und Lynn Ford ist nicht nur, dass man alles probieren darf, sondern dass die beiden es sich zum Ziel gesetzt haben, lokale südafrikanische Köstlichkeiten zu vermarkten. Dabei sind sie stets auf der Suche nach neuen Produkten für ihr Sortiment. Neben einer großen Palette lokaler Köstlichkeiten bieten sie auch eine große Auswahl von südafrikanischen Weinen. Und sie geben auch immer gerne Tipps und Rezepte für die Zubereitung der jeweiligen Zutaten. Einen Einkauf bei John und Lynn kann ich wirklich empfehlen!

„Main Ingredient Gourmet Food“, Shop 5 Nedbank Centre, 15 Kloof Road, Sea Point, Tel. 021 439 5169, www.mainingredient.co.za

Tolles Blumengeschäft: „Lush“ in Gardens

Wenn Sie auf der Suche nach wirklich kreativen und wunderschönen Blumensträußen und Arrangements sind, dann kann ich Ihnen „Lush“ in Gardens sehr empfehlen. Das kreative Team von „Lush“ erfüllt jeden Blumenwunsch und stattet auch größere Veranstaltungen mit seinen kunstvollen Arrangements aus.

„Lush“, 13a Kloofnek Road, Tel. 021 423 5503



Shoppingtipps

Neues Einkaufszentrum in Sea Point

In Sea Point hat mit der „Piazza da Luz“ erneut ein kleines, aber feines Geschäftszentrum eröffnet. Die Gegend um Kings und Regents Road war jahrelang ein eher vernachlässigter Teil von Sea Point. Aus dem ehemaligen „Kings Hotel“ entstand dieser attraktive Gebäudekomplex, der neben dem neu entstandenen „New Kings Hotel“ eine Vielzahl neuer, attraktiver Geschäfte enthält. Die Bauarbeiten wurden nach zwei Jahren dieses Jahr im Januar abgeschlossen und mittlerweile haben sowohl das Hotel, als auch die meisten Geschäfte und Büros ihren Betrieb aufgenommen. Das moderne Gebäude aus Sandstein, Stahl und Glas beherbergt unter anderem den Super SPAR in völlig neuen Räumen mit einer neuen Gourmet Deli Abteilung, die sich bei den Kunden bereits großer Beliebtheit erfreut. Es gibt auch einen „Woolworth Food“ mit dem bekannten hochwertigen Angebot. Eine große Tiefgarage bietet sicheres und bequemes Parken. Im sonnigen Atrium gibt es Filialen von „oSUMO“, „Simply Asia“ und vida e caffè für's leibliche Wohl. Außerdem gibt es mehrere Boutiquen, zum Beispiel „Watermelon“ (Beachwear) und „Intimo“ - Sea Points einziges Geschäft, das exklusiv Designerwäsche für Männer verkauft. Schöne Blumenarrangements gibt es bei „Daluca Lifestyle and Flowers“.

Im ersten Stock sorgt der preisgekrönte „Hair Maestro“ Stephen Kavanagh für Good Hair Days in seinem „Kavanagh's Hairdressing“. Ebenfalls im ersten Stock befindet sich das „Dante Wellness Centre“, geführt von den Schwestern Daniela und Theresa Stefanutti.

„Nur das Beste – der Camps Bay Friendly Market“

Ein Einkaufserlebnis der besonderen Art bietet der „Camps Bay Friendly Market“, ein wunderbarer kleiner Supermarkt am Camps Bay Drive Ecke Rottingdean Road. Das liegt vor allem an den Inhabern, Anita und Norbert Reichlin. Anita ist Südafrikanerin, Norbert ist Schweizer und lebt seit 35 Jahren in Südafrika. Anita und Norbert haben es sich zum Ziel gesetzt, ihren Kunden von allem nur das Beste zu bieten und sind ständig auf der Suche nach neuen Produkten für ihr Angebot. So bekommt man neben dem normalen Lebensmittel- und Warensortiment eines Supermarkt bei den beiden ganz spezielle Produkte. Das



Fleisch kommt zum Beispiel von einem Schweizer Metzger aus lokaler Produktion und zeichnet sich durch Top-Qualität und Geschmack aus. Die Produkte der Bäckerei kommen von einem deutschen Bäcker, der zum Backen seiner Erzeugnisse nur bestes Quellwasser und ausgesuchte Zutaten verwendet – die Brezen sind eine Delikatesse! Es gibt eine kleine, aber feine Auswahl an frischem Obst und Gemüse und erlesene Käsesorten aus der Schweiz, Italien und Südafrika. Die Milchprodukte stammen von „Fair Cape“, einer Biofarm. Sportler finden hier Kraftnahrungsprodukte von USN in großer Auswahl. Und wer Heimweh nach besonderen Süßigkeiten hat: Hier gibt es beliebte Klassiker aus Großbritannien, Deutschland, Österreich (z.B. Manner Waffelschnitten) und der Schweiz. Und selbst die Hunde kommen nicht zu kurz: Der Camps Bay Friendly Market bietet die Produkte von „Dog Sense“ an, hochwertigstes Hundefutter ohne Konservierungsstoffe.

Im Geschäft gibt es auch einen Geldautomaten der ABSA-Bank und den einzigen DVD-Verleih weit und breit mit ständig über 600 aktuellen Filmen und Klassikern – die Leihgebühr für einen Tag beträgt 20 Rand. Ich kann den „Camps Bay Friendly Market“ wärmstens empfehlen – wegen seines tollen Sortiments und vor allem auch wegen seiner netten und unglaublich engagierten Inhaber.

Mein Tipp: kaufen Sie als Geschenk oder auch für sich selbst als Mitbringsel Biltong, den Sie eingeschweißt mit nach Hause nehmen können.

Shoppingtipp

Außergewöhnliche Geschenke für jeden Anlass: LIM in der Kloof Street

„Less is more“ (LIM) - das ist das Credo von Pauline Mutlow, der Inhaberin dieses wunderbaren Geschäfts, in dem ich immer fündig werde. Pauline führt ausgefallene Wohnaccessoires, Lampen, Kunst, Keramik, Handtaschen, Glaswaren, ausgefallenen Schmuck, edles Briefpapier und ein tolles Sortiment von Wellnessprodukten. Wenn Sie also sich selbst oder jemand anderen mit einem exquisiten Geschenk verwöhnen wollen, dann kann ich LIM sehr empfehlen.

„LIM“, 86a Kloof Street, Gardens

www.lim.co.za

Tel.: 021 423 1200



Juwelenschmiede - die Werkstatt von Olive Green Cat in der Wale Street

Wenn Sie sich etwas Typisches aus Kapstadt etwas abseits der üblichen Afrikana und Andenken mitbringen möchten, dann sollten Sie die Werkstatt von Olive Green Cat in der Wale Street besuchen. Philippa Green und Ida Elsje trafen sich direkt nach ihrem Jewellery Design Studium in Kapstadt und teilen sich seither einen Workshop. Beide etablierten seitdem ihr eigenes Design. Ida Elsje ist bekannt für ihre handgearbeiteten Verlobungs- und Eheringe und ihre floral inspirierten Ohrhinge und Ketten. Philippa Green's erfolgreichstes Design sind die Armreifen aus Plexiglas, die sie während ihrer Studienzeit entwarf.



Von Lasergravur über Silber bis hin

zu handbestickt sind die Armreifen zu haben. Zusammen mit ihrem Freund Gregory Katz gründeten sie Situ Diamond Jewellery und entwickelten die einzigartige Methode, Diamanten in Gießharz einzubetten. Der Diamant schwebt so in diversen farnefrohen Designs. Olivegreencat ist der Name des Showrooms und verbindet alle drei Designer unter einem Dach. Ich hatte das Glück, Philippa bei meinem letzten Besuch anzutreffen und von ihrem neuesten Projekt „Stitches“ zu erfahren: Sie lässt viele ihrer Schmuckstücke nun von Frauen in den Townships herstellen und teilweise auch mit entwerfen. Ich persönlich liebe die filigranen, großformatigen Ohrhinge von Ida Elsje. Hier finden Sie einmalige Schmuckstücke, alle handgearbeitet und viele Unikate zu durchaus erschwinglichen Preisen - die meisten Stücke liegen unter 500 Euro und es gibt schon sehr schöne Sterling Silber oder vergoldete Ohrhinge unter 100 Euro. Selbst wenn man nichts kauft ist die Werkstatt auf jeden Fall einen Besuch wert - hier kann man den Designern bei Ihrer Arbeit zusehen.

Olive Green Cat, 51 Wale Street

www.olivegreencat.com

Tel. 021 424 1101

Shoppingtipps

Gastkolumne: Kathrin Giesser

Ich freue mich sehr, dass ich Kathrin Giesser von „All about living“ für eine Gastkolumne gewinnen konnte. Sie gibt zukünftig Geheimtipps für ganz besondere Einkaufserlebnisse, aber auch für südafrikanische Designer und Künstler. Und ihr Shopping-Service (siehe nächste Seite) ist wirklich toll, ich habe vor ein paar Wochen mit Kathrin neue Gartenmöbel für „The Glen“ gekauft und mit ihrer Hilfe in einem tollen Geschäft, das ich selbst nie ausfindig gemacht hätte, genau das Gesuchte gefunden.

Möbel und Inneneinrichtung in Kapstadt

Shoppern in Kapstadt macht nicht nur Frauen Spass!

von Kathrin Giesser

Das Angebot an Shops mit interessanten, schönen und andersartigen Möbel ist vielfältig und gross. Zu finden sind südafrikanische und internationale Designer-Stücke, importierte Möbel aus aller Welt, restaurierte (oder halt eben auch nicht) Antiquitäten, lokale traditionelle Klassiker und junge, moderne Designs. Für jeden Geschmack und jedes Budget ist etwas Passendes dabei.

Meine Favoriten sind gut versteckt und selten an der Hauptstrasse zu finden. Selbst ich, die in dieser Branche zu



Hause bin, entdecke immer wieder Neues und freue mich, junge innovative Menschen kennen zu lernen, welche neue Produkte in guter Qualität auf den Markt bringen. Eine südafrikanische Designerin hat es mir besonders angetan, **Katie Thompson**. Eine junge talentierte Persönlichkeit, mit herzlichem Wesen und sprudelnder Energie. Katie verwandelt alte Objekte, die man in Europa nur noch in einer Brockenstube findet, in brauchbare, witzige und ansprechende Möbel. Das Umgestalten eines alten Ueberseekoffers in einen Stuhl oder die Lampe, welche in ihrem „ersten Leben“ als Staubsauger diente, sind einfach genial. Ein bisschen Kitsch oder Witz tut jeder Wohnung gut und wer seinen Lebensraum mit einem

„**Designobjekt der etwas anderen Art**“ aufmöbeln will, wendet sich an Katie. Mehr Infos sind zu finden unter <http://www.recreate.za.net/>



Kathrin Giesser



Katie in ihrem Atelier



Shoppingtipps

Shopping Tour mit Kathrin

Wer nicht selber Zeit für die Suche nach passenden Shops aufwenden möchte, kann sich an mich wenden. Ich biete eine komplette Inneneinrichtungs-Beratung an; von der Planung, Farbberatung, Design über das Möblieren bis zum detaillierten Dekorieren. Wer sich die Möbel gerne selber in den Shops aussuchen möchte, jedoch nicht weiss, wo die passenden Stücke zu finden sind, den nehme ich gerne auf eine **shopping-tour durch Kapstadt** mit.



Dies ist eine günstige und zeitsparende Variante um das Gesuchte zu finden. Sie teilen mir mit, welche Möbel Sie benötigen und welchen Stil Sie mögen, und wir gehen gemeinsam einkaufen. Sie entspannen sich, Lunch und Getränke sind dabei, und innerhalb weniger Stunden werden Sie ihre Möbel gefunden, ausgesucht und bestellt haben. Mehr Infos zu mir und meinen Dienstleistungen unter <http://www.allaboutliving.co.za/>



gut zu wissen.....

Frische Ideen mit Pfiff

Strategisches Marketing in Kapstadt ist was für große Firmen - könnte man denken. Doch gerade die kleineren Unternehmen profitieren besonders vom langfristigen "Querdenken" über Potentiale und mögliche Allianzen. Gemeinsame Auftritte bei geteilten Kosten können ebenso hilfreich sein, wie der gelegentliche Austausch über, beispielsweise, Supplier. "Be noticed" lautet das Motto der Agentur Baymarketing, die z.B. Hotels berät, Ihre Dienstleistung besser zu vermarkten. "Marketing ist ein weites Feld und reicht von der beratenden Hilfestellung bis zur praktischen Unterstützung" sagt Ines Stoll, Geschäftsführerin der Agentur. Unterm Strich sind es weniger die großen Anzeigen einzelner, als vielmehr die Mund zu Mund Propaganda, die zählt. Guter Ruf empfiehlt sich weiter, schlechter leider auch, und Kunden und Mitarbeiter sind die wichtigsten Referenzen. Gutes Marketing bedeutet das voraussichtliche Planen von Sales, egal ob es sich um Produktverkauf oder Bettenauslastung handelt. Und dafür ist das Zusammenspiel aller internen und externen Faktoren erforderlich. Mail- und Webmarketing machen es einfach, Information zu versenden - doch wieviel Persönlichkeit, wieviel Individualität bleibt beim Kunden hängen? Dies auszufüteln und in einen größeren Rahmen zu spannen ist die Kunst, die schließlich zu den gewünschten Umsatzzahlen führt. Ines Stoll weiß, von was sie spricht. Nach jahrelanger Beratungstätigkeit in Deutschland berät die Wahlkapstädterin neben ihren weiterhin bestehenden Kunden in Deutschland nun auch hiesige Hotels und Firmen. "Unsere Kunden schätzen die frischen Ideen und die Praktikabilität unserer Gedanken. Die Entfernung zwischen Südafrika und Deutschland spielt dabei keine Rolle, denn Skype und Mail machen es möglich. Schließlich ist es gerade die neutrale Außenseiterrolle, die wir einnehmen, die unseren Kunden hier wie in Deutschland zugute kommt." Wenn Sie mit frischen Ideen inspiriert werden möchten, kontaktieren Sie einfach **Ines oder Sonja unter info@baymarketing.co.za**

Cape Union Mart Hiking Club (Cumhike)

Falls Sie längere Zeit in Kapstadt sind oder immer wieder kommen und gerne bergwandern und bergsteigen, dann kann ich eine Mitgliedschaft im Hiking Club des Cape Union Mart sehr empfehlen. Der Cape Union Mart ist für uns das Geschäft für Outdoor Bedarf, dort gibt es wirklich alles, was man zum Wandern, Bergsteigen oder für längere Exkursionen benötigt. Die Mitgliedschaft kostet 100 Rand pro Jahr, wenn man zu zweit beitrifft, zahlt die zweite Person nur 50 Rand. Dafür kann man an allen Aktivitäten von „Cumhike“ teilnehmen: Es werden jeden Monat mehrere geführte Wanderungen (Ein- und Mehrtagestouren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden) angeboten. Außerdem gibt es einen guten monatlichen Newsletter. Ein weiterer Vorteil: Als Mitglied von Cumhike bekommt man auf alle Waren im Cape Union Mart 10 % Nachlass, was sich durchaus lohnt. Anfragen zur Mitgliedschaft können Sie an Ella du Plessis stellen, die übrigens aus der Stuttgarter Gegend stammt: **Ella du Plessis, cumhike@polka.co.za, Tel. 022 492 3225, Mobil 073 469 1149.**

Zuverlässiger Wetterbericht

Man sagt, dass man in Kapstadt vier Jahreszeiten an einem Tag erleben kann. Ich selbst habe schon oft genug erlebt, wie das Wetter in weniger als einer Stunde komplett umgeschlagen ist. Dank des Tipps eines Freundes (Danke, Brian!) habe ich nun den bisher zuverlässigsten Wetterbericht entdeckt: unter **www.weathersa.co.za** gibt es mehrmals täglich aktualisierte und detaillierte Wetterberichte für Südafrika. Man kann sich jede Region detailliert herauszoomen. Mein Tipp: Wenn in Kapstadt das Wetter schlecht ist, kann es in den Winelands oder an der False Bay ganz anders sein, vielleicht lohnt sich dann ein Ausflug dorthin. Aber auch an regnerischen Tagen kann man in Kapstadt so viel unternehmen, zum Beispiel im wunderbaren Labia Kino in Gardens einen Film ansehen oder in meinem Lieblings-Einkaufsmekka, dem Cavendish Square in Claremont zum Shoppen gehen.

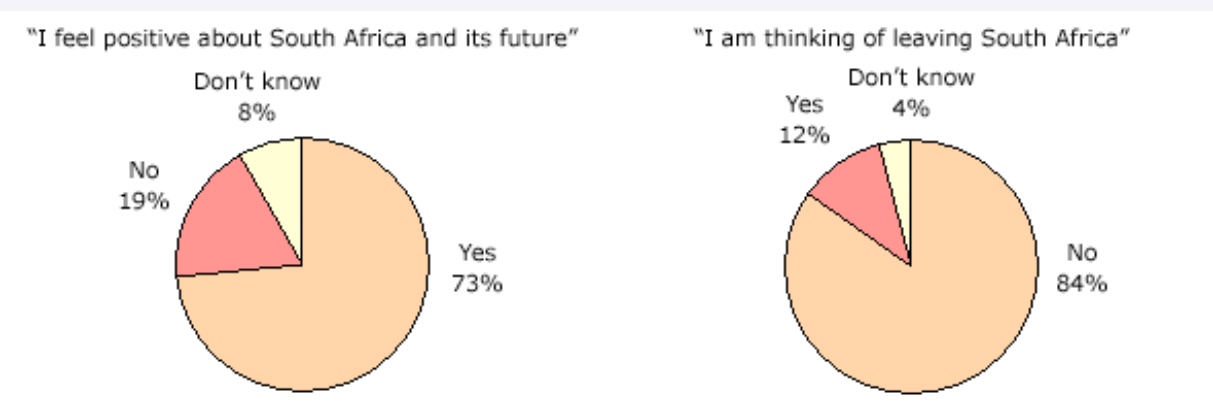
und zum Schluss:

Aktuelle Studie zeigt: Die Südafrikaner blicken optimistisch in die Zukunft

(Quelle: Media Club South Africa)

TNS Infratest monitort seit 2004 monatlich die Einstellung der Südafrikaner zu den Zukunftsperspektiven ihres Landes. Die aktuellen Ergebnisse zeigen: 73 % der Südafrikaner haben eine positive Einstellung zu ihrem Land. Befragt wurden 2.000 Personen aus den sieben Haupt-Metropolregionen Südafrikas: 1.260 Schwarze, 365 Weiße, 240 Farbige und 115 Inder und Asiaten, um alle Bevölkerungsgruppen des Landes repräsentativ abzudecken.

Laut TNS zeigen die jüngsten Umfrageergebnisse, dass nach dem „all time low“ von 49 % Mitte 2008 der Optimismus endlich nachhaltig zurückgekehrt ist. Die Ergebnisse zur Jahresmitte 2008 waren vor allem vom Ausbruch roher xenophober Gewalt in den Townships geprägt, die sich vor allem gegen zugewanderte Arbeitskräfte und Flüchtlinge aus anderen afrikanischen Ländern wie Zimbabwe richtete.



Auf die Frage „denken Sie darüber nach, Südafrika zu verlassen“ antworteten 88 % mit Nein, 12 % mit Ja und 4 % waren unentschlossen. Der Optimismus der Südafrikaner ist auf jeden Fall sehr positiv und zeigt einmal mehr, dass Südafrika auf einem guten Weg ist.



Und hier noch ein wunderschönes Bild vom ersten Lichttest im neuen Kapstädter Greenpoint Stadium Ende Oktober 2009. Diese Stadt muss man einfach lieben!