



ecologia & economia • ecology & economics • ökologie & wirtschaft

outono • autumn • herbst • 2016



TODOS DE ACORDO, NINGUÉM MUDA NADA?

All agreed, nobody changes anything?

Alle sind sich einig, niemand ändert nichts?

**O MELHOR**

NOS PRODUTOS
NOS SERVIÇOS
NOS COMPROMISSOS COM O CLIENTE,
OS PRODUTORES E A ECOLOGIA

MAIS BARATO

✓ TODO O ANO
COM PREÇOS BAIXOS
EM CADA SECÇÃO



PROGRAMA **Origens.**

**Os sabores da nossa terra
ao preço mais baixo.**

Programa de Incentivo à Produção Nacional

O Intermarché procura responder às necessidades dos clientes através da oferta de produtos de qualidade ao preço mais baixo. E porque consideramos imperativo ter um papel activo nas comunidades locais, desde 1999, que o Intermarché apoia a produção nacional como meio de impulsionar o desenvolvimento das regiões através do Programa de Incentivo à Produção Nacional.

FRUTAS E LEGUMES



PEIXE





Cartão Verde
Green Card\Grüne Karte

Pense global, compre local

Think global, buy local
Global denken, lokal einkaufen

PT A transição ecológica começa hoje

A ECO123 oferece agora, a todos os seus assinantes o **Cartão Verde ECO123**. Com o **Cartão Verde** poderá adquirir produtos e serviços de empresas locais e regionais, nossas parceiras, a condições win-win, ou seja, vantajosas para todos.

Como assinante receberá um desconto, entregue individualmente, na nova moeda local - em ECO-notas. As notas retratam animais a proteger da fauna portuguesa: o lince, a sardinha, a osca e a abelha.

E ISTO FUNCIONA DA SEGUINTE FORMA...

- Se fizer compras no valor de, por exemplo, 50 euros, numa sapataria parceira, receberá em troca uma bonificação de cinco **ECOS**.
- Ao comprar vestuário, ferramentas ou livros no valor de, por exemplo, 100 euros, numa das lojas parceiras, receberá em troca uma bonificação de 10 **ECOS**.
- Se adjudicar a instalação da sua nova central de energia solar ou eólica a uma das nossas empresas parceiras, no valor de, por exemplo, 1000 euros, receberá uma bonificação de 100 **ECOS**.

1 ECO = 10 EUROS

Com o passar do tempo, como assinante da revista, irá juntar os seus **ECOS**, que poderá trocar, sempre que quiser, por:

- uma assinatura anual da revista **ECO123** no valor de 20 **ECOS**;
- um sobreiro no valor de 10 **ECOS**, que iremos plantar por si ou consigo;
- um pequeno presente de aniversário, no valor de 3 **ECOS**.

O **Cartão Verde** está disponível exclusivamente para assinantes da **ECO123**.

EN The ecological transition starts today

Now **ECO123** is offering each of its subscribers the **Green ECO123 Card**. With the **Green Card**, you can then make purchases or obtain a service at win-win conditions from local and regional producers and service providers associated with **ECO123**.

As a subscriber, you will receive a personal discount in the new local currency - in ECO notes. The notes are decorated with images of creatures from the Portuguese animal world that merit protection: **lynx**, **sardine**, **gecko** and **bee**.

AND THIS IS HOW IT WORKS...

- You buy, for example, shoes in a selected shop to a value of e.g. 50 euros and receive a loyalty reward of 5 **ECOS**.
- You buy goods at a selected shop such as clothing, tools or books a.s.o. to a value of e.g. 100 euros and in exchange receive a loyalty reward of 10 **ECOS**.
- You contract a selected company to install your new solar and wind-powered system costing e.g. 1,000 euros and receive a loyalty reward of 100 **ECOS**.

1 ECO = 10 EUROS

As the weeks and month pass, you as a subscriber collect your **ECOS** and, whenever you want, you can exchange your loyalty rewards for:

- a year's subscription to **ECO123** for 20 **ECOS**;
- a cork oak for 10 **ECOS**, which we can plant either for or with you;
- a small birthday gift for 3 **ECOS**.

The **Green Card** is only available to **ECO123** subscribers.

DE Der Ökologische Wandel beginnt jetzt

ECO123 bietet jedem seiner treuen Abonnenten die **Grüne ECO123 Karte**. Mit der **Grünen Karte** können Sie dann bei **ECO123** assoziierten lokalen und regionalen Herstellern und Dienstleistern zu Win-Win-Konditionen einkaufen oder einen Service beziehen.

Als Abonnement erhalten Sie einen individuell ausgewiesenen Rabatt in der neuen lokalen Währung - in ECO-Scheinen - rückvergütet. Die Noten zieren Motive schützenswerter Lebewesen aus der portugiesischen Fauna: **Luchs**, **Sardine**, **Gecko** und **Biene**.

UND SO FUNKTIONIERT DAS...

- Sie kaufen in einem ausgesuchten lokalen Schuhgeschäft im Wert von z.B. 50 Euro ein und erhalten im Tausch eine Treueprämie von 5 **ECOS**.
- Sie kaufen in einem ausgesuchten Laden Kleidung, Werkzeug oder Bücher u.a. im Wert von z.B. 100 Euro und erhalten im Tausch eine Treueprämie von 10 **ECOS**.
- Sie beauftragen eine von uns ausgesuchte Firma mit der Installation Ihrer neuen Solar- und Windkraftanlage im Wert von z.B. 1.000 Euro und erhalten die Treueprämie von 100 **ECOS**.

1 ECO = 10 EURO

Im Laufe der Wochen und Monate sammeln Sie als Abonnement Ihre **ECOS** und wann immer Sie möchten, tauschen Sie Ihre Treueprämien gegen

- ein **ECO123** Jahres-Abonnement für 20 **ECOS**ein;
- eine Korkeliche für 10 **ECOS**ein, die wir für Sie oder mit Ihnen pflanzen;
- ein kleines Überraschungsgeschenk für 3 **ECOS**ein;

Die **Grüne Karte** gibt es exklusiv nur für **ECO123** Abonnenten.



+info

www.eco123.info

ECO 123

EDITORIA ECO123

Apartado 177 | 8551-909 Monchique, Portugal
Tel.: [+351] 918 818 108 | Email: info@eco123.info





a



b



c



d

5

Editorial

Sobre o valor da restrição
On the value of self-restraint
Vom Wert der Selbstbeschränkung

6\7

Media

Livro:

A Vegetariana
The Vegetarian
Die Vegetarierin

8\15

Entrevista\Interview

Vânia Ribeiro

A mudança começa em mim
Change starts in me
Die Veränderung beginnt in mir

16\21

Entrevista\Interview

Leo Lobo

Quanto ganha um palhaço?
How much does a clown earn?
Wie viel verdient ein Clown?

22\30

Grande Entrevista\Major Interview\Großes Interview

Vedanta Saraswati

A ilha da tranquilidade
The Island of Tranquillity
Die Oase des Friedens

31\39

Comida Saudável\Healthy Food\Gesundes Essen

Yukijung | All You need is Veg

Os melhores ingredientes, à mão de semear!
Why roam far afield, when good things are so close at hand!
Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt!

40\47

Entrevista\Interview

Carlos Bernardes

Como se gera uma autarquia ecológica?
How is an ecological local authority managed?
Wie regiert man eine Kommune ökologisch?

48\58

Grande Entrevista\Major Interview\Großes Interview

Lourdes Picareta

É difícil definir onde me sinto em casa
It's difficult to know where I feel at home
Schwierig zu wissen, wo ich zuhause bin

61\65

Entrevista\Interview

Madan Thapa Magar

Dinheiro, dinheiro?
Money, money?
Geld, Geld?

66\69

Entrevista\Interview

José Pedro Nunes

Um investimento precioso
A valuable investment
Eine wertvolle Investition

70\73

Entrevista\Interview

Marcelino Vicente

O eremita
The hermit
Der Einsiedler

74\77

Entrevista\Interview

Käthe Tag

Recordar é viver
Remembering is living
Erinnern ist Leben

78\79

Última Palavra>Last Word\Das Letzte Wort

O que é ser ECO?
What is it to be ECO?
Was ist ECO?

80\82

Páginas Verdes\Green Pages\Grüne Seiten

EDITORIAL #15

Sobre o valor da restrição

On the value of self-restraint

Vom Wert der Selbstbeschränkung

PT Há uns dias recebi um simpático convite para a edição deste ano do Greenfest no Estoril. Antes de aceitar um convite costumo sempre dar uma vista de olhos no programa e na lista dos patrocinadores. Vejo que se trata de um evento de três dias para toda a família. As empresas, as freguesias e os cidadãos apresentam-se, no intuito de se consciencializarem no que toca a questões ligadas à sustentabilidade. Uma boa ideia.

O primeiro patrocinador que descubro é a Volkswagen. Esta empresa manipulou deliberadamente de forma fraudulenta os dados sobre as emissões de onze milhões de veículos. Será que a VW ainda tem algo a dizer sobre o assunto? Em segundo lugar, deparo-me com o produtor de papel Portucel/Soporcel como segundo patrocinador, que investiu bilhões em plantações industriais de eucalipto e, como tal, é co-responsável pela calamidade dos fogos florestais. Depois, vem a marca de tintas Barbot e a fundação Gulbenkian, cuja riqueza se baseia no saque ao petróleo e gás do nosso planeta, e também ainda a Unilever. Com base nestas informações, decidi nem sequer me aproximar deste evento. A ECO123 só investe em eventos que cumprem o que prometem. Tenho, no entanto, curiosidade em saber qual o valor do cheque que uma empresa tem que passar para ter direito a participar neste *Greenwashing*?

Abordemos soluções. Nesta edição, ousamos uma experiência jornalística. Publicamos nove entrevistas a pessoas do quotidiano que partilham connosco ideias importantes da sua vida. **Lourdes**, a jornalista de televisão alemã de nacionalidade portuguesa que vive há 42 anos na Alemanha; **Marcelino**, o eremita, camponês no Barbelote; **Vânia**, a bloguista de sucesso com mais de 100.000 seguidores veganos; **Vedanta**, a professora de yoga, que vive na sua ilha; **Madan**, o emigrante nepalês (ainda) ilegal em Lisboa; **Zé Pedro**, o aprendiz de sapateiro português na Áustria; **Käthe**, a alemã reformada a aprender Português no Alentejo; **Carlos**, o Presidente de Câmara ecologista de Torres Vedras e **Leo Lobo**, o palhaço, filho de emigrantes portugueses.

Desejo-vos boas leituras.

EN I recently received a nice invitation to this year's Greenfest in Estoril. Before I accept invitations, I always have a look at the programme and the list of sponsors first. I read that this is a three-day event for the whole family. The idea is for companies, local authorities and citizens to get to know each other in order to increase people's awareness about matters relating to sustainability. Good idea.

The first sponsor I come across is Volkswagen. They deliberately and fraudulently manipulated the exhaust values in eleven million diesel cars worldwide. Has VW got anything to contribute to this event? The second sponsor I stumble upon is the multinational paper manufacturer Portucel/Soporcel, whose billions of investment in industrial eucalyptus is partly to blame for the disastrous forest fires. Next are the paint manufacturer Barbot, the Calouste Gulbenkian Foundation, whose wealth is based on the plundering of oil and gas from our planet, and Unilever too. On the basis of this information, I decided to steer clear of the event. ECO123 only invests in event organisers who make good on their promises. Something else that would interest me, however, is how much cash a company has to hand over to be able to participate in the *Greenwashing*?

Let's turn to solutions. In this issue, we're going to attempt an experiment in journalism. We are publishing nine interviews with normal people who pass on some important ideas from their lives. **Lourdes**, a Portuguese TV journalist in Germany; **Marcelino**, the rural hermit in Barbelote; **Vânia**, the successful blogger for more than 100,000 vegans; **Vedanta**, the British yoga teacher living on her island; **Madan**, the (still) illegal Nepalese immigrant in Lisbon; **Zé Pedro**, the Portuguese shoemaking apprentice in Austria; **Käthe**, the German pensioner learning Portuguese in the Alentejo; **Carlos**, the green mayor of Torres Vedras; and **Leo Lobo**, the clown and son of Portuguese emigrants.

I hope you enjoy reading this issue.

DE Vor kurzem erhielt ich eine nette Einladung zum diesjährigen Greenfest nach Estoril. Bevor ich Einladungen akzeptiere, schaue ich mir immer zuerst das Programm und die Sponsorenliste an. Ich lese, dass es sich um eine dreitägige Veranstaltung für die ganze Familie handelt. Unternehmen, Kommunen und Bürger sollen sich miteinander bekannt machen, um das Bewusstsein für Fragen der Nachhaltigkeit zu erhöhen. Gute Idee.

Als ersten Sponsor entdecke ich Volkswagen. Er hat weltweit bei elf Millionen Dieselautos vorsätzlich und betrügerisch die Abgaswerte manipuliert. Hat VW dem noch etwas hinzuzufügen? Beim zweiten Sponsor stolpere ich über den Papierhersteller Portucel/Soporcel, dessen Milliardeninvestitionen in industriellen Eukalyptus mitverantwortlich für die desaströsen Waldbrände sind. Dann kommt der Farbenhersteller Barbot, die Stiftung Calouste Gulbenkian, deren Reichtum auf der Plündерung unseres Planeten von Öl und Gas basiert und auch noch Unilever. Auf der Basis dieser Informationen habe ich mich entschieden, der Veranstaltung fernzubleiben. ECO123 investiert nur in Veranstalter, die auch halten, was sie versprechen. Was mich allerdings noch interessieren würde ist, wie viel „cash“ ein Konzern überweisen muss, damit er am *Greenwashing* teilnehmen darf?

Wenden wir uns Lösungen zu. In dieser Ausgabe wagen wir ein journalistisches Experiment. Wir veröffentlichen neun Interviews mit normalen Menschen, die uns wichtige Ideen von ihrem Leben mit auf dem Weg geben. **Lourdes**, die portugiesische Fernsehjournalistin in Deutschland; **Marcelino**, der bäuerliche Eremit in Barbelote; **Vânia**, die erfolgreiche Bloggerin für mehr als 100.000 Veganer; **Vedanta**, die englische Yogalehrerin auf ihrer Insel; **Madan**, der (noch) illegale nepalesische Immigrant in Lissabon; **Zé Pedro**, der portugiesische Schusterlehrling in Österreich; **Käthe**, die Portugiesisch lernende deutsche Rentnerin im Alentejo; **Carlos**, der grüne Bürgermeister von Torres Vedras und **Leo Lobo**, der Clown und Sohn portugiesischer Emigranten.

Ich wünsche Ihnen sehr viel Freude beim Lesen.



Na produção
deste editorial não
houve emissão
de CO₂.

EMISSÕES\EMISSION
There was no
emission of CO₂ in
the production of
this Editorial.
Null CO₂ Emission
während der
Recherche zu
diesem Editorial.



Han Kang ©Park Jaehong/Penguin Press

PORUGAL

Uwe Heitkamp

traduções: Rudolf Martins & Bill Reed



A Vegetariana

The Vegetarian

Die Vegetarierin

PT Trata-se de uma história em três capítulos sobre uma mulher que, segundo o seu marido, é a mais desinteressante de todas – até que decide um dia deixar de comer carne.

„Antes da minha mulher se tornar vegetariana, não a achava nada de especial. Quando a encontrei pela primeira vez, nem sequer a achei atraente. De estatura média, com corte de cabelo à tigela, nem curto nem comprido, uma pele amarelada e oleosa, pálpebras caídas e maçãs do rosto salientes. Portanto, não sentia nem atração nem repulsa, e por isso não vi razão para não casar com ela.“

Yeong-hye e o seu marido são coreanos comuns. Ele, muito aplicado, cumpre as obrigações do seu emprego de escritório e não tem ambição nenhuma. Ela é uma dona de casa dedicada, mas sem paixão. A agradável monotonia da sua vida conjugal é sensivelmente perturbada quando Yeong-hye decide passar a alimentar-se exclusivamente de forma vegetariana e retirar todos os artigos de origem animal em sua casa.

- Eu tive um sonho, é a única explicação que dá. Um pequeno, mas fatal, gesto em direção à independência, já que num país como a Coreia do Sul, com as suas rígidas normas sociais, ser vegetariano representa um ato subversivo. Mas a história não se fica por aqui. A rebelião passiva de Yeong-hye atinge dimensões cada vez mais grotescas. Ela, que nunca gostou de usar soutien, começa a despir-se em público e a sonhar com uma vida de planta, até que toda a família se vira contra ela.

A vegetariana é uma história sobre a vergonha e o desejo, o poder e a obsessão, assim como sobre as nossas vãs tentativas em tentar

EN This is a story in three chapters about a woman who is, according to her husband, completely unremarkable – until one day she decides to stop eating meat.

“Before my wife became a vegetarian, I didn't think of her as anything special. On our first meeting, I didn't even find her attractive. Average build, bowl haircut, neither short nor long, oily sallow skin, hooded eyelids und prominent cheekbones. I felt neither attracted nor repelled by her and so saw no reason not to marry her.”

Yeong-hye and her husband are completely normal Koreans. He works hard at his office job, and has no ambitions of any kind. Although she lacks passion, she is a dutiful housewife. The agreeable monotony of their marriage is suddenly endangered when Yeong-hye decides to eat only vegetarian food from now on and removes all animal products from the house. *“I had a dream,”* is her only explanation. A small act of independence. But a fatal one because, in a country such as South Korea, which is governed by strict social norms, vegetarianism is regarded as subversive. But there's more. Soon, Yeong-hye's rebellion assumes increasingly grotesque proportions. She had never been fond of wearing a bra and suddenly she starts to undress in public and to dream of life as a plant. Until her whole family turns against her.

The Vegetarian is a story about shame and desire, power and obsession, and about attempts that are doomed to failure, attempts to understand others, who, like oneself, are prisoners in their own bodies.

DE Es handelt sich um ein Buch mit drei Kapiteln und über eine Frau, die, laut ihrem Ehemann an Durchschnittlichkeit kaum zu übertreffen ist – bis sie eines Tages beschließt, kein Fleisch mehr zu essen.

“Bevor meine Frau zur Vegetarierin wurde, hielt ich sie für nichts Besonderes. Bei unserer ersten Begegnung fand ich sie nicht einmal attraktiv. Mittelgroß, ein Topfschnitt, irgendwo zwischen kurz und lang, gelbliche unreine Haut, Schlupflider und dominante Wangenknochen. So fühlte ich mich weder von ihr angezogen noch abgestoßen und sah daher keinen Grund, sie nicht zu heiraten.“

Yeong-hye und ihr Ehemann sind ganz gewöhnliche Koreaner. Er geht beflissen seinem Bürojob nach und hegt keinerlei Ambitionen. Sie ist eine zwar leidenschaftslose, aber pflichtbewusste Hausfrau. Die angenehme Eintönigkeit ihrer Ehe wird jäh gefährdet, als Yeong-hye beschließt, sich von nun an ausschließlich vegetarisch zu ernähren und alle tierischen Produkte aus dem Haushalt entfernt. *“Ich hatte einen Traum“,* so ihre einzige Erklärung. Ein kleiner Akt der Unabhängigkeit, aber ein fataler, denn in einem Land wie Südkorea, in dem strenge soziale Normen herrschen, gilt der Vegetarismus als subversiv. Doch damit nicht genug. Bald nimmt Yeong-hyes passive Rebellion immer groteskere Ausmaße an. Sie, die niemals gerne einen BH getragen hat, fängt an, sich in der Öffentlichkeit zu entblößen und von einem Leben als Pflanze zu träumen. Bis sich ihre gesamte Familie gegen sie wendet.

Die Vegetarierin ist eine Geschichte über Scham und Begierde, Macht und Obsession

compreender o outro que , tal como nós, vive preso no seu próprio corpo.

É raro aparecer uma estrela tão brilhante no firmamento da literatura. A escritora coreana Han Kang, nascida em 1970 na cidade de Gwangju, na Coreia do Sul, iniciou a sua carreira como poeta em 1993. O seu primeiro romance foi publicado em 1994. Pela sua obra recebeu, entre outros, o prémio de literatura Yi Sang, o Today's Young Artist Award e, em 2016, o Man Booker International Prize. Atualmente leciona escrita criativa no Instituto da Cultura, em Seul.

A primeira edição, coreana, surgiu já em 2007 na editora Ch'angbi. A primeira tradução portuguesa foi publicada em 2013 no Brasil pela editora Devir (<http://brazilkorea.com.br/livro-a-vegetariana>). A versão inglesa foi lançada com o título *The Vegetarian*, em 2015, pela Portobello Books, Londres, e a edição alemã de 2016 na Aufbau Verlag, Berlim. As Publicações Dom Quixote têm em preparação uma tradução em português europeu. O livro estará disponível em todas as boas livrarias portuguesas a partir de meados de setembro.

 + INFO
HAN KANG
www.writerhankang.com

It is rare for such a bright new literary star to appear. The Korean writer Han Kang, who was born in Gwangju, South Korea in 1970, made her literary debut as a poet in 1993. Her first novel appeared in 1994. She has received the Yi Sang Literature Prize, the Today's Young Artist Award, and, in 2016, the Man Booker International Prize, among others, for her work. She currently teaches creative writing at Seoul Institute of the Arts.

The original Korean edition was published in 2007 by Ch'angbi. The first translation into Portuguese appeared in Brazil in 2013, published by Devir (<http://brazilkorea.com.br/livro-a-vegetariana>). The English edition entitled *The Vegetarian* was published by Portobello Books, London in 2015, and the German edition by Aufbau Verlag, Berlin, in 2016. The publishers Publicações Dom Quixote are preparing their own translation for the Portuguese market. The book will be available at all good bookshops in Portugal from the middle of September.

sowie unsere zum Scheitern verurteilten Versuche, den Anderen zu verstehen, der ja doch, wie man selbst, Gefangener im eigenen Leib ist.

Selten erscheint ein so heller neuer Stern am Himmel der Literatur. Die koreanische Schriftstellerin Han Kang, die 1970 in Gwangju, Südkorea, geboren wurde, debütierte als Dichterin 1993. Ihr erster Roman erschien 1994. Für ihre Werke wurde sie u.a. mit dem Yi Sang Literaturpreis, dem Today's Young Artist Award und 2016 mit dem Man Booker International Prize ausgezeichnet. Derzeit lehrt sie Kreatives Schreiben am Kulturinstitut Seoul.

Die koreanische Originalausgabe erschien bereits 2007 im Verlag Ch'angbi. Die erste Übersetzung in portugiesischer Sprache erschien bereits 2013 in Brasilien beim Devir Verlag (<http://brazilkorea.com.br/livro-a-vegetariana>). Die englische Ausgabe unter dem Titel *The Vegetarian* erschien 2015 bei Portobello Books, London, die deutsche Ausgabe 2016 im Aufbau Verlag, Berlin. Der Verlag Publicações Dom Quixote bereitet eine eigene Übersetzung für den portugiesischen Markt vor. Das Buch ist ab Mitte September in allen guten portugiesischen Buchläden erhältlich.

 NÃO HOUVE EMISSÃO DE CO₂ NA PRODUÇÃO DESTA CRÍTICA.
There was no emission of CO₂ in the production of this presentation.
NUL CO₂ EMISSION WÄHREND DER RECHERCHE ZU DIESER REZENSION.

PUB

LITO GRAFIS

geral@litografis.pt

[http:// www.
litografis.pt](http://www.litografis.pt)

GPS: N37.118136, W8.244456

Telf.: 289 598 500 - Fax: 289 514 679

TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO
LAST TECHNOLOGY

DESIGN PARA OFFSET E DIGITAL
DESIGN FOR DIGITAL AND OFFSET

IMPRESSÃO OFFSET E DIGITAL
DIGITAL AND OFFSET PRINTING

ATENDIMENTO COM SIMPATIA
SERVICE WITH SYMPATHY

GARANTIA DE QUALIDADE
QUALITY ASSURANCE

PRAZOS MUITO CURTOS
VERY SHORT DEADLINES



Nós “Fazemos Impressão”

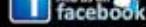
“WE MAKE IMPRESSION”



FOTOGRAFE E SAIBA MAIS

SCAN AND LEARN MORE

www.litografis.pt



Find us on

facebook

A Cuidar Da Sua Imagem Desde 1988
Since 1988 taking care of your image





Vânia Ribeiro

Made by choices

A mudança começa em mim

Change starts in me

Die Veränderung beginnt in mir

PT Vânia Ribeiro (31) é licenciada em Psicologia e interessada em medicinas alternativas. Durante quatro anos tirou um curso de medicina chinesa e massagens. Nessa altura, descobriu a naturopatia. Por razões de saúde sentiu necessidade de mudar a sua alimentação. Colocou em questão o consumo de carne e abriu um blogue que, passado ano e meio, tem milhares de visitantes em Portugal. A vida vegan é apresentada todos os dias, com novas receitas, artigos sobre saúde, fotografias, filmes e documentários. Chama-se "Made by Choices" ... A ECO123 entrevistou-a no Jardim Botânico de Lisboa.

EN Vânia Ribeiro (31) has a degree in psychology and an interest in alternative medicine. For four years, she did a course in Chinese medicine and massage. During that time, she discovered naturopathy. For health reasons, she felt the need to change her diet. She called the consumption of meat and fish into question and started a blog which, after a year and a half, has thousands of visitors in Portugal. Vegan life is presented every day, with new recipes, articles about health, photos, films and documentaries. It is called "Made by Choices" ... ECO123 interviewed her at the Botanical Garden in Lisbon.

Quando nasceu a ideia de criar um blogue?

Há dois anos atrás, quando deixei a carne e, mais tarde, também o peixe. Decidi fazê-lo para ajudar as pessoas que querem fazer uma mudança alimentar. Contudo, não alterei a minha alimentação de um dia para outro. Fui muito orgânica. Comecei por fazer e publicar receitas simples de que gostava. O feedback foi positivo e fui sempre publicando e partilhando. O meu blogue tem um canal em vídeo no YouTube com cerca de 5.000 seguidores. Todas as receitas têm um vídeo para mostrar como é fácil cozinhar vegano. As receitas mostram sempre os macro nutrientes, desde as proteínas aos hidratos de carbono, passando pelas vitaminas. Os componentes são sempre muitos equilibrados. O blogue nasceu também para trocar informações. Publiquei críticas a restaurantes de que gostei, apresentei mercados biológicos de rua, alguma loja biológica recém-aberta...

Como começa o seu dia?

Bebo sempre um copo de água entre as seis e as sete da manhã. Faço exercícios e meditação e começo a tratar das minhas coisas em casa. Trabalho sempre duas a três horas na parte da manhã e depois escrevo textos para o blogue que estou a desenvolver.

Pode viver do seu blogue?

Com o blogue não ganho dinheiro. Neste momento começo a conseguir viver através

When did the idea of starting a blog first occur to you?

Two years ago, when I stopped eating meat and later fish. I decided to do it to help people who want to change their diets. But I didn't change my diet from one day to the next. I was very organic. I started by writing and publishing simple recipes that I liked. The feedback was good and I kept publishing and sharing. My blog has a video channel on YouTube which has around 5,000 followers. All the recipes have a video to show how easy it is to cook vegan food. The recipes always show the macronutrients, including proteins, carbohydrates and vitamins. The components are always very balanced. The blog was also created to exchange information. I published restaurant reviews that I liked, I presented organic street markets, a recently opened organic shop...

How does your day start?

I always drink a glass of water between six and seven in the morning. I do some exercises and meditation and then I start to deal with things at home. I always do two to three hours during the morning, and then I write texts for the blog I'm developing.

Can you live from your blog?

I don't earn any money from the blog. At the moment, I am starting to be able to live from the projects promoted by the blog: courses,



DE Vânia Ribeiro (31) hat einen Abschluss in Psychologie und eine Vorliebe für alternative Heilmethoden. Vier Jahre lang studierte sie chinesische Medizin und Massage. In dieser Zeit entdeckte sie das Heilen durch die Natur. Aus gesundheitlichen Gründen fühlte sie die Notwendigkeit, ihre Ernährung zu ändern. Sie stellte den Verzehr von Fleisch in Frage und begann einen Blog, der eineinhalb Jahre später hunderttausende von portugiesischsprachigen Besuchern hat. Jeden Tag wird die vegane Lebensweise präsentiert - mit neuen Rezepten, Artikeln über Gesundheit, Fotos, Filmen und Dokumentationen. Er nennt sich "Made by Choices" ... ECO123 unterhielt sich mit Vânia Ribeiro im Botanischen Garten von Lissabon.

Wann kam Ihnen die Idee, einen Blog zu erstellen?

Das war vor zwei Jahren, als ich damit aufhörte, Fleisch zu essen und später auch Fisch. Ich entschied mich für einen Blog, um damit Menschen zu unterstützen, die ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen möchten. Allerdings habe ich meine Ernährung nicht von einem Tag auf den anderen geändert. Ich bin das sehr intuitiv angegangen. Ich begann, einfache Rezepte, die ich gern mochte, zuzubereiten und zu veröffentlichen. Die Resonanz war positiv, und so machte ich weiter mit Schreiben und Teilen. Mein Blog hat einen Videokanal auf YouTube mit über 5.000 Anhängern. Zu allen Rezepten gibt es ein Video, um zu zeigen, wie einfach es ist, vegan zu kochen. Alle Rezepte führen die Makronährstoffe auf, von den Proteinen zu Kohlenhydraten bis zu den Vitaminen. Die Zusammensetzung ist immer sehr ausgewogen. Der Blog dient auch dem Austausch von Informationen. Ich schreibe über Restaurants, die mir gefallen haben, stelle Bio-Märkte vor, neue Bioläden...

Wie beginnen Sie Ihren Tag?

Zwischen sechs und sieben Uhr morgens trinke ich ein Glas Wasser. Ich trainiere und meditiere, und dann kümmere ich mich um meinen Haushalt. Am Morgen arbeite ich immer zwei bis drei Stunden und dann schreibe ich Texte für den Blog, an dem ich sitze.



dos projetos promovidos pelo blogue: cursos, produtos e vendas. Conto também com o apoio do meu marido, que é um grande impulsor deste projeto.

Quanto tempo por dia precisa de investir neste projeto?

Cerca de quatro horas diárias, entre as oito/nove da manhã até ao meio-dia/uma hora. Tenho agora o projeto do meu livro, que sairá na próxima Primavera, e fala sobre os cinco elementos e as cores, os vegetais e os frutos. Temos os verdes, amarelos e laranjas, temos o azul e o roxo, branco, castanho e o vermelho. Não posso adiantar mais detalhes.

Aceita patrocinadores no seu blogue?

Aceito, mas depende das marcas. Não faz sentido aceitar produtos como leite, chouriço ou queijo. Cosmética natural, por exemplo, sim; patrocínios destinados a animais, não.

Quem são os seguidores?

40% não são vegan. Segundo a Google Analytics, registaram-se em junho mais de 100.000 visitas; cerca de 80.000 pessoas residentes em Portugal, 10.000 no Brasil e 10.000 emigrantes em Inglaterra, França, Estados Unidos, Alemanha e Suíça. Escrevo maioritariamente em português.

Porquê "Made by Choices"?

Porque são as minhas escolhas. E traduz uma fase da minha vida em que entendi que precisava de mudar o meu estilo de vida, a comida... É uma escolha diária.

products and sales. I am also supported by my husband, who is one of the great driving forces behind this project.

How much time a day do you need to invest in this project?

About four hours a day, between eight/nine in the morning and midday/one o'clock. I now have my book project, which will be coming out next spring, and it talks about the five elements and colours, vegetables and fruit. We have greens, yellows and oranges, we have blue and purple, white, brown and red. I can't give more details.

Do you accept sponsorship on your blog?

I do, but it depends on the brands. There's no sense in accepting products like milk, sausage or cheese. Natural cosmetics, for example, yes; sponsorship connected with animals, no.

Who are your followers?

40% are not vegan. According to Google Analytics, over 100,000 visits were recorded in June; around 80,000 people resident in Portugal, 10,000 in Brazil and 10,000 emigrants in Britain, France, the United States, Germany and Switzerland. I mostly write in Portuguese.

Why "Made by Choices"?

Because they are my choices. And it represents a phase in my life when I recognised that I needed to change my lifestyle, my diet... It's a daily choice.

To choose... a person needs to have time and wisdom...

...first of all, you need to have time to choose your food, to lead a healthy life...

Können Sie von Ihrem Blog leben?

Mit dem Blog verdiene ich kein Geld. Aber langsam fange ich an, von den Projekten, über die ich im Blog berichte, zu leben: Kurse, Produkte und Verkäufe. Ich zähle auch auf die Unterstützung meines Mannes, der eine wichtige Triebfeder in diesem Projekt ist.

Wie viel Zeit am Tag investieren Sie in Ihren Blog?

Etwa vier Stunden pro Tag, von acht-neun Uhr morgens bis zum Mittag oder ein Uhr. Ich schreibe jetzt auch an meinem Buch, das im nächsten Frühjahr herauskommen wird. Darin werde ich über die fünf Elemente und die Farben, über Gemüse und Obst sprechen. Wir haben das Grün, das Gelb und Orange, haben blau und lila, weiß, braun und rot. Mehr will ich nicht verraten...

Akzeptieren Sie Sponsoren auf Ihrem Blog?

Ja, aber das hängt von der Firma ab. Es macht keinen Sinn, Produkte wie Milch, Käse oder Wurst zu bewerben. Naturkosmetik, zum Beispiel, ja; Werbung für Tiereprodukte, nein.

Wer sind ihre Follower?

40% von ihnen sind nicht vegan. Laut Google Analytics, gab es im Juni mehr als 100.000 Aufrufe, davon etwa 80.000 Menschen aus Portugal, 10.000 aus Brasilien und 10.000 Emigranten, die in England, Frankreich, USA, Deutschland und der Schweiz leben. Ich schreibe ja meistens auf Portugiesisch.

Warum "Made by Choices"?

Weil alles meine Entscheidung ist. Es steht für eine Phase meines Lebens, in der mir bewusst wurde, ich muss meinen Lebensstil,



Para escolher... uma pessoa precisa de ter tempo e sabedoria...

...em primeiro lugar, é preciso ter tempo para escolher a nossa comida, para ter uma vida saudável...

...quem não tem o tempo para escolher está limitado na seleção e na escolha. Come o que lhe é oferecido e não procura nem escolhe ativamente uma alimentação diferente...

... Nesse sentido concordo. Para uma mudança do estilo de vida é necessário tempo para pensar livremente e para refletir. A mudança começa em mim. Notei que a comida estava a afetar o meu corpo e a minha mente. A carne e o peixe provocavam alterações graves no meu estado de humor, alteravam o ritmo do meu corpo, a circulação sanguínea, o sistema emocional e mental.

Quando deixou de comer carne?

Há cinco anos atrás comecei radicalmente a mudar o meu estilo de vida, mas deixei de consumir carne apenas há dois anos atrás.

Vive só da consciência ou também da barriga, dos sentimentos?

Das duas. Estamos habituados desde infância a comer carne e peixe. É um padrão normal, natural. Mas porquê? Porque nunca questionamos. Vivemos na costa, comemos sempre peixe. Não foi fácil acabar. Quanto ao leite não foi difícil para mim, nunca consumi muito leite.

Como pensa poder transformar um carnívoro num vegetariano?

Não preciso de convencer ninguém. Todos fazemos as nossas escolhas. É uma opção. Conheço muitos vegans que acham que o seu estilo é o único que está correto. Compreendo

...people who don't have the time to choose are limited in their choices. They eat what they are offered and they don't look for or actively choose a different kind of diet...

... In that sense, I agree. To change your lifestyle you need to have time to think freely and reflect. The change starts in me. I noticed that food was affecting my body and my mind. Meat and fish were causing serious alterations in my mood, they were changing my body's rhythm, my circulation, my emotional and mental system.

When did you stop eating meat?

Five years ago, I started to radically change my lifestyle, but I only stopped eating meat two years ago.

Do you just act out of conviction or out of gut feeling?

Both. We have been used to eating meat and fish since we were children. It's a normal pattern, natural. But why? Because we never questioned it. We live on the coast, we always eat fish. It wasn't easy to stop. As regards milk, that wasn't difficult for me. I never consumed a lot of milk.

How do you think you can transform a carnivore into a vegetarian?

I don't need to convince anyone. We all make our own choices. It's an option. I know many vegans who think that their lifestyle is the only one that's correct. I understand the arguments, but we cannot compromise freedom of choice. If we don't respect that, things become complicated. Our own changes are the result of experience. If we want to make a change in our lives we need to be open to new ideas. On the blog, we share recipes or publicise

meine Ernährung ändern... jeden Tag von Neuem bewusst entscheiden.

Um eine Wahl zu treffen... da braucht man Zeit und Informationen...

... Zuerst einmal muss man sich die Zeit nehmen, einen Ernährungsstil zu wählen, sich gesund zu ernähren...

... und wer die Zeit nicht hat, ist in der Wahl beschränkt. Der muss essen, was ihm vorgesetzt wird. Der kann nach Alternativen weder aktiv suchen noch sich aussuchen...

... Das ist auch meine Meinung. Für eine Änderung des Lebensstils braucht man Zeit, um frei zu denken und zu reflektieren. Die Veränderung beginnt mit mir. Mir fiel auf, dass meine Ernährung meinen Körper und mein Denken beeinflusst. Der Genuss von Fleisch und Fisch verursachten bei mir starke Stimmungsschwankungen, veränderten den Rhythmus meines Körpers, die Blutzirkulation, mein Fühlen und mein Denken.

Wann haben Sie aufgehört, Fleisch zu essen?

Vor fünf Jahren begann ich meinen Lebensstil radikal zu ändern, aber mit dem Fleischessen hörte ich erst vor zwei Jahren auf.

War das eine bewusste Entscheidung oder kam sie auch aus dem Bauch heraus, vom Gefühl her?

Beides. Wir sind von der Kindheit daran gewöhnt, Fleisch und Fisch zu essen. Das ist für uns normal, ganz natürlich. Aber warum eigentlich? Weil wir es nie in Frage gestellt haben. Wir leben an der Küste, also gibt es Fisch. Einfach war es nicht, damit aufzuhören.



Segundas Sem Carne | Almoço - Hambúrguer de Vegetais com Molho de Abacate

os argumentos, mas não podemos comprometer a livre escolha. Se não respeitarmos isso, torna-se complicado. As nossas próprias mudanças resultam da experiência. Se queremos fazer uma mudança na nossa vida precisamos estar abertos a novas ideias. No blogue partilhamos receitas ou divulgamos documentários sobre a "indústria da carne". Muitas vezes as pessoas mudam a sua alimentação quando ganham consciência. Muita gente não tem ideia de como os animais são produzidos, alimentados, tratados. A produção da carne não é sustentável e é responsável por grande parte da poluição existente na Terra.

Existem também pontos positivos? A maioria das pessoas dizem que não querem viver de batata e de cenoura.

É um mito. Mostramos alternativas. Um vegetariano não come só alface e couve. Não vive apenas disso. Não é verdade. Comemos bastante bem...

... e, mais uma vez, precisamos ter tempo para cozinhar, para não comer só o fast food ou só a batata com a cenoura.

Temos as leguminosas: o grão, feijão, lentilhas, entre muitos outros. Depois temos o tofu e a soja; couves, espinafres, brócolos... Temos muita variedade. As pessoas dizem que não sacia tanto quanto a carne. É verdade. Mas podemos compensar em termos de volume.

Também temos os produtos sazonais frescos: tomates, pepinos, pimentos e courgettes. A

documentaries about the "meat industry". Often, people change their diet when they become more aware. Many people have no idea how animals are produced, fed, treated. The production of meat is not sustainable and is responsible for much of the pollution there is on the planet.

Are there also positive points? Most people say that they don't want to live from potatoes and carrots.

It's a myth. We show alternatives. Vegetarians don't just eat lettuce and cabbage. They don't just live from that. It's not true. We eat very well...

... and, once again, we need time to cook, to not eat only fast food or just potatoes with carrots.

We have pulses: chickpeas, beans, lentils, and many others. Then there is tofu and soya; cabbage, spinach, broccoli... We have a lot of variety. People say that it doesn't satisfy you as much as meat does. It's true. But we can compensate in terms of volume.

We also have fresh seasonal produce: tomatoes, cucumber, peppers and courgettes. The advantage of vegetarian cuisine is the variety and freshness of the products. One of the consequences of being a vegetarian is being able to control one's weight. But it is very important to have vitality, energy and health. If people intend to continue eating meat and fish, eggs and derived products, they should always choose organic products.

Wogegen es mit der Milch nicht schwer war, da ich nie viel Milch getrunken habe.

Wie wollen Sie einen Fleischesser in einen Vegetarier verwandeln?

Ich brauche niemanden zu überzeugen. Wir alle treffen unsere eigenen Entscheidungen. Es ist einfach eine Option. Ich kenne viele Veganer, die meinen, ihr Lebensstil sei der einzige richtige. Ich verstehe ihre Argumente, aber wir können es niemandem vorschreiben. Wenn wir das nicht respektieren, wird es kompliziert. Unsere eigenen Veränderungen entstehen aus unserer eigenen Erfahrung. Wenn wir unser Leben verändern wollen, müssen wir offen sein für neue Ideen. Im Blog veröffentlichen wir Rezepte und verbreiten Fakten über die Fleischindustrie. Häufig ändern die Leute ihre Ernährungsweise, wenn sie erst davon wissen. Viele Menschen haben ja keine Ahnung davon, wie Tiere produziert werden, wie sie gefüttert und behandelt werden. Die Fleischproduktion ist nicht nachhaltig und sie ist verantwortlich für einen Großteil der heutigen Umweltverschmutzung auf unserem Planeten.

Gibt es auch positive Punkte? Die meisten Leute sagen, sie können ja nicht nur von Kartoffeln und Mohrrüben leben.

Das ist ein Mythos. Wir zeigen natürlich Alternativen auf. Ein Vegetarier ernährt sich nicht nur von Salat und Kohl. Er lebt nicht



Segundas Sem Carne | Jantar - Empadão de Batata-doce e Vegetais

vantagem da culinária vegetariana é a variedade e a frescura dos produtos. Uma das consequências de ser vegetariano é também conseguir controlar melhor o peso. Mas é muito importante ter vitalidade, energia e saúde. Se as pessoas pretendem continuar a comer carne e peixe, ovos e derivados, devem escolher sempre os produtos biológicos.

Gosta de cozinhar?

Gosto, mas não gosto de estar muito tempo na cozinha. Gosto de coisas muito práticas, fáceis, cuja confeção não ultrapasse uma hora.

O que é que comeu ontem?

Bolonhesa de lentilhas castanhas com molho de tomate e cebola. Comecei com um refogado, cozi as lentilhas durante cerca de sete, oito minutos. Depois juntei o esparguete de courgette, cru. Coloquei o molho de tomate quente por cima e adicionei sementes de sésamo e nozes.

... sobremesa?

Não estou a comer sobremesas, só a fruta do dia.

Saímos agora da sua cozinha e vamos voar para as férias. O que está a fazer para diminuir a sua pegada ecológica?

Há dois anos que não saio de Portugal. O meu último voo foi a Barcelona e antes estive no México em lua-de-mel. Gosto de Portugal, das pessoas... O português acaba por ser muito simpático, muito acolhedor e

Do you like cooking?

I do, but I don't like spending a lot of time in the kitchen. I like things that are very practical, easy, which it doesn't take longer than an hour to make.

What did you eat yesterday?

Bolognese of brown lentils and a tomato and onion sauce. I started with a refogado of fried onion and tomato, I boiled the lentils for seven or eight minutes. Then I added the spaghetti with raw courgettes. I poured the hot tomato sauce on top and added sesame seeds and walnuts.

... dessert?

I'm not eating desserts. Only the fruit of the day.

Let's leave your kitchen now and fly off on holiday. What are you doing to reduce your ecological footprint?

I haven't been out of Portugal for two years. My last flight was to Barcelona and before that I was in Mexico on my honeymoon. I like Portugal, the people... Portuguese people are very friendly, very welcoming and patriotic. Our climate is one of the best. We are very lucky.

Why Lisbon? Wouldn't it be good to have your vegetable plot somewhere in the interior?

I was born in Lisbon and I have always lived here because I never had the chance to leave. But we have that objective, that dream. I would like to live in a quiet area between the

nur davon, das stimmt einfach nicht. Wir essen sogar ausgesprochen gut...

... und auch hier brauchen wir wieder Zeit, um richtig gut zu kochen und nicht nur fast food zu essen oder einfach Kartoffeln mit Karotten.

Da gib es die Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Bohnen, Linsen, und viele andere mehr. Dann haben wir Tofu und Soja; Kohl, Spinat, Brokkoli ... Die Auswahl ist riesig. Die Leute meinen, dass sie davon nicht so satt werden wie von Fleisch. Das stimmt wohl, aber wir können ja davon einfach etwas mehr essen.

Und dann haben wir die frischen Saisonprodukte: Tomaten, Gurken, Paprika und Zucchini. Der Vorteil der vegetarischen Küche ist ihre Vielfalt und die Frische der Zutaten. Eine der Folgen des Vegetarierseins ist auch, dass sich das positiv auf das Körpergewicht auswirkt. Elementar sind aber auch Vitalität, Energie und Gesundheit. Wenn man weiterhin Fleisch und Fisch essen möchte, Eier und Milchprodukte, sollte die Wahl immer auf Bio-Produkte fallen.

Kochen Sie gern?

Schon, aber ich mag nicht viel Zeit in der Küche zubringen. Ich bevorzuge Gerichte, die praktisch und einfach sind und deren Zubereitung nicht länger als eine Stunde dauern.



Made by Choices
SALADE CONCENTRÉE VEGAN

Marmita na Praia



Made by Choices
SALADE CONCENTRÉE VEGAN

Marmita na Praia

patriota. O nosso clima é um dos melhores. Temos muita sorte.

Porquê Lisboa? Não seria útil ter a sua própria horta no interior?

Nasci em Lisboa e sempre vivi aqui porque nunca tive oportunidade de sair. Mas temos esse objetivo, esse sonho. Gostava de viver numa zona calma entre o campo e o mar, de que gosto muito. O Alentejo seria um bom local. A cidade é muito anónima. No Alentejo as pessoas comunicam, trocam alimentos da horta, têm uma mentalidade diferente que eu aprecio.

O que espera do futuro?

O meu sonho é fazer o que eu gosto de fazer. Só faz sentido fazer algo com paixão. Não consigo estar num trabalho das nove às cinco, trabalhar num sistema com um patrão. Eu gosto mais de viver de espírito livre, desenvolver produtos. Gostaria de criar um chocolate vegan sem glúten. Adoro chocolate e ainda não existe um "Made in Portugal".

Temos poucas oportunidades porque as mentalidades são velhas. É difícil falar com pessoas mais velhas. Mudar a sua vida por que motivo? Faz sentido? É complicado! A minha mãe é uma exceção. Tem 55 anos e um espírito completamente aberto. Ela adapta a mudança e a inovação. Mas muitos outros desta geração, que sempre comeram e gostam de comer carne, dizem-me que nunca vão deixar. Nós precisamos de trabalhar para a geração que está por vir. Precisamos de pensar o futuro. Sempre, sempre, sempre. Tudo o que fazemos hoje se refletirá no futuro.

Não precisa de dinheiro para realizar sonhos?

countryside and the sea, which I like a lot. The Alentejo would be a good place. The city is very anonymous. In the Alentejo, people communicate, they exchange food from their vegetable plots, they have a different mentality, which I appreciate.

What do you expect from the future?

My dream is to do what I like doing. It only makes sense to do something with passion. I can't be in a job from nine to five, working in a system with a boss. I prefer living as a free spirit, developing products. I would like to create a vegan chocolate without gluten. I love chocolate and there isn't yet one that is "Made in Portugal".

We have few opportunities because mentalities are old-fashioned. It is difficult to talk to older people. Why change your way of life? Does it make sense? It's complicated! My mother is an exception. She's 55 and a completely free spirit. She adapts to change and innovation. But many other people from that generation, who have always eaten and enjoy eating meat, tell me that they will never stop. We need to work for the coming generation. We need to think about the future. Always, always, always. Everything we do today will be reflected in the future.

Don't you need money to fulfil your dreams?

Money is important, but it's not what motivates me. I work out of a desire to help. Money is important, obviously it's something that could help to make a project grow. Money guarantees mobility and speed, it helps to implement projects. But for me "Made by Choices" is a matter of the heart, a mission.

Was haben Sie gestern gegessen?

Bolognese aus braunen Linsen mit Tomaten-Zwiebelsauce. Die Linsen sieben bis acht Minuten kochen, rohe Zucchini-Spaghetti dazugeben, heiße Tomatensoße darüber gießen und mit Sesam und Walnüssen garnieren.

... Nachtisch?

Ich esse keine Desserts, nur etwas Obst der Saison.

Verlassen wir nun Ihre Küche und fliegen in den Urlaub. Was tun Sie, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren?

Seit zwei Jahren habe ich Portugal nicht verlassen. Mein letzter Flug ging nach Barcelona und davor war ich in Mexiko auf Hochzeitsreise. Ich mag Portugal, die Menschen hier.. Letztendlich ist der Portugiese sehr freundlich, sehr gastfreundlich und patriotisch. Unser Klima ist eines der besten. Wir haben großes Glück.

Warum leben Sie in Lissabon? Wäre es nicht schöner, Ihren eigenen Garten auf dem Land zu haben?

Ich wurde in Lissabon geboren und habe immer hier gelebt, weil ich nie die Gelegenheit hatte, die Stadt zu verlassen. Aber das ist nun unser Ziel, unser Traum. Ich würde gern in einer ruhigen Gegend auf dem Land in der Nähe des Meeres leben, das ich sehr mag. Der Alentejo wäre ein guter Ort. Das Leben in der Stadt ist sehr unpersönlich. Im Alentejo kommunizieren die Menschen miteinander, tauschen ihre Gartenerzeugnisse und haben eine andere Mentalität, die ich mir sehr sympathisch ist.

Was erwarten Sie von der Zukunft?

Ich träume davon, nur noch das zu tun, was ich tun möchte. Es macht nur Sinn, etwas



Marmita na Praia

Dinheiro é importante, mas não me motiva. Trabalho pela vontade de ajudar. O dinheiro é importante, obviamente é uma coisa que poderá ajudar a fazer crescer um projeto. Dinheiro garante mobilidade e rapidez, facilita a realização de projetos. Mas para mim "Made by Choices" é um trabalho de coração, de missão.

O que faria com um milhão de euros?

Já pensei nisso, bastante, por acaso... Uma das coisas que gostaria muito era de criar um local para formar. Existem workshops e ensino nas escolas, mas gostava muito de idealizar um sítio onde as pessoas aprendessem a cozinhar pratos vegetarianos; de dar formação sobre a alimentação saudável e a sua prática.

Investir ou gastar?

Investir um milhão. Sim.

Para fazer dois milhões ou para manter um milhão?

Não gastar, investir sim. Temos que ver...

Retorno?

Sim, claro, ajudar as pessoas.

Quando foi a Vânia Ribeiro a última vez 100% feliz?

Quando estive em Melides nas férias com o meu marido, Pedro. Foi há duas semanas atrás, no Alentejo, quando fizemos meditação numa lagoa em plena natureza. São só momentos. Não existem dias felizes, mas sim momentos felizes na minha vida. Aquela sensação de plenitude, de estar bem com a vida...

Obrigado pela conversa.

What would you do with a million euros?

I've thought about this, a lot, as it happens... One of the things I would like a lot is to create a place for doing some training. There are workshops and teaching at schools, but I would like to design a place where people would learn to cook vegetarian dishes; to give training about a healthy diet and its practice.

Invest or spend?

Invest a million, yes.

To turn it into two million, or to keep one million?

Not to spend it, to invest it. We must see...

Return?

Yes, of course, helping people.

When was the last time Vânia Ribeiro was 100% happy?

When I was on holiday with my husband Pedro in Melides. It was two years ago, in the Alentejo, when we did meditation by a lake surrounded by nature. They are just moments. There are no happy days, just happy moments in my life. That sensation of plenitude, of feeling good about life...

Thank you for talking to us.



+ INFO
www.madebychoices.blog.com



Emissão de CO₂ na produção desta entrevista: 12,94 kg
S.ta Clara - Lisboa
- S.ta Clara (comboio)

There was emission of CO₂ in the production of this interview: 12,94 kg
S.ta Clara - Lisboa
- S.ta Clara (train)

EMISSIONES/EMISSION

CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview: 12,94 kg
S.ta Clara - Lisboa
- S.ta Clara (Bahn)

mit dem Herzen zu tun. Ich würde es nicht aushalten, von neun bis 17 Uhr für einen Arbeitgeber zu arbeiten. Ich bevorzuge es, frei zu arbeiten, selbst etwas zu entwickeln, z.B. eine Schokolade für Veganer ohne Gluten. Ich liebe Schokolade, aber es gibt immer noch keine "Made in Portugal". Die Möglichkeiten hier sind begrenzt, weil wir es mit einer alten Mentalität zu tun haben. Es ist schwer, mit älteren Menschen darüber zu sprechen. Warum sollen sie ihr Leben ändern? Aus welchem Grund? Es ist zu kompliziert! Meine Mutter ist da eine Ausnahme. Sie ist 55 Jahre alt und völlig unvoreingenommen. Sie kann sich an Veränderungen und Neuerungen anpassen. Aber viele andere dieser Generation, die immer Fleisch essen und denen es schmeckt, sagen zu mir, sie werden nie damit aufhören. Wir müssen für die nachfolgendenden Generationen arbeiten. Wir müssen an unsere Zukunft denken. Immer, immer, immer. Alles, was wir tun, wird sich auf die Zukunft auswirken.

Brauchen Sie kein Geld, um Träume wahr werden zu lassen?

Geld ist wichtig, aber das ist es nicht, was mich bewegt. Ich arbeite, weil es mir Freude macht, zu helfen. Geld ist wichtig, und mit Sicherheit ist es hilfreich, um ein Projekt wachsen zu lassen. Geld sorgt für Mobilität und Geschwindigkeit und erleichtert die Realisierung von Projekten. Aber "Made by Choices" ist für mich vor allem eine Herzensangelegenheit, eine Mission.

Was würden Sie mit einer Million Euro machen?

Zufällig habe ich mir darüber schon öfters Gedanken gemacht... Eins der Dinge, die ich gern damit machen würde wäre, einen Ort zur Wissensvermittlung zu schaffen. Es gibt Workshops und Unterricht in den Schulen, aber ich träume von einer Einrichtung, wo Interessierte lernen können, vegetarische Gerichte zu kochen; eine Ausbildung anzubieten über gesunde Ernährung und Ihre Praxis.

Investieren oder ausgeben?

Eine Million investieren. Ja.

Um daraus zwei Millionen zu machen oder eine Million zu erhalten?

Nicht zum ausgeben, aber zum investieren. Wir müssen mal sehen,...

Gewinn?

Ja, natürlich, den Menschen zu helfen.

Wann war Vania Ribeiro das letzte Mal zu 100% glücklich?

Als ich mit meinem Mann Pedro in Melides im Urlaub war. Vor zwei Wochen haben wir im Alentejo an einem See nur von Natur umgeben meditiert. Das sind nur Momente. Es gibt keine ganzen Tage voller Glücksgefühle, aber doch glückliche Momente in meinem Leben. Dieses Gefühl der Fülle, sich mitten im Leben zu fühlen...

Vielen Dank für das Gespräch.



Leo Lobo

Circus Vagabunt

Quanto ganha um palhaço?

How much does a clown earn?

Wie viel verdient ein Clown?

PT Tem 39 anos. Nasceu em Osnabrück, na Alemanha, filho de emigrantes portugueses. Leo Lobo chama-se, na realidade, Sérgio Augusto. Nos anos 70 a família emigrou para a Alemanha. O pai trabalhou numa fábrica do ramo automóvel; a mãe, nas limpezas. Com seis anos de idade voltou a Portugal. Viveu com os tios. Fala e escreve alemão de forma muito intuitiva. Regressou aos 21 anos à Alemanha para se formar em artes circenses – vertente educativa/pedagógica, na escola "Seifenblase", em Oldenburg, na Baixa Saxónia.

EN He's 39 and was born in Osnabrück in Germany, the son of Portuguese emigrants. He calls himself Leo Lobo, but his real name is Sérgio Augusto. In the 1970s, his family emigrated to Germany. His father worked in the car industry, his mother as a cleaner. When he was six, he returned to Portugal. He lived with his uncle and aunt. He speaks and writes German very intuitively. He went back to Germany when he was 21 to train in circus arts – specialising in the educational/pedagogical side, at the school "Seifenblase" in Oldenburg, Lower Saxony.

DE Leo Lobo ist 39 Jahre alt. Geboren in Osnabrück, Sohn portugiesischer Gastarbeiter. Sein richtiger Name ist Sergio Augusto. In den 70er Jahren emigrierte die Familie nach Deutschland. Sein Vater arbeitete in der Automobilindustrie, die Mutter ging putzen. Als Sechsjähriger kehrte er zurück nach Portugal, um bei Tante und Onkel zu leben und um hier zur Schule zu gehen. Deutsch sprechen und schreiben macht er sehr intuitiv. Mit 21 Jahren ging er wieder zurück nach Deutschland, um in einer Schule namens "Seifenblase" in Oldenburg eine Ausbildung in Zirkuskunst zu absolvieren – Schwerpunkt Lehre/Pädagogik.

Ganha dinheiro para fazer circo ou faz circo para ganhar dinheiro?

Nem um nem outro. A minha vida foi sempre uma viagem colorida. Participei num projeto chamado "Circo faz forte" (Zirkus macht stark). Na Alemanha descobri esta arte como ferramenta educacional. E isso abriu-me portas. A formação na Alemanha é oferecida. Não tem custos. O próprio sistema pretende que a pessoa/o cidadão cresça. Ganhei estabilidade económica e emocional. O circo é uma boa ferramenta pedagógica porque inclui a comunicação não-verbal: temos malabarismo, temos acrobacia, uma boa dinâmica de grupo.

Eu gosto do povo alemão porque é livre e disponível. O português, fora do seu país, também mostra esta disponibilidade. Regressei a Portugal há três anos para realizar alguns sonhos, como o festival "Talentejo". Aqui tens de abrir uma atividade fiscal, tens de ter receitas e despesas. Ainda não estou a ver como posso crescer. Ninguém quer investir na educação, nem uma junta de freguesia nem as autarquias municipais. É tudo muito burocrático. Sim, como nadador salvador, consegues sobreviver. Mas em áreas como a ecologia ou a educação é muito difícil.

A pergunta ainda não foi respondida.

Supostamente ganho dinheiro para fazer circo. Vivemos num sistema consumista e burocrático, mas chegar até às escolas públicas

Do you earn money to do circus, or do you do circus to earn money?

Neither one nor the other. My life has always been a colourful journey. I took part in a project called "Circo faz forte" (Circus makes you strong). In Germany, I discovered this art as an educational tool. And this opened doors for me. The training in Germany is free. It doesn't cost anything. The aim of the system is for people/citizens to grow. I gained economic and emotional stability. Circus is a good pedagogical tool because it includes non-verbal communication: we have juggling, we have acrobatics, good group dynamics.

I like German people because they are free and open. Outside their own country, Portuguese people also acquire this sense of openness. I returned to Portugal three years ago to fulfil a number of dreams, like the "Talentejo" festival. Here you have to start a fiscal activity; you have to have receipts and expenses. I don't know yet how I can grow. No one wants to invest in education, neither a parish council nor a municipality. Everything's very bureaucratic. Yes, as a lifeguard, you can survive. But in areas such as ecology or education, it's very difficult.

You haven't answered my question yet.

I suppose I earn money in order to do circus. We live in a consumerist and bureaucratic system, but going to the state schools with the idea of doing educational circus is still

Verdienen Sie Geld, um Zirkus zu machen, oder machen Sie Zirkus, um Geld zu verdienen?

Leo Lobo: Weder noch. Mein Leben war schon immer eine bunte Reise. Ich nahm an einem Projekt namens "Zirkus macht stark" teil. Ich habe diese Kunst in Deutschland als Mittel zur Pädagogik entdeckt. Das hat mir viele Türen geöffnet. Die Ausbildung wird gratis angeboten. Sie kostet also nichts. Dahinter steht der Ansatz, Menschen an sich selbst wachsen zu lassen. Ich persönlich gewann dadurch wirtschaftliche und emotionale Stabilität. Zirkus ist ein gutes pädagogisches Werkzeug, auch weil es mit non-verbaler Kommunikation arbeitet: wir haben da das Jonglieren, die Akrobatik und eine gute Gruppendynamik.

Ich mag die Deutschen, weil sie offen und freundlich sind. Auch Portugiesen können – außerhalb ihres eigenen Landes – diese Art von Umgänglichkeit lernen und zeigen. Vor drei Jahren kehrte ich nach Portugal zurück, um einige Träume zu verwirklichen, zum Beispiel das Festival "Talentejo". In diesem Land jedoch muss man ein Projekt als erstes beim Finanzamt anmelden, muss Einnahmen und Ausgaben nachweisen. Noch sehe ich nicht, wie ich hier zurechtkommen kann. Niemand will in Bildungsangebote investieren, weder die Gemeinden noch die Stadtverwaltungen. Alles ist total



Leo Lobo



Circus Vagabunt

com a ideia do circo educacional é ainda quase impossível. Dinheiro, para mim, é apenas uma ferramenta, nada mais. Há que comprar material para as aulas. Neste momento vivo das oficinas e de projetos com miúdos de rua ou com escolas privadas. Junto o trabalho de palhaço e de pedagogo.

Fazer as pessoas rirem é a ideia de negócio de um palhaço?

Sim. O palhaço em mim é mais um anarquista. Um palhaço quer fazer as pessoas rirem, chorem; quer transmitir emoções.

O que ganha com este modelo de negócio?

Uma imensa satisfação.

E se um dia este modelo deixar de funcionar e as pessoas não rirem?

As pessoas terão sempre emoções. Os meus sorrisos não se baseiam no escárnio. Não brinco à custa dos outros. Não sou comediante. Sou um palhaço. Trabalho com emoções positivas.

Quanto dinheiro tinha dentro do chapéu no fim do seu último evento?

200 e poucos euros. Não é rentável, porque tenho de distribuir a verba entre várias pessoas e não resta para adquirir novos materiais.

O mundo está cheio de problemas. Como podemos rir sobre ameaças à destruição da natureza?

Já produzimos um tema. Por exemplo, o fracking... -

... - como podemos ser contra a exploração de petróleo e, ao mesmo tempo, abastecermos as viaturas em bombas de gasolina?

Somos basicamente honestos. Antes de assinarmos uma petição precisamos abastecer ainda a viatura para dar a nossa voz contra o petróleo. Já encontramos a base do humor, a ambiguidade e a contradição. É um tema especial para um palhaço.

almost impossible. Money for me is just a tool, nothing more. You have to buy material for the classes. At the moment, I'm living from workshops and projects I do with street children or at private schools. I combine working as a clown and as a teacher.

Is a clown's business idea to make people laugh?

Yes. The clown in me is more of an anarchist. A clown wants to make people laugh and cry; wants to convey emotions.

What do you gain with this business model?

Huge satisfaction.

And what if one day this model stops working and people don't laugh?

People will always have emotions. My smiles are not based on mockery. I don't make fun of other people. I'm not a comedian. I'm a clown. I work with positive emotions.

How much money did you have in your hat at the end of your last event?

A bit over 200 euros. It's not cost effective because I have to distribute the takings to different people and there's nothing left for purchasing new materials.

The world is full of problems. How can we laugh about threats to destroy nature?

We've already produced a topic like that. For example, fracking... -

... - how can we be against oil exploitation and, at the same time, fill our cars up at petrol stations?

We are basically honest. Before signing a petition, we still need to fill up our vehicle to go and express our opposition to oil. We have now found the basis of humour, ambiguity and contradiction. It's a special subject for a clown.

The problem is capitalism. We talk about pollution in mobility. If we replaced all the

bürokratisch. Als Rettungsschwimmer kann man wohl überleben. Aber in Bereichen wie Ökologie oder Bildung ist es sehr schwierig.

Die Frage wurde nicht beantwortet.

Danach sieht es so aus, dass ich Geld verdienen, um Zirkus zu machen. Wir leben in einer konsumorientierten, bürokratischen Gesellschaft. Es ist so gut wie unmöglich, mit der Idee „Zirkus als Persönlichkeitsentwicklung“ bei den öffentlichen Schulen anzukommen. Geld ist für mich nur ein Werkzeug, mehr nicht. Ich muss damit Material für den Unterricht kaufen. Zu Zeit lebe ich von Workshops und Projekten mit Straßenkindern sowie mit Privatschulen, neben meiner Beschäftigung als Clown und als Pädagoge.

Ist das die Geschäftsidee eines Clowns: Leute zum Lachen zu bringen?

Ja. Der Clown in mir aber ist eher Anarchist. Ein Clown will die Menschen zum Lachen bringen, zum Weinen; er will Emotionen hervorlocken.

Was verdienen Sie mit diesem Geschäftsmodell?

Eine ungeheure innere Befriedigung.

Und wenn dieses Konzept eines Tages mal nicht funktionieren sollte und die Leute einfach nicht lachen?

Menschen werden immer Gefühle haben. Meine Lacher gründen nicht auf Spott. Ich mache keinen Spaß auf Kosten anderer. Ich bin kein Komiker, ich bin ein Clown. Ich arbeite mit positiven Emotionen.

Wie viel Geld war am Ende der letzten Veranstaltung im Hut?

Etwas mehr als zweihundert Euro. Rentabel ist das nicht, weil ich die Summe auf mehrere Personen verteilen muss und für neues Material nichts übrig bleibt.



Circus Vagabunt

O problema é o capitalismo. Falamos sobre a poluição na mobilidade. Se substituíssemos agora todos os carros existentes a gasolina ou gasóleo para viaturas elétricas, teríamos a mesma miséria. A poluição persiste na produção desses carros. É necessário reutilizar a matéria existente, mas isso não é rentável para o sistema e para o capital.

Vamos encher África com painéis solares? Isso não é ecológico, não resolve os nossos problemas. O segredo consiste em reduzir o consumo da energia em todas as áreas. Cada vez temos mais aparelhos que consomem menos, mas cada vez temos mais pessoas com mais consumo.

Quando voou pela última vez?

A última vez foi no final de 2015, para Berlim.

Tem ideia de quantas toneladas de CO₂ já emitiu?

Cerca de duas toneladas, ida e volta. Mas o circo só pagou cem euros de subsídio de transporte.

Se pudesse usar a sua experiência e começar a vida de novo, o que faria de diferente?

Começar a viver a minha profissão mais cedo. O meu pai é natural de Fátima, a minha mãe, de Setúbal. A minha avó vivia numa barraca que era sustentável. Tinha porcos e não tinha lixo. Hoje andamos todos como "chicos espertos" quando reciclamos. Trabalhei muitos anos nas churrasqueiras dos meus pais. Não foi fácil deixar essa experiência. Gostava de ter feito a minha formação de palhaço mais cedo.

Podemos falar sobre a sua pátria? Onde é que se sente em casa?

Sinceramente, não sei dizer. Vivemos na Europa. Eu gosto da dinâmica alemã mas quando estou seis meses na Alemanha falta-me o cheiro dos pinheiros, falta-me o sol, falta-me o Atlântico, falta-me dançar na rua com os meus amigos. Os projetos são fantásticos mas depois do trabalho não sei o que fazer. Não tenho vida social. Às vezes descalçava-me e punha os pés

existing cars now, diesel or petrol, with electric cars, we would have the same misery. Pollution continues in the production of these cars. It is necessary to re-use the existing material, but this is not cost effective for the system and for capital.

Are we going to fill Africa up with solar panels? That's not ecological, it doesn't solve our problems. The secret is to reduce energy consumption in all areas. We increasingly have devices that consume less, but we have more and more people who consume more and more.

When did you last fly?

The last time was at the end of 2015, to Berlin.

Do you have an idea how many tonnes of CO₂ you have already emitted?

Around two tonnes there and back. But the circus only paid 100 euros in transport subsidy.

If you could use your experience and start life over again, what would you do differently?

Start to work in my profession sooner. My father was originally from Fátima, my mother from Setúbal. My grandmother lived in a shack, which was sustainable. She had pigs, and there was no rubbish. Today we all go around like smart alecks when we recycle rubbish. I spent many years working in my parents' grill restaurants. It wasn't easy to leave that experience. I wish I had done my training as a clown sooner.

Can we talk about your home country? Where do you feel at home?

I sincerely can't tell you. We live in Europe. I like German dynamism, but once I've been in Germany for six months, I miss the smell of pine trees, I miss the sun, I miss the Atlantic, I miss dancing in the street with my friends. The projects are fantastic but after work I don't know what to do. I have no social life. Sometimes I would take my shoes off and put my feet in the sand in the gardens... just to feel it. My body demands this environment,

Die Welt ist voller Probleme. Wie können wir über die drohende Zerstörung der Natur lachen?

Da haben wir ja schon ein Thema. Zum Beispiel Fracking... -

... - wie können wir einerseits gegen die Ölförderung sein, andererseits aber gleichzeitig unsere Autos damit tanken?

Im Grunde genommen sind wir doch ehrlich. Bevor wir die Petition unterschreiben können, müssen wir nochmal schnell zum Tanken fahren, um unsere Stimme gegen das Öl abzugeben. Da haben wir ja schon die Grundlage für Humor, die Zweideutigkeit und den Widerspruch in sich. Das sind wunderbare Themen für einen Clown.

Das Problem ist der Kapitalismus. Wenn wir uns zum Beispiel die Umweltverschmutzung durch Mobilität anschauen. Wenn wir auf einen Schlag alle mit Benzin oder Diesel betriebenen Autos durch Elektrofahrzeuge ersetzen würden, hätten wir das gleiche Elend. Die Umwelt würde weiterhin durch die Herstellung all dieser neuen Fahrzeuge belastet. Eigentlich müssten die vorhandenen Ausgangsmaterialien wiederverwendet werden, aber das ist nicht rentabel für das System und nicht für das Kapital.

Oder - sollten wir Afrika mit Solarpaneelen zupflastern? Das ist unökologisch und dient nicht zur Lösung unserer Probleme. Die Lösung liegt in der Senkung unseres Energieverbrauchs in allen Bereichen. Immer mehr Geräte verbrauchen immer weniger, aber immer mehr Menschen benutzen Geräte und so steigt der Verbrauch trotzdem.

Wann sind Sie zum letzten Mal geflogen?

Das letzte Mal Ende 2015 nach Berlin.

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie viele Tonnen CO₂-Ausstoß sie damit verursacht haben?

Hin und zurück circa zwei Tonnen. Aber der Zirkus unterstützte die Reise nur mit 100€.



Circus Vagabunt

1	INTRO	LEO + GONÇALA + AMIGOS
2	CLOWNS	"TALENTEGANAS"
3	MAGIA	GANGAFA-ZENTRA + NOI
4	ANIMAIS	ANDORINHAS + LEO
5	CLOWNS	"TALENTEGANAS"
6	MAGIA	CARTAS - NOI + SILAS
7	SUPER HEROIS	LOBITOS
8	MALABARS	LEO + VERENA
9	MAGIA	FAMÍLIA - VIDROS DAVID + SARA + LIMA
10	CLOWNS	"MULHER NA LUA"
11	MALABARS	SILAS + PAPEL
12	FRACKING	ACRO-ESCADOTE
13	CLOWNS	"TALENTEGANAS"
14	MAGIA	COPOS - NOI
15	TRAPZEZO	LINHOES + WILDFORD
16	ACRO	LEO + VERENA
17	MALABARS	"TALENTEGANAS"
18	CLOWNS	"TALENTEGANAS"
19	MAGIA	OBRAZO - NOI + DAVID + SILAS
20	CHAMBER	LEO
21	ACRO	"TALENTEGANAS"
22	FIN	LEO
FIM		

Circus Vagabunt

na areia dos jardins... só para senti-los. O meu corpo pede este ambiente, pede Portugal. A minha dinâmica – é estranhíssima –, o meu corpo sente este país, porque neste momento estou aqui. Mas muito há ainda a mudar.

O que deve mudar?

As mentalidades. Portugal tem litoral, tem um belo interior. A maioria das pessoas vivem na costa. Porquê? Portugal é o último paraíso europeu. Aqui (aponta para o sul) estamos quase em África. Os emigrantes ingleses, alemães e franceses que residem no interior têm uma vida descontraída. Barata. A terra dá frutos e legumes e estes são bons. No Alentejo vejo vilas com poucos habitantes, na zona de Luzianas, perto de Santa Clara, que criam e vivem das suas hortas. Nas grandes cidades precisamos de vender o trabalho, somos obrigados a ganhar dinheiro, e a pobreza continua a crescer. Nos campos conseguimos viver, com qualidade de vida; não é uma questão monetária. Gosto de viver no interior.

Quando sujou pela última vez as suas mãos?

Com a terra, em Aljezur. Mais de 50% do meu trabalho é ensinar crianças. Mas tenho uma salamandra, preciso de cortar madeira para a alimentar, e de fazer limpeza do mato. Quanto gosto muito de trabalhar com o público, gosto também muito de sair do público. De trabalhar com a terra. É muito importante viver sozinho, mas numa comunidade, não isolado. As pessoas também necessitam de mim: trabalhar com os corpos, com a dinâmica

demands Portugal. My dynamics – it's very strange – my body feels this country, because at the moment I am here. But there's a lot that needs to change.

What has to change?

Mentalities. Portugal has a coastline, and a beautiful interior. Most people live on the coast. Why? Portugal is the last European paradise. Here (he points south) we are almost in Africa. The British, German and French emigrants who live in the interior have a relaxed life. Cheap. The land gives them fruit and vegetables and these are good. In the Alentejo, I can see towns with few inhabitants, in the area of Luzianas, near Santa Clara, where people have vegetable plots that they live from. In the big cities, we have to sell our labour, we are obliged to earn money and poverty keeps growing. In the countryside, we can live, with a good quality of life; it is not a question of money. I like living in the interior.

When was the last time you got your hands dirty?

With earth, in Aljezur. More than 50% of my work is teaching children. But I have a wood-burning stove, I have to cut wood to supply it, and clear the scrub. However much I enjoy working with the public, I also really enjoy getting away from the public. Working with the land. It is very important to live alone, but in a community, not isolated. People also need me: working with bodies, with the dynamics of bodies. For example, I enjoy organising therapeutic workshops for disabled people and their families. I learned this concept

Wenn Sie mit Ihrer jetzigen Erfahrung Ihr Leben neu beginnen könnten, was würden Sie anders machen?

Ich würde in meinem Beruf früher anfangen. Mein Vater kommt aus Fátima, meine Mutter aus Setúbal. Meine Großmutter lebte noch im Sinne der Nachhaltigkeit in einer Hütte. Sie hielt Schweine und verursachte keinen Abfall. Heute betrachten wir uns schon als superschlau, wenn wir nur unseren Abfall recyceln. Ich arbeitete viele Jahre lang in den Grillstuben meiner Eltern. Es war nicht einfach, davon wegzukommen. Ich wünschte, ich hätte meine Clown-Ausbildung früher machen können.

Lassen Sie uns über „Heimat“ sprechen? Wo fühlen Sie sich zu Hause?

Ich weiß es wirklich nicht. Wir leben in Europa. Ich mag die Dynamik in Deutschland, aber nach sechs Monaten fehlt mir der Geruch der Pinien, mir fehlt die Sonne, der Atlantik; ich vermisse es, mit meinen Freunden durch die Straßen zu tanzen. Die Projekte in Deutschland sind fantastisch, aber nach der Arbeit weiß ich oft nicht, wie ich meine Freizeit verbringen soll. Ich habe nicht viel Kontakt zu anderen Menschen. Manchmal habe ich schon meine Schuhe ausgezogen und meine Zehen in den Sandkästen des nächsten Spielplatzes gesteckt, einfach nur, um sie zu spüren... Mein Körper braucht diese Umgebung hier, er ruft nach Portugal. Seltsamerweise fühle ich das Land mit meinem Körper, weil ich ja im Moment hier bin. Aber es muss sich noch vieles ändern.

Was sollte sich ändern?

Die Mentalität. Portugal hat Küste und hat ein schönes Inland. Die meisten Menschen leben an der Küste. Warum? Portugal ist das letzte europäische Paradies. Hier (er deutet nach Süden) sind wir fast in Afrika. Die englischen, deutschen und französischen Auswanderer, die im Binnenland wohnen, führen ein entspanntes Leben. Und preisgünstig. Die Erde beschenkt uns mit Früchten und Gemüse, und sie sind gut. Im Alentejo in der Gegend von Luzianes bei Santa Clara, da sehe ich Dörfer mit nur wenigen Einwohnern, die von ihrem Selbstangebauten leben. In großen Städten müssen wir unsere Arbeitskraft verkaufen, wir sind verpflichtet, Geld zu verdienen, und die Armut wächst weiter. Auf dem Land können wir mit Lebensqualität wohnen; das ist keine Frage des Geldes. Ich wohne sehr gern im Inland.

Wann haben Sie sich zum letzten Mal Ihre Hände schmutzig gemacht?

In der Erde von Aljezur. Mehr als die Hälfte meiner Arbeitszeit unterrichte ich Kinder. Aber ich habe einen Holzofen, ich muss Holz schneiden, um ihn zu betreiben und um das Unterholz zu säubern. So gern ich auch mit Menschen arbeite, genauso gern ziehe ich mich aus der Öffentlichkeit zurück und arbeite auf dem Land. Es ist sehr wichtig, alleine leben zu können, aber als Teil einer Gemeinschaft und nicht isoliert. Die Menschen brauchen auch mich: um mit dem Körper zu arbeiten, mit der Dynamik der Körper. Ich organisiere zum Beispiel gerne therapeutische Workshops,

dos corpos. Gosto, por exemplo, de organizar oficinas terapêuticas dirigidas a pessoas com deficiência e a seus familiares. Aprendi este conceito, chamado "Acrofamília" - ou acrobacia em família - na Bélgica.

Quero descobrir e saber se tenho possibilidades de viver em Portugal com as minhas ideias, com a minha profissão. Caso contrário, preciso voltar à Alemanha.

Um palhaço tem sonhos?

Sim, viver em liberdade. Existe um projeto de circo em Frankfurt, na Alemanha, em que partilhamos tudo, até o dinheiro. Vivemos juntos e comemos juntos e no fim do dia toda a gente tem algum dinheiro no bolso. Go with the flow. Os meus custos são baixíssimos. Vivo numa roulotte. Não há desperdício. Como vivo? Não pago renda. Não deito nada fora. Vivo sustentável. Gostava de me inserir em comunidades que têm por base a troca. Procuro dar educação em troca de alimentos. O meu objetivo não é viajar, mas sim viver numa comunidade e num terreno que me permita trabalhar com várias gerações.

Última pergunta: quando foi a última vez 100% feliz?

Agora.

Obrigado.

known as "Acrofamília" – or acrobatics in the family – in Belgium.

I want to find out and know if it is possible for me to live in Portugal with my ideas, with my profession. If not, I need to go back to Germany.

Does a clown have dreams?

Yes, of living in freedom. There is a circus project in Frankfurt, in Germany, where we share everything, even money. We live together and eat together and at the end of the day everyone has a bit of money in their pocket. Go with the flow. My costs are very low. I live in a caravan. There's no waste. How do I live? I don't pay rent. I don't throw anything away. I live sustainably. I would like to become part of communities that are based on bartering. I aim to provide education in exchange for food. My objective is not to travel, but rather to live in a community and on a piece of land that allows me to work with several generations.

Last question: when was the last time you were 100% happy?

Now.

Thank you.

 EMISSÕES\EMISSION
Não houve emissão de CO₂ na produção deste entrevista.
There was no emission of CO₂ in the production of this interview.
Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

die sich an Menschen mit Behinderungen und ihre Familien richten. Dieses Konzept, genannt "Acrofamília" – die akrobatische Familie – habe ich in Belgien kennengelernt.

Ich möchte ausprobieren und sehen, ob ich in Portugal die Möglichkeit habe, mit meinen Ideen und von meinem Beruf zu leben. Ansonsten muss ich zurück nach Deutschland gehen.

Hat ein Clown Träume?

Ja, von einem Leben in Freiheit. Es gibt ein Zirkusprojekt in Frankfurt am Main, wo wir alles teilen, auch das Geld. Wir leben zusammen und essen zusammen und am Ende des Tages hat jeder etwas Geld in der Tasche. Go with the flow – Lass es fließen. Meine Lebenshaltungskosten sind sehr gering. Ich lebe in einem Wohnmobil. Es gibt keinen Abfall. Wie lebe ich? Ich bezahle keine Miete. Ich werfe nichts weg. Ich lebe nachhaltig. Ich möchte mich in Gemeinschaften einbringen, die auf Tausch basieren. Ich biete Bildung gegen Lebensmittel. Ich möchte nicht herumreisen, sondern in einer Gemeinschaft und auf einem Grundstück leben, wo ich mit mehreren Generationen zusammen arbeiten kann.

Letzte Frage: Wann waren Sie das letzte Mal zu 100 Prozent glücklich?

Jetzt.

Danke.

PUB

the top of the algarve

Monchique

O TOPO DO ALGARVE

www.cm-monchique.pt



Vedanta Saraswati

Yoga

PT Vedanta Saraswati, cidadã britânica, é professora de yoga desde os seus 19 anos e sempre quis ter a possibilidade de poder oferecer退iros. Decidiu viajar pela Europa à procura de um local que pudesse adquirir. Para fazer um retiro é preciso ar puro e sossego numa envolvência natural. Foi assim que, no Verão de 2005, veio de Inglaterra para Espanha e Portugal, sem ter a mínima ideia do que procurava. Tinha várias imagens em mente. Uma delas era a de uma montanha de suave relevo. Foi junto a Monchique que encontrou o que procurava, o seu jardim paradisíaco. Vinda de um mundo cheio de ruído, a ECO123 quis mergulhar neste seu mundo de silêncio. No seu 4x4, Vedanta veio ao encontro do jornalista e conduziu-o por quilómetros de caminhos de terra batida pelas profundezas de novas florestas de eucaliptos destinadas à indústria. Como um exército de terracota chinês, as plantações de novas árvores circundam o seu lugar cheio de paz até ao horizonte. Depois de 20 minutos de subidas e descidas, juntos, chegámos ao que é...

EN A yoga teacher since she was 19, British citizen Vedanta Saraswati always wanted to be able to offer retreats. She decided to look around Europe to see if there was anything she could afford. To run a venue for this, you need fresh air and quietness surrounded by nature. So she came over from England to Spain and Portugal in the summer of 2005 and had no idea what she was looking for. A series of pictures went through her mind. One of them was of soft rolling mountains. Near Monchique, she found what she was looking for, her Garden of Eden. In a world of noise, ECO123 was looking to dive into her world of silence. In her four-wheel-drive, she picked up the journalist and drove for kilometres along dirt tracks deep into a jungle of newly-planted industrial eucalyptus trees. Like Chinese terracotta soldiers, these trees surround her peaceful place as far as the eye can see. After 20 minutes of driving up and down hills, they arrived at...

DE Bereits im jungen Alter von 19 Jahren gab die britische Staatsbürgerin Vedanta Saraswati Yoga-Unterricht. Es war immer ihr größter Wunsch gewesen, ein eigenes Zentrum zu gründen. Im Jahr 2005 machte sie sich auf die Suche nach einem geeigneten Ort in Europa, den sie sich auch leisten konnte. Saubere Luft und Stille inmitten der Natur waren dafür fundamental. Der Weg führte sie von England über Spanien bis nach Portugal. Sie hatte keine konkrete Vorstellung davon, doch gingen ihr dabei verschiedene Bilder durch den Kopf. Eins davon waren „sanft geschwungene Hügel“. In der Nähe von Monchique fand sie endlich, was sie suchte - Ihren Garten Eden. Die Welt des Lärms verlassen und eintauchen in eine Welt der Stille. ECO123 folgte ihrem Weg. Mit einem allradgetriebenen Jeep entführte sie unseren Journalisten auf Schotterpisten kilometerweit in einen Dschungel aus industriell angepflanzten Eukalyptus. Wie Soldaten der chinesischen Terrakotta-Armee umzingeln die erst kürzlich gepflanzten Bäume ihr friedvolles Plätzchen Erde: soweit das Auge reicht. Nach zwanzig langen Minuten Fahrt erreichten sie...

A ilha da tranquilidade

The Island of Tranquillity

Die Oase des Friedens

Tem medo dos fogos florestais?

Não. Ainda há poucos dias houve um incêndio, e eu saí. Vim para a rua e senti o cheiro a fumo. Os meus vizinhos telefonaram-me e disseram-me SAI DAÍ. O FOGO VAI NA TUA DIREÇÃO. E eu pensei, bem, alguém aconselhou-me a desligar as bilhas de gás e colocá-las dentro de depósitos de água, regar tudo o que conseguir, fechar e molhar as portadas, regar o telhado e o jardim. Disseram ainda que seria melhor desligar a energia solar para o caso desta explodir dentro de minha casa e, portanto, desliguei-a. Estava atenta ao ruído dos helicópteros e depois eles sobrevoaram a casa. Pensei que estavam a verificar onde é que eu estava. Quer dizer, eu não tinha medo e mantive a calma, fiz tudo o que era necessário fazer, e depois meti-me no carro e parti. O que senti foi tristeza. Não sabia o que é que iria encontrar quando voltasse no dia seguinte. Claro que ainda tenho uma certa dose de apego a tudo o que criei aqui, e estava a pensar que não tinha

Are you afraid of forest fires?

No. The other day, when we had a fire, I left. I went outside and I smelled smoke. My neighbours phoned me and said GET OUT. IT IS COMING YOUR WAY. I thought ok, somebody told me always to disconnect my gas bottles and put them into the water tanks, water everything I can, close my shutters, water my shutters, water my roof and water the garden. Better to disconnect my solar power in case that blew up inside my house, and so I did that. I was listening out for the noise of helicopters and then they came directly over, I presumed to check where I was. I mean, I wasn't afraid and I kept very calm, did everything I needed to do and then got into the car and I drove away. My emotion was sadness. I didn't know what I could expect to see when I came back the following day. Certainly I still have a certain amount of attachment to everything I've created here and I was thinking that it was not ready to burn. Another time I think I would stay...

Haben Sie Angst vor Waldbränden?

Nein. Neulich, als es wieder brannte, verließ ich meinen Platz hier. Ich trat vor die Tür und roch den Rauch. Nachbarn riefen mich an. Sie drängten mich: GEH WEG, ES KOMMT ZU DIR! Ich dachte bei mir: „Okay, ich habe gehört, in so einem Fall muss man die Gasflaschen in den Wassertank stellen und alles ringsherum bewässern. Fensterläden zu, Fensterläden wässern, Dach wässern, Garten wässern. Vorsichtshalber die Solarstromanlage abschalten, damit es keinen Kurzschluss im Haus gibt. Also habe ich das alles gemacht. Ich verfolgte den Helikopterlärm, und als er direkt über mich hinwegflog, nahm ich an, er hält Ausschau nach mir. Ich muss sagen, ich hatte keine Angst. Ich war total ruhig, tat was getan werden musste. Dann stieg ich in meinen Wagen und fuhr weg. Was ich fühlte war Trauer. Ich möchte mir gar nicht ausmalen, was mich am nächsten Tag erwartete, wenn ich wieder nach Hause kommen würde. Ganz



chegado a altura de deixar tudo arder. Noutra altura penso que eu teria ficado...

...com água suficiente...

Sim. Enquanto me afastava de carro pensei, será que preciso mesmo de me ir embora? E depois pensei para comigo que houve tantas pessoas que me disseram para ir. Tenho como filosofia de vida que se mais de três pessoas me dizem para fazer algo, eu faço-o – e tinha feito tudo o que podia fazer. Mas vou falar com a Câmara Municipal sobre o que poderá custar fazer uma faixa corta fogo à volta das minhas terras.

Como se sente quando vê quilómetros e quilómetros de novas plantações de eucalipto à volta do seu maravilhoso jardim, só para os lucros da PORTUCEL?

Faz-me sentir revoltada. Só porque quase ninguém vive aqui julgam que podem fazer com as terras o que bem lhes apetece. E o eucalipto tornou-se muito apreciado, por ser uma cultura de crescimento rápido. Mas é horrível. Destroi a terra. Bebe litros e litros de água que tanta falta faz nesta área. Nada cresce debaixo dos eucaliptos. O que há de errado em arrancar tudo isso e semear cereais e sobreiros, fazer renascer as plantas autóctones e esperar um pouco? Já não necessitamos de tanto papel como antigamente, e penso que a maior parte do eucalipto é para esse fim. Durante o Verão, depois do abate das árvores, há pó por todo o lado, e no Inverno, quando vêm as chuvas, só temos lama.

Não há consciência ambiental em Monchique?

No yoga dizem que há cinco fontes para o sofrimento: a primeira é a falta de consciência. A segunda é a percepção do “eu sou”; esta é a minha casa, esta é a minha mesa, esta é a minha terra e este é o meu carro. A terceira: atração e apego. Quarta: a aversão, perder o que se gosta, e a quinta é o medo da morte. E a falta de consciência é a fonte de todos os outros.

...with enough water...

Yes. While driving away, I thought: do I really need to go? And then I said to myself, so many people had told me to go. My philosophy in life is if more than three people tell me to do something I go – I had done all I could. But I will speak to the town hall to find out how much it will cost to bulldoze a fire break all the way around my land.

How do you feel when you see kilometres of newly planted eucalyptus around your lovely garden, just for the profits of PORTUCEL?

It makes me angry – just because there is nearly nobody living here – they think they can do what they like to the land. Because eucalyptus is a fast growing crop it has become very popular. But it is disgusting. It destroys the land. It sucks up gallons of water which we cannot afford in this area. Nothing can grow underneath it. What is wrong with pulling it all up, growing corn and cork and bringing the native plants back and waiting a little bit? We don't need as much paper as we used to and I believe most of this eucalyptus is going there. In the summer, after cutting, you are covered in dust and in the winter, when the rain comes, you are in mud.

Is there no awareness about nature in Monchique?

In yoga, they say there are five reasons for suffering: the first one is a lack of awareness. The second one is the identification of “I”; this is my house, this is my table, this is my land and this is my car. Third: you like to form attachments. Fourth: you dislike losing what you like, and the fifth one is the fear of death. But the lack of awareness is the mother of them all. The other thing I find is that I have as little as possible to do with the world: I am legal, I pay my taxes, I pay my social security, I don't break the law – but I am on the edge of society. Society encourages us not to think for ourselves, not to be aware. One example: you're walking down the street, you trip over the pavement and you sue the town hall. What happened to looking where you are

bestimmt empfinde ich eine gewisse Bindung zu allem, was ich hier geschaffen habe. Es war doch noch zu früh, um schon durch ein Feuer zerstört zu werden. Beim nächsten Mal glaube ich, werde ich dableiben...

...mit ausreichend Wasser...

Ja, genau. Denn auf der Fahrt dachte ich mir: muss ich wirklich gehen? Aber dann dachte ich mir, es waren so viele Leute, die mir gesagt haben, ich solle gehen. Meine Philosophie im Leben ist, wenn mir mehr als drei Leute dasselbe sagen, dann folge ich. Ich hatte ja erledigt, was ich konnte. Aber demnächst werde ich beim Rathaus anfragen, wie viel es kostet, eine Feuerschneise um mein ganzes Land herum zu ziehen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sehen, dass Ihr schöner Garten kilometerweit von neugepflanztem Eukalyptus umzingelt ist, von dem allein PORTUCEL profitiert?

Es macht mich wütend! Nur, weil hier wenige Menschen leben, denken sie, sie können mit dem ganzen Land machen, was ihnen gefällt. Der Eukalyptus wurde so beliebt, weil er schon nach kurzer Zeit geerntet werden kann. Aber er ist schrecklich. Er zerstört die Landschaft. Er verbraucht Unmengen an Wasser, das hier sowieso schon Mangelware ist. Nichts kann unter ihm wachsen. Was wäre so falsch daran, alles herauszureißen, Mais und Kork anzubauen, die einheimischen Pflanzen wieder einzuführen und einfach ein wenig länger zu warten? Wir verbrauchen sowieso mehr Papier als wir eigentlich brauchen, und wahrscheinlich geht der Großteil von hier in die Papierindustrie. Nach dem Kahlschlag im Sommer ist alles voller Staub und im Winter, wenn die Regenzeit beginnt, voller Schlamm.

Gibt es in Monchique kein Bewusstsein für die Natur?

Im Yoga gibt es fünf Gründe, die zum Leid führen: Der erste ist der Mangel an Achtsamkeit. Die zweite ist die Konzentrierung



A outra coisa que eu acho é que eu tenho o mínimo possível a haver com o mundo: estou legal, pago os meus impostos, a Segurança Social, não transgido a Lei – mas estou à parte da sociedade. Esta promove a falta de pensamento próprio e a falta de consciência. Um exemplo: caminhas pela estrada, tropeças no passeio e processas a Câmara Municipal. Onde ficou a atenção para com o caminho? Onde está a responsabilidade própria? A nossa sociedade ocidental encoraja a desresponsabilização pessoal.

E o yoga irá dar-nos autoconfiança?

Somos quem somos por causa do que fazemos, do que comemos e da forma como agimos.

Isso significa que todo o YOGI pode reduzir a sua pegada ambiental?

Sim. Eu reciclo todo o bocado de plástico, cada garrafa e todas as folhas de papel. Faço tudo o que posso para cuidar da natureza, mas ainda viajo de avião.

Poderá evitar duas toneladas de dióxido de carbono para compensar um voo de ida e volta ao Reino Unido?

É o tempo e o custo. Poderia evitar os voos dentro da Europa. Penso nisso.

Hoje em dia é possível viajar de comboio a partir de Lisboa ou Huelva para toda a Europa. O comboio levá-nos a Paris e depois, diretamente para a Victoria Station, em Londres. Mas não estávamos a pensar falar de comboios. Fale-nos dos seus退iros de silêncio neste mundo cheio de ruído.

Não vim para Portugal para socializar. Estou cá pelo silêncio e pelo espaço, para criar uma atmosfera pura para as pessoas virem e escaparem do mundo. Eu não quero muito álcool. Eu não quero fumar. Eu não quero conversas vazias. Eu queria manter uma certa pureza e era muito ingénua. Tive que fazer todo o caminho desde a estrada, meio quilómetro, para fazer um acesso. A casa não tinha telhado. Tive que

going? Where is personal responsibility? And our western society encourages us not to take any personal responsibility.

Will yoga encourage us?

You are what you are because of what you do, what you eat, how you act.

That would mean every YOGI could reduce his or her carbon footprint?

Yes. I recycle every piece of plastic, every bottle and every sheet of paper. I do what I can, look after nature, but I still fly.

Can you avoid two tonnes of carbon to substitute one return flight to the UK?

It is time and expense. I could avoid flights in Europe. It makes me think.

It is possible nowadays to travel by train from Lisbon or Huelva to everywhere in Europe. The train takes you to Paris and then straight to London Victoria station. But we didn't plan to talk about trains. What about your retreats of silence in a world of noise?

I did not come to Portugal to socialize. I am here for silence and the space to create a pure atmosphere where people can come and get away from the world. I don't want a lot of alcohol. I don't want smoking. I don't want chitchat. I wanted to keep it pure and I was very naïve. I had to strip all the way down from the drive, half a kilometre to make a pathway. I found a house without a roof. I had to rebuild everything. The wild boar had taken it all over. Then I made the ruin into a kitchen house and lived in the caravan. Slowly I rebuilt the house and a terrace. Now the students live in caravans and huts.

Could you explain what it means when you organise a retreat?

When I was ready to start, I did a retreat for yoga teachers as a continuing personal development or in-service training, quite a busy programme. Four days of morning classes, mid-morning sessions, afternoon classes and evening sessions.

auf das „ICH“: MEIN Haus, MEIN Tisch, MEIN Land, MEIN Auto. Drittens: Positive Bindungen. Viertens: Negative Bindungen – Mangelgefühle bei Verlust dessen, an das man sich gebunden hat. Und der fünfte ist die Angst vor dem Tod. Aber der Mangel an Achtsamkeit ist die Wurzel allen Übels. Ein weiterer Grund ist meiner Meinung nach die Haltung, sich so weit wie möglich der Verantwortung zu entziehen. Ich hingegen bin legal. Ich zahle meine Steuern und Sozialversicherung und halte mich an das Gesetz – und lebe am Rand dieser Gesellschaft. Sie fördert es ja geradezu, nicht selbstständig zu denken, keine Verantwortung zu übernehmen. Ein Beispiel: Jemand geht die Straße entlang, stolpert über den Straßenbelag – und verklagt die Stadtverwaltung dafür! Wie wäre es denn, wenn jeder selbst drauf achtete, wo er lang ginge? Wo bleibt die Verantwortlichkeit des Einzelnen?

Kann Yoga uns dazu ermutigen?

Du bist, was du bist, geformt von dem was du tust, was du isst, wie du handelst.

Das würde bedeuten, ein YOGI kann seinen bzw. ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren?

Sicher. Ich recycle jedes Stück Plastik, jede Flasche und jedes Blatt Papier. Ich tue, was ich kann, sorge mich um die Natur. Andererseits reise ich noch immer mit dem Flugzeug.

Könnten Sie zwei Tonnen Kohlenstoff vermeiden, indem Sie den Hin- und Rückflug nach Großbritannien durch eine andere Art Mobilität ersetzen?

Es geht dabei immer auch um Zeit und Geld. Eigentlich könnte man Flüge in Europa vermeiden. Das bringt mich zum Nachdenken.

Heutzutage ist es möglich, mit dem Zug von Lissabon oder Huelva überall hin in Europa zu reisen. Der Zug bringt Sie nach Paris und dann direkt nach London Victoria Station. Aber wir wollen nicht über Züge sprechen.



Vedanta Saraswati

reconstruí-la. Os javalis tinham ocupado tudo. Primeiro, transformei a ruína numa cozinha e vivia na roulotte. Lentamente, reconstrui a casa e o terraço. Agora são os estudantes que vivem nas roulottes e nas cabanas.

Pode descrever-nos o que significa a organização de um retiro?

Quando estava preparada para começar organizei um retiro para professores de yoga, uma formação contínua para o desenvolvimento pessoal ou auto-treino. Foi um programa bastante complexo: quatro dias com aulas matinais, bem como aulas a meio da manhã, à tarde e ao final do dia. E os participantes obteriam créditos para manter os seus diplomas atualizados. Depois, ofereci um retiro sobre a atenção à respiração. O fundamental da prática de hatha yoga – que significa o sol e a lua – é o equilíbrio entre as duas narinas. A narina esquerda é a lua; a narina direita é o sol. O objetivo das posições e dos exercícios de respiração é o equilíbrio entre estes dois fluxos. Porque quando estes dois fluxos estão em equilíbrio, a mente está bem focada e será conseguida uma meditação muito boa.

Tattwa significa os elementos de que somos constituídos e que estão à nossa volta. Todo presente é feito destes cinco elementos de terra e água, fogo, ar e espaço. É um aspeto e uma ciência muito complexa do yoga. É necessário trabalhar durante muito tempo para sentir os efeitos do tattwa. Por vezes, trata-se puramente do corpo e da saúde; noutras é mais sobre a filosofia e como entrar nos textos de yoga e nas diferentes ideias.

Eu ensino yoga integral, todos os aspectos do yoga, não só o corpo, mas também as emoções e a mente, a energia...

Qual foi a chave que abriu as portas do yoga para si?

Eu comecei a praticar yoga quando tinha 15 anos, a minha primeira profissão foi a de

And then they would get a credit of points to keep their diplomas up-to-date. Then I offered a retreat on a given subject, for example watching the breath. The whole point of practising hatha yoga – it means sun and moon – is to balance the two nostrils. The left nostril will be the moon; the right nostril will be the sun. The whole purpose of doing the postures and the breathing practices is to balance those flows. Because, when these two flows are balanced, the mind is very focused and will have a very good meditation. This is a very brief description of that.

Tattwa means the elements we are made from, which are all around us, everything manifest is made from the five elements made from earth and water, fire and air and space. It is a very complex science and aspect of yoga. It requires one to work for a long time before one starts to feel the effects of the tattwa. Sometimes it is purely about the body and health; sometimes it is more about philosophy and dipping into the yoga texts and the different ideas.

I teach integral yoga, all aspects of yoga, not just the body, but also the emotions and the mind, the energy and so on.

What was the key that opened the door to yoga for you?

I started practising yoga when I was 15. In my first job, I was a hairdresser. And of course as a hairdresser you have to be an apprentice for three years. Because everybody wants to look nice when they go out on Saturday, we worked Saturdays and our day off was Monday. And on Monday lunchtime there used to be a programme on television by an Indian-American called Richard Hittleman and I just fell in love with yoga. It brought everything together. He talked about meditation and relaxation and spoke about diet. That was in the early 70s. And I just fell in love with yoga at that point. Because the way one moves one's body is done with such awareness it can lead one to such a meditative way.

Wie ist das mit Ihren Exerzitien der Stille in einer Welt des Lärms?

Ich bin nicht nach Portugal gekommen, um die Menschen zu suchen. Ich bin hier wegen der Ruhe und der Weite, um eine reine Atmosphäre zu schaffen für Menschen, die der lauten Welt den Rücken kehren möchten. Ich will Alkohol vermeiden. Ich will nicht rauchen. Ich will kein belangloses Gerede. Ich wollte es einfach halten, und ich war sehr naiv. Ich musste einen 500 Meter langen Weg von der Straße zu meinem Haus bahnen. Das Haus hatte kein Dach. Alles musste ich wieder instandsetzen. Die Wildnis hatte die Macht übernommen. Aus der Ruine wurde meine Küche. Ich schlief im Wohnwagen. Stück für Stück renovierte ich das Haus und baute eine Terrasse. Inzwischen leben in den Wohnwagen und Hütten meine Schüler.

Können Sie uns beschreiben, wie ein Retreat bei Ihnen abläuft?

Als ich soweit war, meinen ersten Kurs hier zu geben, richtete er sich als Fortbildung an bereits ausgebildete Yoga-Lehrer zu ihrer kontinuierlichen persönlichen Weiterentwicklung. Ein ziemlich volles Programm: vier Tage Unterricht mit Übungen am Morgen, Vormittagskursen, Nachmittagsunterricht und Abendveranstaltungen. Die Teilnehmer sammeln damit Pluspunkte für die Erneuerung ihrer Diplome. Dann bot ich Exerzitien zu bestimmten Themen an, zum Beispiel den Atem beobachten. Der Sinn der Übungen im Hatha-Yoga – das bedeutet Sonne und Mond – liegt darin, eine Harmonie zwischen den beiden Nasenöffnungen zu erreichen. Das linke Nasenloch steht für den Mond, das rechte für die Sonne. Der Zweck der Stellungen und der Atemübungen ist es, diese beiden Ströme auszubalanceieren. Denn wenn diese ausgeglichen sind, wird der Geist sehr fokussiert und wir gelangen auf diese Weise, vereinfacht gesagt, in eine tiefe Meditation.

Tattva beschreibt die Elemente, aus denen wir bestehen und die um uns herum sind. Jedes Ding ist aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum gemacht. Das ist eine sehr komplexe Wissenschaft und ein Aspekt von Yoga. Man muss lange daran arbeiten, bis man die Auswirkungen der Tattvas zu spüren beginnt. Zum einen geht es rein um den Körper und die Gesundheit, zum anderen aber auch um die Philosophie, ein Eintauchen in die Yoga-Schriften und die verschiedenen Vorstellungen.

Ich lehre Integrales Yoga, also alle Aspekte des Yoga, nicht nur für den Körper, sondern auch mit Einbeziehung der Emotionen, des Geistes, der Energie und so weiter.

Welches Schlüsselerlebnis brachte Sie zu Yoga?

Ich begann mit Yoga, als ich 15 war. Damals arbeitete ich in meinem ersten Job im Friseursalon, und die Ausbildung dauerte wie üblich drei Jahre. Weil jeder am Samstag zum Ausgehen schön aussehen will, arbeiteten wir

cabeleireira. E claro que uma cabeleireira tem que fazer a formação durante três anos. E, porque todos querem arranjar-se para sair ao sábado, trabalhávamos aos sábados e o dia de folga era a 2a-feira. À hora do almoço do dia de folga costumava haver um programa de televisão de um Indo-American chamado Richard Hittleman, que simplesmente me fez apaixonar pelo yoga. Ali conjugava-se tudo. Ele falava de meditação e relaxamento, de dietas... Isto foi no início dos anos 70. Apaixonei-me pelo yoga naquela altura. Porque a forma como se movimenta o corpo é feita com tanta consciência, a prática do yoga leva-nos para o caminho da meditação.

Muitas pessoas hoje em dia praticam yoga por estar na moda...

Há alguns dias comecei a oferecer também retiros pessoais. São dirigidos àqueles que, simplesmente, querem estar fora durante alguns dias, podendo ficar o tempo que quiserem. Nós fazemos sempre três ou quatro mantras diferentes de manhã; um é para a sabedoria, outro para a clareza, saúde física e paz de espírito, e outro para fazer desaparecer o sofrimento. E quando se faz estes mantras todas as manhãs consegue-se chegar ao tal sentido de equilíbrio que ajuda a passar bem o dia. O que se passa com muitos é que sabem praticar yoga, mas logo que algo lhes abala a vida, a última coisa que fazem para se ajudar

Many people nowadays practise yoga because it has become a fashion...

A few years ago I started to offer a personal retreat. People who just want to have some days away; they can come as long as they like. We always do three or four different mantras in the morning; one is for wisdom and another one is for clarity, physical health and mental peace, another one is for removal of distress. So when you do those every morning it gives you that sense of balance that can help you come through the day. The thing for many people is that they can practise yoga, but as soon as something has rocked their boat, the last thing they turn to to help them is yoga. That is when they don't practise yoga: exactly when they need it.

Whoever is staying here, we do mantras in the morning and then they can hang out. There are always two hours of karma yoga that they do, you are doing something that isn't for you. It is for somebody else. Then we do relaxation in the afternoon.

What do people experience here?

Space, fresh air, good food and simple living; a yoga lifestyle with regularity, simplicity and respect in the practices. It is definitely a simple life here. It is a shower bag, bucket washes and a compost toilet. They have everything they need. They may not necessarily have everything they want. I get very nice letters from people when they leave saying they get home and they realize

samstags und unser freier Tag war der Montag. Und Montagmittag gab es immer die Sendung mit Richard Hittleman, einem indischen Amerikaner. Ich war fasziniert. Es passte alles zusammen. Er sprach über Meditation und Entspannung und auch über Ernährung. Das war in den frühen 70er Jahren. Und so verliebte ich mich in Yoga. Der Punkt war, dass man den Körper in einer solchen Art und Weise und mit einer solchen Achtsamkeit bewegen konnte, dass es Meditation war.

Heutzutage praktizieren viele Menschen Yoga, weil es gerade Mode ist...

Vor ein paar Jahren begann ich damit, Privatsitzungen anzubieten für Menschen, die sich einfach nur ein paar Tage lang zurückziehen möchten. Sie können bleiben, so lange wie sie wollen. Wir führen immer drei, vier verschiedene Mantras am Morgen durch; eines für Weisheit, ein weiteres für Klarheit, körperliche Gesundheit und geistigen Frieden, und noch ein anderes zum sich Trennen von Belastungen. Wenn diese jeden Morgen praktiziert werden, führt das zu mehr Ausgeglichenheit, die uns dabei unterstützt, durch den Tag zu kommen. Nur leider ist es oft so, dass viele Menschen zwar Yoga praktizieren, aber sobald ihr Boot ins Wanken kommt, ist es das Letzte, an das sie in ihrer Not denken. Und so machen sie genau dann kein Yoga, wenn sie es am meisten bräuchten.



BEM VINDO À ADEGA ABERTA

De Quarta a Domingo das 15h às 19h
Ou com marcação.

WELCOME TO OUR WINE CELLAR

From Wednesday to Sunday 3-7pm
Or with appointment.

BESUCHEN SIE UNS

Mittwoch bis Sonntag von 15h-19h
Oder nach Vereinbarung.



Monte do Além, Beiradas, Estr. Vale da Lama
8600-250 Odiáxere, Lagos

+351 913 246 776
www.monte-do-alem.com

VINHO REGIONAL DO ALGARVE



MONTE DO ALÉM

a si próprios, é yoga. É exatamente quando precisam que não a praticam.

Com todos os que cá estão fazemos os mantras de manhã, e depois passamos um tempo livre. E durante duas horas fazem karma yoga, em que se faz algo para outra pessoa. À tarde praticamos um pouco de relaxamento.

Que mais coisas fazem parte desta experiência?

O espaço, o ar puro e a vida simples; o estilo de vida do yoga regular, simplicidade e o respeito pelas práticas. É definitivamente uma forma de vida simples. Têm um duche de campismo, baldes para se lavarem e uma casa de banho seca. Têm tudo o que precisam. Podem não ter necessariamente tudo o que querem. Recebo cartas muito simpáticas de pessoas que quando regressaram dizem aperceber-se de ter muitas coisas nas suas casas e nas suas vidas que realmente não precisam.

Já pratica o yoga há quase 50 anos. Esta é uma profissão de sonho?

Eu tenho que fazer algo de que goste. O meu percurso espiritual é o de ser professora de yoga, mas sou cuidadosa com esta definição. Dar aulas de yoga é o que faço...

...mas não o que é. Então quem é?

Sou puramente eu própria. Se retirar todas as capas, corpo, mente, emoções, eu sou a chama de uma vela que arde persistentemente, sou a minha luz interior com que ambiciono unir-me.

E se tivesse a oportunidade de voltar a viver uma segunda vez...

...Eu gostaria de nascer nas margens do rio Ganges e ser imediatamente abandonada pelos meus pais e recolhida por um yogi. Por ser um ser humano, tenho afetos. Eu tenho filhos. Eu amo-os. Não quero estar sem eles. Todos os

they have so many things in their homes and in their life that actually they don't really need.

Now you've been practising yoga for nearly 50 years. Is it a dream profession?

I have to do something I love. On my spiritual path I am a yoga teacher, but I am very careful with that. Being a yoga teacher is what I do...

...but not what you are. So, what are you?

I am purely myself. When you take away all your coverings, body, mind, emotions, I am a candle flame steadily burning, symbolising inner light which I strive to unite with.

If you had the choice to start to live a second time ...

...I would like to be born on the banks of the river Ganges abandoned by my parents immediately and picked up by a yogi because I am a human being. I have attachments. I have children. I love my children. I don't want to be without my children. Any attachment you have is a pull to earthly life. You are never free. I mean my attachment to my dogs is crazy. I never had dogs before. I will need some therapy when they die. I have done a little meditation work on them... They are always pleased to see you. There are totally loyal. They love you unconditionally. They are always looking out for you. It is a perfect relationship. (Laughing loud and long) One day I will be devastated. You see the trouble is... it's all very well to have things you love, but when they are taken away from you, you suffer. That is life. And it's being able to remain philosophical and balanced and calm, when you have lost something that you are very attached to.

So, by being born on the banks of the river Ganges I will have no attachments from the moment I am born.

Vedanta Saraswati



Wer hier ist, kann die Morgenmantras mitmachen und dann für den Rest des Tages abhängen. Es gibt auch jeden Tag zwei Stunden Karma-Yoga, an denen man teilnehmen kann. Dem einen tut das gut, der andere mag es nicht. Am Nachmittag bieten wir dann Entspannungsübungen an.

Was können die Menschen hier bei Ihnen erleben?

Die Weite, frische Luft, gutes Essen und ein einfaches Leben; ein praktizierter Yoga-Lebensstil mit Regelmäßigkeit, Einfachheit und Respekt. Es ist definitiv ein einfaches Leben hier. Es gibt einen Solar-Duschbeutel, Waschwasser aus dem Eimer und eine Komposttoilette. Meine Gäste bekommen alles, was sie brauchen. Sie haben jedoch nicht unbedingt alles, was sie gern hätten. Ich bekomme sehr schöne Briefe von Leuten, wenn sie uns verlassen. Darin schreiben sie mir, wie bewusst ihnen geworden ist, dass, wenn sie jetzt nach Hause kommen, sie viele Dinge in ihrem Haus und in ihrem Leben vorfinden, die sie eigentlich gar nicht wirklich brauchen.

Sie praktizieren Yoga jetzt schon seit fast 50 Jahren. Ist das Ihr Traumberuf?

Ich kann nur das tun, was ich auch liebe. Auf meinem spirituellen Weg bin ich ein Yoga-Lehrer, aber ich sehe das differenziert. Yoga-Lehrer sein ist eben das, was ich tue...

...aber nicht das, was Sie sind. Also, was sind Sie dann?

Ich bin einfach ICH. Wenn man alle meine Hölle, den Körper, den Geist, Emotionen beiseite nähme, bliebe von mir die stetig brennende Flamme einer Kerze übrig, als Symbol für das innere Licht, nach dessen Vereinigung ich strebe.

Wenn Sie die Wahl hätten, ihr Leben ein zweites Mal zu beginnen...

...dann wäre ich gern ein von meinen Eltern gleich nach der Geburt am Ufer des Flusses Ganges ausgesetztes Findelkind, das von einem Yogi aufgenommen wird, einfach weil ich ein Mensch bin. Ich habe Anhänger. Ich habe Kinder. Ich liebe meine Kinder. Ich will nicht ohne meine Kinder sein. Jede Bindung, die wir haben, zieht uns in das irdische Leben. Wir sind nie frei. Allein schon, wie ich mich mit meinen Hunden verbunden fühle, ist völlig verrückt. Früher hatte ich ja keine Hunde. Aber heute werde ich eine Therapie brauchen, wenn sie mal sterben. Ich habe sogar schon ein wenig über sie meditiert... Immer, wenn sie einen sehen, freuen sie sich. Sie sind absolut loyal. Sie lieben dich bedingungslos. Sie warten ständig auf dich. Das ist doch die perfekte Beziehung! (Vedanta lacht laut und lange.) Und eines Tages werde ich am Boden zerstört sein. Wissen Sie, das Problem ist immer das gleiche... Es ist wunderbar, Dinge zu haben, die man liebt, aber wenn sie einem genommen werden, leidet man. So ist das Leben. Aber eigentlich wäre es auch möglich,

afetos que se tem são uma ligação à vida terrena. Nunca se é livre. Por exemplo, o meu afeto pelos meus cães é incrível. Antes nunca tinha tido cães. Vou precisar de terapia quando eles morrerem. Fiz algum trabalho de meditação sobre eles... Ficam sempre contentes por nos ver. São animais totalmente fiéis. O seu amor é incondicional. Estão sempre a cuidar de ti. É uma relação perfeita. (ri alto e muito) Um dia ficarei destroçada. Compreende o problema... é muito bom ter coisas que se ama, mas quando elas nos são retiradas, provocam sofrimento. É a vida. E é ter a capacidade de se manter filosófica e equilibrada e calma, quando se perde algo a que se estava muito ligada.

Portanto, nascendo nas margens do rio Ganges, eu não terei afetos, desde o momento da minha nascença.

É melhor não ter nada? É melhor ser livre?

Sim. Porque o sentido da existência humana é a sua auto-realização: unificar-se com o divino. O que quer que isso seja para si: uma qualidade de energia mais elevada; algumas pessoas chamam-lhe Deus. Há muitos nomes para a mesma experiência. Na minha opinião, aspirar a isso é um direito à nascença para o ser humano. Todos os humanos têm a necessidade de alcançarem essa união. E procuramo-la nas outras pessoas. Eu estou a acumular posses. Há um ditado Budista engracado que pergunta – o que fizeste antes de seres iluminado? E a resposta é: rachar lenha. – E o que fizeste depois de seres iluminado? Rachar lenha. Eu gostaria de me aproximar mais disto.

Tem algum professor?

O meu professor na Índia disse – no yoga não necessitas de desistir de nada. Às vezes são muito puritanos. Há quem queira deixar de fumar, deixar de beber. Ele disse – Se continuares a praticar yoga “as coisas vão desistir de ti”. Se por exemplo disser que quer deixar de fumar

Better not to own anything? Better to be free?

Yes. Because the purpose of man's existence is to realise yourself: to be at one with the divine. Whatever you see that to be: a higher quality of energy; some people call it God. There are many names for the same experience. I think it is a birthright as a human to strive towards that. Humans have a need for everybody to achieve that union. And we look for it in other people. I am accumulating possessions. There is a very funny Buddhist saying which asks “What did you do before enlightenment?” And the answer is: chop wood. And what did you do after enlightenment? Chop wood. I would like to come closer to that.

Do you have a teacher?

My teacher in India said “in yoga you don't have to give anything up.” Sometimes they are very puritanical. People want to give up smoking, give up alcohol. He said if you are continuing to practise yoga “it will give you up”. If you for example say I want to give up smoking – you have that fight – but I don't want to give up smoking – I like smoking, there is always that duality thing. If you just carry on practising yoga, paying attention to your breathing ... drinking and waking up with a hangover you don't want to do your yoga practice in the morning. You will feel awful... You can't trick your mind by jumping over it. And definitely things have dropped away in my life over the years. I am trying not to be a saint. I am often working from six o'clock in the morning until midday on my land and I often then drink a cold beer and eat crisps... I am not a guru and I am not pure. There is nothing like a cold beer that quenches your thirst. And the crisps have got oil, carbohydrates and salt. I am not saying that I do it every day...

philosophisch und ausgeglichen und ruhig zu bleiben, nachdem man etwas verloren hat.

Also, wenn ich an den Ufern des Flusses Ganges geboren würde, hätte ich von Anfang an keinerlei Bindungen.

Es ist also besser, nichts zu besitzen? Ist es besser, frei zu sein?

Genau. Weil der Sinn der Lebens eines Menschen darin besteht, sich selbst zu erkennen: eins zu sein mit dem Göttlichen. Was immer man sieht, das IST. Es handelt sich um eine höhere Stufe von Energie; manche nennen es auch Gott. Es gibt viele Namen für dieselbe Erfahrung. Für mich gehört das Streben zu Gott zur Bestimmung des Menschen. Alle Menschen haben ein Bedürfnis danach, diese Vereinigung zu erreichen. Wir suchen sie in anderen Menschen. Wir häufen Besitz an. Es gibt einen sehr amüsanten Buddhisten, der auf die Frage "Was hast du vor deiner Erleuchtung getan?" antwortet: „Holz gehackt.“ „Und was tust du seit deiner Erleuchtung?“ – „Holz hacken.“ Diesem Ideal möchte ich gern ein wenig näher kommen.

Haben Sie einen Lehrer?

Mein Lehrer in Indien sagte: "Für Yoga brauchst du nichts aufzugeben." Manchmal ist die Lehre sehr einfach. Es gibt zum Beispiel Leute, die wollen das Rauchen aufgeben oder Alkohol. Er sagt dazu: „Wenn du regelmäßig Yoga praktizierst, wird es dich aufgeben“. Zum Beispiel sagt man zu sich: Ich will das Rauchen aufgeben – und dann hat man da diesen Kampf - eigentlich will ich das Rauchen nicht aufgeben, ich rauche gern. Das ist immer diese Sache mit der Dualität. Wenn man nun also einfach nur weiterhin regelmäßig Yoga praktiziert und die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenkt... und dann zuviel trinkt und am nächsten Morgen mit einem Kater aufwacht, dann kann man seine morgendlichen Yoga-Übungen nicht absolvieren. Man fühlt sich schlecht. Man kann sich nicht selbst überlisten. In meinem Leben sind im Laufe der Jahre definitiv einige Dinge einfach weggefallen. Aber ich versuche auch nicht, ein Heiliger zu sein. Ich arbeite oft von sechs Uhr morgens bis zum Mittag auf meinem Land, und dann genehmige ich mir ein kaltes Bier und esse Chips... Ich bin kein Guru und ich bin nicht makellos. Es gibt nichts Besseres als ein kaltes Bier, um den Durst zu stillen. Und Chips enthalten Öl, Kohlenhydrate und Salz. Ich mache das ja nicht jeden Tag...

Sind Sie Vegetarierin?

Ja, schon seit langer Zeit. Aber ich esse auch ein paar Milchprodukte.

Verlassen Sie auch manchmal Ihre Insel?

Ja, gelegentlich muss ich im Dorf arbeiten gehen. Und ab und zu muss ich nach Portimão, um Werkzeuge zu kaufen.

Vedanta Saraswati



— haverá aquela luta — mas eu não quero deixar de fumar — eu gosto de fumar, haverá sempre uma dualidade aqui. Se continuar a praticar yoga, prestando atenção à sua respiração ... a beber e a acordar ressacado, não vai querer praticar yoga de manhã. Vai sentir-se horrivelmente mal... Não irá conseguir enganar a sua mente e ignorar isso. Definitivamente, as coisas largaram-me na minha vida com o passar dos anos. E eu não estou a tentar ser uma santa. Frequentemente trabalho nas minhas terras das seis da manhã ao meio-dia, e depois, muitas vezes, bebo uma cerveja fresca e como fritos... Eu não sou um guru e não sou pura. Não há nada como uma cerveja fresca para matar a sede. E os fritos têm um bom óleo, hidratos de carbono e sal. Não digo que o faço todos os dias...

E por vezes ausenta-se da sua Ilha?

Sim, ocasionalmente vou até à vila para trabalhar. E de tempos a tempos tenho que ir até Portimão para comprar algumas ferramentas.

Quando observa o mundo, do seu ponto de vista, o que acha que faz falta?

Bem, tenho que dizer que adoro viver em Portugal. Na maior parte das vezes acho os Portugueses muito calmos. Eles não apressam as amizades. Mantêm alguma distância e observam, e quando aceitam alguém, penso que estão dispostos a fazer tudo por essa pessoa. Tive essa experiência. É um pouco por fases. Eu preciso desta ilha cheia de paz. Monchique é uma vila pequena. Tento fazer as minhas compras localmente sempre que posso. Quando estou em Inglaterra, já não suporto o lixo e o cheiro da comida e dos humanos.

É vegetariana?

Sim, há muitos anos. Mas como alguns produtos lácteos.

Qual é a sua relação com o dinheiro?

É uma necessidade. Eu gostaria de viver num mundo onde fosse possível a troca. Precisamos de dinheiro. Como tenho uma vida alternativa, sem um emprego fixo há mais de 40 anos, a minha relação baseia-se na confiança. Quando entra dinheiro, eu deixo-o sair. E se o movimento continuar, ele continuará a entrar. Eu gostaria de ver o mundo cheio de pessoas felizes e com dinheiro suficiente para mais do que a mera sobrevivência. Mas tudo roda à volta do dinheiro. Algumas pessoas acham que é importante ter o sofá ou o carro mais moderno. A vida não devia ser isto. Mas toda a sociedade em que vivemos alicia ao gasto de dinheiro que não temos em coisas que são inúteis.

Muito obrigado.



Vedanta Saraswati

Do you sometimes leave your Island?

Yes, occasionally I have to go into the village to work. From time to time I need to go to Portimão to buy some tools.

When you see the world with your eyes, what do you think is missing?

Well, I have to say I love living in Portugal. For the most part I find the Portuguese very calm and they don't rush to make you their friend. They stand back and watch you and when they see you are ok, I think they would do everything for you. I had that experience. It is a little bit like stages. I need this island of peace. Monchique is a small village. I try to do local shopping wherever I can. Whenever I am in England, I can't stand any more the litter and the smell of food and humans.

Are you a vegetarian?

Yes, for a long time. But I do eat some dairy.

What is your relationship to money?

It is a necessity. I would like to live in a world where we could barter. We need money. As an alternative person who hasn't had a proper job for more than 40 years, my relationship is trust. If money comes in, you let it go out. And if it keeps moving it keeps coming in. I would love to see a world where people were happy, had enough money for more than surviving. But then again it's all about money. Some people feel it is important to have the latest sofa or the latest car. That is not what life should be about. But the whole society we are living in encourages us to spend money that we don't have for things that are useless.

Thank you.



Não houve emissão de CO₂ na produção deste entrevista.

EMISSÕES\EMISSION

There was no emission of CO₂ in the production of this interview.
Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

Wie sieht Ihre Beziehung zu Geld aus?

Es ist einfach eine Notwendigkeit. Ich würde gern in einer Welt leben, in der wir tauschen können. Aber wir brauchen auch Geld. Als Mensch mit einem alternativen Lebensstil und ohne richtigen Job seit mehr als 40 Jahren ist meine Beziehung dazu voller Vertrauen. Wenn Geld reinkommt, lässt du es wieder raus. Solange es zirkuliert, kommt es auch wieder zurück.

Wenn Sie mit Ihren Augen so auf die Welt schauen, was fehlt Ihrer Meinung nach?

Nun, ich muss zugeben, ich liebe es, in Portugal zu leben. Ich empfinde die Portugiesen überwiegend als sehr zurückhaltend. Sie überschlagen sich nicht, Freundschaft mit einem zu schließen. Sie warten im Hintergrund, beobachten einen eine Weile, und wenn sie sehen, dass man in Ordnung ist, dann, glaube ich, würden sie alles für einen tun. Ich jedenfalls habe diese Erfahrung gemacht. Es verläuft ein bisschen in Stufen. Ich brauche diese Insel des Friedens. Monchique ist ein kleines Dorf. Ich versuche, wo immer ich kann, lokale Produkte zu kaufen. Und jedes Mal, wenn ich nach England komme, kann ich den Müll und den Geruch von Essen und von den Menschen einfach nicht mehr ausstehen.

Ich würde gerne eine Welt sehen, auf der die Menschen glücklich sind, wo sie mehr Geld haben als nur zum bloßen Überleben. Bloß dann dreht sich wieder alles ums Geld. Für manche Leute ist es wichtig, ein neues Sofa oder das neueste Auto zu haben. Darum sollte es im Leben wirklich nicht gehen. Aber die Gesellschaft, in der wir leben, ist darauf ausgerichtet, Geld auszugeben, das wir nicht haben, für Dinge, die wir nicht brauchen.

Vielen Dank.



Yukijung

LISBOA

Yukijung

traduções: Rudolfo Martins & Bill Reed | fotografias: Yukijung & ©dpa

Think global - cook local !

Os melhores ingredientes, à mão de semear

CRIAR RECEITAS SABOROSAS COM INGREDIENTES LOCAIS...



Why roam far afield, when good things are so close at hand!

CONJURING UP DELICIOUS DISHES WITH LOCAL FOODSTUFFS...

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt!
SCHMACKHAFTES GERICHTE MIT LOKALEN LEBENSMITTELN ZAUBERN ...

PT Sou chef vegana, artista, fotógrafa e bloguista, e como tal pesquiso formas que nos permitam reduzir substancialmente o consumo industrial de animais. Através de projetos criativos e da conscientização sobre a sustentabilidade e a alimentação "cruelty-free". Vamos crescer juntos e trocar ideias, factos e receitas.

EN As a vegan cook, artist, photographer and blogger, I explore the question about how we could drastically reduce the industrial consumption of animals. Through creative projects and by thinking about sustainability and cruelty-free eating. Let's share opinions, facts, ideas and recipes and grow together.

DE Als vegane Köchin, Künstlerin, Fotografin und Bloggerin beschäftige ich mich mit der Frage, wie können wir drastisch den Verzehr industriell gezüchteter Tiere einschränken, z.B. durch kreative Projekte und auch dadurch, dass wir uns Gedanken über Nachhaltigkeit und natürlich hergestellte Nahrungsmittel machen. Laßt uns diskutieren, Fakten, Ideen, Rezepte austauschen und gemeinsam wachsen.

Para o desenvolvimento destes menus de três pratos de inspiração mediterrânea, para o início do outono, parti da ideia de utilizar exclusivamente ingredientes vegetais de produção biológica portuguesa.

Os ingredientes disponíveis na época e no mercado local determinaram o meu planeamento do menu. Com uma pegada ecológica relativamente pequena, criei três pratos originais que qualquer um poderá recriar em sua casa.

My basic idea when developing this Mediterranean-inspired, three-course, late-summer menu is to use exclusively plant-based ingredients organically grown in Portugal.

The ingredients currently offered to us by the season and the local market underlie my menu planning. With a relatively small ecological footprint, I conjure up three creative, tasty dishes that anyone can cook at home.

Mein Grundgedanke bei der Entwicklung dieses mediterran inspirierten drei-Gänge-Herbstmenus ist es, ausschließlich pflanzliche Grundzutaten aus portugesischem Bioanbau zu verwenden.

Die Zutaten, die uns die Saison und der lokale Markt gerade anbieten, bestimmen meine Menuplanung. Mit einem relativ kleinen ökologischen Fußabdruck zaubere ich drei leckere, kreative Gerichte für Jedermann zum Nachkochen.

Entrada: Sopa fria verde (sem glúten e sem açúcar)

Prato principal: Tajine de batata-doce com figos em molho de laranja, acompanhada de arroz carolino (sem glúten e sem açúcar)

Sobremesa: Brownie de alfarroba com medronho (sem açúcar)

O menu é composto pelos seguintes ingredientes base: batata-doce, farinha de espelta, xarope de agave, farinha de alfarroba, grão, citrinos, figos, amêndoas, banana da Madeira, courgettes e arroz carolino.

Ao planejar o meu menu tive a atenção de escolher somente ingredientes locais de produção biológica, de origem vegetal, portanto "cruelty-free".

Porque comprar localmente?

Os alimentos de outros continentes são normalmente transportados por navio e necessitam por isso de onze vezes mais energia primária, como por exemplo fuelóleo pesado, e emitem onze vezes mais dióxido de carbono (CO₂), e 28 vezes mais dióxido de enxofre do que os produtos nacionais.

Para além disso, comprando produtos locais temos uma melhor percepção de como esses alimentos foram produzidos. Isso é muito importante para a nossa saúde, se pretendemos abdicar de produtos que recorrem a tecnologias genéticas e pesticidas. O prazer do bom sabor destes é outro critério muito importante. Os legumes ou as frutas biológicos, que podem ter diferentes calibres e não são cobertos com uma camada de cera, têm aromas muito mais intensos, o que faz com que os possamos apreciar e utilizar mais conscientemente nos cozinhados.

No meu menu uso condimentos como a cúrcuma, o gengibre, a canela e os cominhos, que não têm a sua origem em Portugal, já que não são cá cultivados.

Ao comprar condimentos extra-europeus deverá ter em conta que estes são, frequentemente, tratados por radiação ionizante, para sua conservação. Porém, os condimentos biológicos e as ervas biológicas não levam esse tratamento, visto o Regulamento Ecológico não o permitir. Por isso, evite condimentos de produção de baixo preço sempre que possível!

Antes de começarmos a cozinhar, e já que sou uma cozinheira vegan, gostaria de abordar melhor a origem e os benefícios de alguns dos ingredientes utilizados.

A cúrcuma, também chamada açafrão-da-Índia (não confundir com o açafrão extraído dos pistilos de flores de *crocus sativus* - nota do tradutor), é um corante natural de cor amarela e pertence às mais importantes plantas medicinais. Na minha cozinha este anti-oxidante aparece quase diariamente, e também é utilizado na preparação da minha tajine de batata-doce. Na Índia há registos do uso de cúrcuma desde há 4000 anos, e na medicina tradicional india Ayurveda pertence aos condimentos "quentes", que têm um efeito depurativo e fortalecedor. A Índia é hoje o maior produtor e consome cerca de 80% da produção mundial. Enquanto que na Índia se usa quase sempre a cúrcuma seca, no Sudoeste da

Starter: Cold green soup (gluten free, sugar free)

Main course: Sweet potato tajine with figs in orange sauce with Carolino rice (gluten free, sugar free)

Dessert: Alfarroba brownie with medronho fruit (sugar free)

The menu comprises the following main ingredients: sweet potato, spelt flour, agave syrup, carob powder, chickpeas, citrus fruits, figs, almonds, bananas from Madeira, courgettes and Carolino rice.

When planning my menu, I ensured that all my ingredients were of vegetable origin, produced locally and organically, and hence cruelty-free.

Why shop locally?

Foodstuffs from overseas are mostly transported by ship and consume eleven times more primary energy (such as heavy oil), emit eleven times more carbon dioxide and 28 times more sulphur dioxide than home-grown products.

Furthermore, when we buy local foodstuffs, it is also easier to tell how they were produced. Which is very important for our health if we want to avoid genetically modified crops and pesticides. Another very important criterion is how good it tastes. An organic vegetable or fruit, which can be of a different calibre and is not coated in wax, has much more intense flavours, and so we can use these very deliberately in our cooking, and enjoy them.

In my menu, spices such as turmeric, ginger, cinnamon and caraway are used, which cannot be sourced from Portugal because they are not grown here.

If you buy spices from other parts of Europe, it should be borne in mind that these are often treated by irradiation to help preserve them. Organic spices and herbs, however, are not irradiated as the EU's eco-regulations do not permit this. For this reason, avoid cheap spices if possible!

Before we start cooking, I would like, as a vegan cook, to look more closely at the origins and beneficial constituents of some of the ingredients used.

Turmeric is a natural yellow colourant and one of the most important medicinal plants. This anti-oxidant crops up in my cooking almost every day, and is used in the sweet potato tajine. In India, there is evidence of turmeric having been used for 4,000 years, and, in the traditional Indian system of natural healing Ayurveda, it is included among the "hot" spices, to which cleansing and energy-giving properties are attributed. Nowadays, India is the world's biggest producer and it consumes about 80% of the global crop. While it is mainly dried turmeric that is used in India, in Southeast Asia, in Thai cuisine for example, use of the fresh, grated rhizome is widespread.

As curcumin is not very soluble in water, it is generally consumed with a high-quality oil. It is also recommended that some ground black pepper be added to the turmeric, because the alkaloid piperine contained in the pepper increases the absorbability of curcumin several times.

Vorspeise: Grüne kalte Suppe (glutenfrei, zuckerfrei)

Hauptgericht: Süßkartoffeltajine mit Feigen in Orangensauce und als Beilage Reis Carolino (glutenfrei, zuckerfrei)

Nachspeise: Alfarobabrownie mit Medronho (zuckerfrei)

Das Menu setzt sich aus folgenden Grundzutaten zusammen: Süßkartoffeln, Dinkelmehl, Agavensirup, Carobpulver, Kichererbsen, Zitrusfrüchte, Feigen,

Mandeln, Bananen aus Madeira, Zucchini und Reis Carolino.

Ich habe bei der Planung meines Menus darauf geachtet, daß alle Grundzutaten aus lokalem biologischen Anbau stammen, pflanzlichen Ursprungs und somit "cruelty-free" sind.

Warum lokal einkaufen?

Lebensmittel aus Übersee werden größtenteils mit dem Schiff transportiert und verbrauchen etwa elfmal mehr Primärenergie als z.B. Schweröl, stoßen elfmal so viel Kohlendioxid (CO₂) und 28-mal mehr Schwefeldioxid aus als heimische Produkte.

Außerdem können wir beim Kauf lokaler Produkte besser nachvollziehen wie die Lebensmittel hergestellt wurden, was für unsere Gesundheit sehr wichtig ist, wenn wir auf Gentechnik und Pestizide verzichten wollen. Ein weiteres sehr wichtiges Kriterium ist der geschmackliche Genuss. Ein Biogemüse oder eine Biofrucht, die auch verschiedene Kaliber haben darf und nicht mit einer Wachsschicht ummantelt ist, hat viel intensivere Aromen und wir können diese somit bewusster in unserer Küche einsetzen und genießen.

In meinem Menu werden Gewürze wie Kurkuma, Ginger, Zimt und Kümmel verwendet, die keinen Ursprung in Portugal haben, da Sie nicht hier angebaut werden.

Beim Kauf von Gewürzen aus dem europäischen Ausland ist zu bedenken, daß diese oftmals zur Konservierung mit Hilfe von ionisierenden Strahlen behandelt werden. Bio Gewürze und Bio- Kräuter jedoch sind nicht bestrahlt, da die EG-Öko Verordnung dies nicht erlaubt. Deswegen, wenn möglich, Billigewürze vermeiden !

Bevor wir mit dem Kochen beginnen, möchte ich als veganer Koch etwas näher auf die Herkunft und wohltuenden Inhaltsstoffe einiger der verwendeten Zutaten eingehen.

Kurkuma, die sogenannte Gelbwurz ist ein natürliches gelbes Färbemittel und zählt zu den bedeutendsten Heilpflanzen überhaupt. In meiner Küche taucht dieser Antioxidant quasi täglich auf und wird auch bei der Zubereitung meiner Süßkartoffeltajine verwendet. In Indien ist die Verwendung von Kurkuma seit 4.000 Jahren belegt und in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den „heißen“ Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energiespendende Wirkung zugesprochen wird. Heute ist Indien das weltgrößte Anbaugebiet und verbraucht rund 80 % der Welternte. Während in Indien meistens getrocknetes Kurkuma verwendet



©dpa

Ásia, como por exemplo na cozinha Tailandesa, é comum o uso do rizoma fresco e ralado.

Visto a curcumina se dissolver só dificilmente em água, na generalidade é consumida juntamente com um óleo de alta qualidade. Para além disso é aconselhável juntar um pouco de pimenta preta moída à cúrcuma, por o alcalóide piperina encontrado na pimenta potenciar muito a absorção da curcumina. Uso sempre ½ colher de chá de cúrcuma como corante quando faço bolos claros sem ovo, para dar aos bolos um leve tom amarelo. Também faz sempre parte dos meus caris!

Dica: experimente também a "Golden Milk!" – um powershoot para o seu fim de tarde! Encontrará a receita no meu blogue.

Canela. Para além da cúrcuma uso com a mesma regularidade a canela como intensificador de sabor nas minhas sobremesas, e também em pratos principais. Apesar da canela ser difícil de obter e não crescer em todos os locais, pertence aos condimentos mais antigos. A canela já era extraída da casca seca da caneleira no início do 3º milénio antes de Cristo. Existem duas variedades diferentes no mercado:

A chamada "cassia" e a canela-do-Ceilão. A "cassia" é, normalmente, originária do Sul da China ou da Indonésia, e tem pouco valor medicinal, sendo até questionável o seu consumo visto conter a cumarina que, em doses elevadas, é prejudicial para a saúde. Os paus das duas variedades são fáceis de distinguir. A canela-do-Ceilão, originária do Sri Lanka, tem muitas camadas, parecendo um charuto, e a "cassia" só tem uma camada. Depois de moídas já não se consegue distinguir as duas variedades. Por essa razão, deve ser analisada a informação do rótulo da embalagem quando se compra canela. Quando não há indicações quanto à origem é bem provável tratar-se de "cassia", a variedade mais barata, da China. A canela-do-Ceilão é sempre identificada como tal.

A canela tem muitas propriedades benéficas. Reduz a tensão arterial e aumenta o nível de serotonina no sangue, fazendo com que se sinta mais feliz e satisfeito.

Por fim, pretendo falar ainda de alguns dos legumes que utilizo. A batata-doce é a base para a minha tajine com um toque marroquino. Depois da batata e da mandioca, a batata-doce pertence aos tubérculos mais importantes para a alimentação a nível mundial. Ela é cultivada em

I always use ½ teaspoon of turmeric as colouring when baking light-coloured eggless cakes, to give them a slightly yellowish colour. And, it is a mandatory ingredient in every curry!

A tip: why not try out "Golden Milk!" – the evening powershoot! You can find the recipe on my blog.

Cinnamon. Like turmeric, I use cinnamon just as regularly as a flavour enhancer in my sweet dishes, and in main courses. Although it is difficult to produce cinnamon and it doesn't grow everywhere, it is one of the oldest known spices. As early as the start of the third millennium before Christ, cinnamon was produced in China from the dried bark of the cinnamon tree. There are two different kinds on the market:

Cassia cinnamon and Ceylon cinnamon. Cassia cinnamon mostly comes from Southern China or Indonesia; as a remedy it is of inferior quality or even questionable as it contains coumarin, which is regarded as harmful to health in large doses. The two kinds can easily be distinguished from each other by their sticks. Ceylon cinnamon from Sri Lanka looks like a rolled cigar with its many layers, whereas cassia cinnamon consists of only one rolled layer. Once ground, the two types can no longer be distinguished from each other. For this reason, you should look at the packaging closely when buying ground cinnamon. If there are no details about its country of origin, it is probably the cheaper cassia cinnamon from China. Ceylon cinnamon is always identified as such.

Cinnamon has many positive properties. It reduces your blood sugar level and raises the serotonin level in your blood, which makes you feel happier and more content.

As a sweet drink, I can recommend pure cinnamon tea: allow two sticks of Ceylon cinnamon to infuse like tea in a vacuum flask full of hot water, and drink it throughout the day. Simply wonderful!

Now I'd like to talk a bit about some of the vegetables I use. Sweet potato forms the basis of my tajine with a Moroccan flavour. After potatoes and cassava, sweet potatoes are one of the most important tuberous plants for global nutrition. Sweet potatoes are grown in almost all tropical and sub-tropical countries, as well as in Portugal, Spain and Italy. China is the biggest producer, with around two-thirds of total global

wird, ist in Südostasien, beispielsweise in der thailändischen Küche, die Verwendung der frischen, geriebenen Knolle verbreitet.

Da Curcumin kaum wasserlöslich ist, wird es im allgemeinen mit einem hochwertigen Öl eingenommen. Es empfiehlt sich außerdem, dem Kurkuma unbedingt etwas gemahlenen schwarzen Pfeffer zuzugeben, da das im Pfeffer enthaltene Alkaloid Piperin die Resorbierbarkeit von Curcumin um vielfaches erhöht.

Ich verwende beim Backen von eifreien hellen Kuchen immer 1/2 TL Kurkuma als Färbemittel, um dem Gebäck einen leicht gelben Farbton zu geben. Außerdem fehlt es bei mir in keinem Curry!

Als Tipp: versuchen Sie es einmal mit der "Golden Milk!" – der abendliche Powershoot! Das Rezept dazu finden Sie auf meinem Blog.

Zimt. Neben Kurkuma verwende ich ebenso regelmäßig Zimt als Geschmacksverstärker in meinen Süßspeisen und auch in Hauptgerichten. Obwohl der Zimt schwierig zu gewinnen ist und nicht überall wächst, gehört er zu den ältesten bekannten Gewürzen. Schon zu Beginn des dritten Jahrtausends vor Christus wurde Zimt in China aus der getrockneten Rinde des Zimtbaumes gewonnen. Auf dem Markt gibt es zwei verschiedene Arten:

Den sogenannten Cassia-Zimt und den Ceylon-Zimt. Cassia-Zimt kommt meist aus Südchina oder Indonesien und ist als Heilmittel minderwertig oder sogar bedenklich, da er Cumarin enthält, das in hohen Dosen als gesundheitsschädlich gilt. An den Stangen kann man beide Arten leicht unterscheiden. Ceylon-Zimt aus Sri Lanka sieht mit seinen vielen Schichten wie eine gerollte Zigarette aus, wohingegen der Cassia-Zimt aus nur einer Wickelschicht besteht. Gemahlen sind beide Sorten nicht mehr zu unterscheiden. Aus diesem Grund sollte man beim Kauf von Zimtpulver etwas genauer auf die Packung schauen. Wenn keine Angaben zum Ursprung vorhanden sind, handelt es sich wahrscheinlich um den billigeren Cassia-Zimt aus China. Ceylon-Zimt ist immer als solcher ausgewiesen.

Zimt hat viele positive Eigenschaften. Er senkt den Blutzuckerspiegel und hebt den Serotonin-Spiegel im Blut an, wodurch Sie sich glücklicher und zufriedener fühlen.

Als süßes Getränk kann ich puren Zimt Tee empfehlen: zwei Ceylon Zimtstangen in einer



©dpa

quase todos os países tropicais e subtropicais, e também em Portugal, em Espanha e na Itália. O maior produtor é a China, que assegura cerca de dois terços da produção mundial. Antes de Cristóvão Colombo a trazer para a Europa, a batata já tinha sido levada por marinheiros para as ilhas do Pacífico. As inúmeras possibilidades de confeção fizeram com que, depois de ter sido trazida para a Europa, rapidamente fosse muito apreciada em Espanha e Portugal. A batata-doce é dos legumes mais nutritivos, e para além das importantes fibras, tem um índice alto de betacaroteno, vitamina E e potássio. Além disso, não tem gorduras, possui anti-oxidantes e é considerada um alimento de prevenção para os diabéticos.

A região da batata-doce em Portugal é a costa Oeste junto a Rogil, São Teotónio, Cavaleiro e claro, Aljezur, com o seu "Festival da Batata-doce". As terras de areia providenciam os melhores nutrientes para a batata. A batata-doce pode perfeitamente ser comida crua, ou simplesmente só cozida, mas também pode ser incluída das mais variadas formas em doçaria.

Um outro ingrediente interessante é a farinha de alfarroba que, com o seu sabor frutado, eu utilizo como substituto do cacau, na confeção do meu "brownie" de alfarroba sem açúcar.

A farinha é obtida moendo os frutos que estão no interior das vagens da alfarrobeira. Ela é usada principalmente como alimento e adoçante natural. Encontramos a alfarrobeira na região mediterrânea e em Portugal, principalmente no Alentejo e no Algarve, onde esta árvore cresce de forma espontânea e acaba de ser "redescoberta". O seu teor de açúcar e o seu aroma a frutos e caramelo fazem lembrar o sabor do cacau.

Mas, contrariamente a este, a farinha de alfarroba tem muito pouca gordura, e não apresenta substâncias como a cafeína ou a teobromina. Esta farinha, rica em fibras, também não tem glúten e lactose, e é rica em substâncias vitais e minerais, sendo, por isso, um alimento dietético adequado para crianças. A farinha de alfarroba pode substituir o cacau em pó em todas as suas funções. Tanto pode ser usada no bolo mármores como na mousse, em pudim ou para batidos com leite.



©dpa

production. The batata was spread from Peru in pre-Columbian times by seafarers on the Pacific islands. The countless ways of cooking them quickly led to them becoming very popular in Spain and Portugal after Christopher Columbus brought them to Europe. The sweet potato is one of the most nutritious vegetables and contains high levels of beta Carotene, vitamin E and potassium. They are also fat-free, contain anti-oxidants and are classified as an anti-diabetic foodstuff. The centre of the sweet potato in Portugal is the west coast near Rogil, São Teotónio, Cavaleiro and, of course, Aljezur, with its "Festival da Batata-doce", which is held in November. The quite sandy soil gives the potatoes the best nutrients. Sweet potatoes are good for eating raw, or simply boiled, and can be used in many ways in sweet dishes.

Another interesting ingredient is carob powder, which I use as a fruity cocoa substitute for my sugar-free alfarroba brownies.

The powder is produced from the finely ground flesh of the pods of the carob tree. It is mainly used as a natural foodstuff and sweetening agent. Carob trees grow in the Mediterranean region and in Portugal, mainly in the Alentejo and the Algarve, where they grow wild, as it were, and have recently been "rediscovered". The sugar content and the special fruity, caramelly aroma recalls the taste of cocoa.

But unlike cocoa, carob powder is very low in fat and free of stimulants such as caffeine and theobromine. The fibre-rich powder is also gluten and lactose-free, and rich in vital substances and minerals, which makes it suitable as a dietetic foodstuff and for children. Carob powder can be used instead of cocoa wherever the latter is used. It is good for marble cake, mousse, blancmange or milk shakes.



+ INFO
MENU & PHOTOS | BY YUKIJUNG | ALL YOU NEED IS VEG
www.allyouneedisveg.de



Emissão de CO₂ na
produção deste
artigo: 1,5 kg
Lisboa (Metro)

CO₂ emission in the
production of this
article: 1,5 kg
Lisboa (Subway)

CO₂-Emissionen bei
der Herstellung dieser
Artikel: 1,5 kg
Lisboa (U-Bahn)



©dpa

Thermoskanne mit heißem Wasser wie einen Tee ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken. Einfach köstlich!

Ich wollte nun noch auf einige meiner verwendeten Gemüse zu sprechen kommen. Die Süßkartoffel bildet die Basis meiner marokkanisch angehauchten Tajine. Süßkartoffeln gehören nach Kartoffeln und Maniok zu den wichtigsten Knollengewächsen für die weltweite Ernährung. Angebaut werden Süßkartoffeln in nahezu allen tropischen sowie subtropischen Ländern, aber auch in Portugal, Spanien und Italien. Der größte Produzent ist China, mit rund zwei Dritteln der gesamten Weltproduktion. Die *Batate* wurde schon in vorkolumbianischer Zeit von Peru aus von Seefahrern auf den pazifischen Inseln verbreitet. Die unzähligen Zubereitungsmöglichkeiten führten schnell dazu, dass sie, seit Christoph Kolumbus sie nach Europa brachte, sich in Spanien und Portugal großer Beliebtheit erfreute. Die Süßkartoffel ist eines der nährstoffreichsten Gemüse und enthält neben wichtigen Ballaststoffen einen hohen Gehalt an Beta-Carotin, Vitamin E und Kalium. Außerdem ist sie fettfrei, enthält Antioxidantien und ist als antidiabetisches Nahrungsmittel klassifiziert.

Das Zentrum der Süßkartoffel in Portugal ist die Westküste bei Rogil, São Teotónio, Cavaleiro und natürlich Aljezur, mit seinem im November stattfindenden "Festival da Batata-doce". Der nahezu sandige Boden gibt der Kartoffel die besten Nährstoffe. Süßkartoffeln lassen sich sehr gut roh essen oder einfach gekocht und können auch vielseitig in Süßspeisen angewendet werden.

Eine andere interessante Zutat ist das Johannisbrotlpulver, das ich als fruchtigen Kakaoersatz für meinen zuckerfreien Alfarrobrownie verwende.

Das Pulver wird aus dem feingemahlenen Fruchtfleisch der Carobschoten des Johannisbrotbaumes gewonnen. Es wird hauptsächlich als natürliches Nahrungs- und Süßungsmittel eingesetzt. Der Johannisbrotbaum kommt unter anderem im Mittelmeerraum und in Portugal vor allem im Alentejo und an der Algarve vor, wo dieser Baum sozusagen "wild" wächst und gerade "wiederentdeckt" wurde. Der Zuckergehalt und das spezielle fruchtig-karamellige Aroma erinnern geschmacklich an Kakao.

Im Unterschied zu diesem ist Johannisbrotlpulver aber sehr fettarm und frei von anregenden Substanzen wie Koffein oder Theobromin. Das ballaststoffreiche Pulver ist ebenso gluten- und laktosefrei und reich an Vital- und Mineralstoffen wodurch es als diätetisches Lebensmittel und für Kinder geeignet ist. Johannisbrotlpulver kann Kakaopulver in allen Funktionen ersetzen. Es eignet sich für Marmorkuchen genauso wie für Mousse, Pudding oder Milchmixgetränke.



SOPA FRIA VERDE

Com sementes de sésamo, orégãos, pimento e azeite

[Sem glúten, sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

COLD GREEN SOUP

With sesame seeds, oregano, paprika and olive oil

[Gluten free, sugar free, dairy free, suitable for vegans]

GRÜNE KALTE SUPPE

Mit Sesamkernen, Oregano, Paprika und Olivenöl

[Glutenfrei, Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]

ENTRADA PARA 4 PESSOAS

STARTER FOR 4 PEOPLE

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN



INGREDIENTES

- 500 g courgettes (também poderá usar pepino)
- 400 ml iogurte de soja bio
- 100 ml água
- 1 dente de alho pequeno
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 c/chá mostarda de Dijon
- 1 c/chá xarope de agave
- 2 c/sopa azeite
- 2 c/sopa hortelã-pimenta ou manjericão
- 1 c/sopa orégãos
- 1/2 c/chá cominhos moídos
- $\frac{1}{2}$ c/chá sal fino
- 1 pitada de malagueta em pó
- 1 pitada de pimenta preta acabada de moer
- **Opção:** c/chá spirulina

TOPPING

100 g sementes de sésamo ou de abóbora, orégãos, pimentão moído e fumado, azeite.

PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes, exceto os do topping, numa malga e passe bem com a varinha mágica, até ficar uma massa bem fina.

Pronto! Sirva bem fresca!

TOPPING

Sementes de sésamo ou de abóbora, orégãos, pimentão moído e fumado, azeite.

INGREDIENTS

- 500 g courgettes (cucumbers can also be used)
- 400 ml organic soya yoghurt
- 100 ml water
- 1 small clove of garlic
- Juice of $\frac{1}{2}$ a lemon
- 1 tsp. hot mustard (moutarde)
- 1 tsp. agave syrup
- 2 tbs. olive oil
- 2 tbs. mint or basil
- 1 tbs. oregano
- 1/2 tsp. ground caraway
- $\frac{1}{2}$ tsp. fine salt
- 1 generous pinch of chilli powder
- 1 pinch of freshly ground black pepper
- **Option:** 1tsp. spirulina

TOPPING

100 g sesame or pumpkin seeds, oregano, ground smoked paprika, olive oil.

PREPARATION

Put all the raw ingredients except the topping in a container and puree till smooth with a blender.

Done! Serve chilled and fresh!

TOPPING

Sesame or pumpkin seeds, oregano, ground smoked paprika, olive oil.

ZUTATEN

- 500 g Zucchini (können auch Gurken verwendet werden)
- 400 ml Bio Sojayoghurt
- 100 ml Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehne
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 Tl scharfer Senf (Moutarde)
- 1 Tl Agavensirup
- 2 EL Olivenöl
- 2 El Minze oder Basilikum
- 1 El Oregano
- 1/2 Tl gemahlener Kümmel
- $\frac{1}{2}$ Tl feines Salz
- 1 Messerspitze gemahlenes Chilipulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Pfeffermühle
- **Option:** 1Tl Spirulina

TOPPING

100 g Sesamekerne oder Kürbiskerne, Oregano, geräucherter gemahlener Paprika, Olivenöl.

ZUBEREITUNG

Alle rohen Zutaten bis auf das Topping in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Fertig! Gekühlt und frisch servieren!

TOPPING

Sesamekerne oder Kürbiskerne, Oregano, geräucherter gemahlener Paprika, Olivenöl.



TAJINE DE BATATA-DOCE

Com figos em molho de laranja

[Sem glúten, sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

SWEET POTATO TAJINE

With figs in orange sauce

[Gluten free, sugar free, dairy free, suitable for vegans]

SÜSSKARTOFFELTAJINE

Mit Feigen in Orangensauce

[Glutenfrei, Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]



PRATO PRINCIPAL PARA 4 PESSOAS
MAIN COURSE FOR 4 PEOPLE
HAUPTGERECHT FÜR 4 PERSONEN

INGREDIENTES

- 1kg (5 grandes) batatas doces
- 250 g arroz carolino
- 250 g grão seco
- 6 laranjas
- 150 g figos portugueses cortados ao meio e em tiras finas
- 2 cebolas pequenas (200 g) cortadas ao meio e às tiras de aprox. 1 cm de espessura
- 1 cenoura grande (200 g) cortada em cubos
- 80 g amêndoas inteiras picadas grosseiramente
- 4 dentes de alho grandes, cortados em pequenos cubos
- 1-2 c/sopa de gengibre fresco cortado em pequenos cubos
- Sal grosso, piripiri moído, cominhos em pó, 1 colher de sopa de cominhos, canela-de-Ceilão, cúrcuma em pó, 3 cravinhos, 2 folhas de louro.

TOPPING

50 g amêndoas inteiras picadas grosseiramente, um molho de salsa.

PREPARAÇÃO

Refogue durante cinco min num tacho grande em 100ml de azeite, amêndoas e figos com uma c/cha rasa de canela, uma c/cha rasa de cominhos em pó, uma c/cha rasa de sal grosso, três cravinhos, duas folhas de louro, uma c/cha de cúrcuma em pó, uma pitada de pimenta preta, 1/3 c/cha rasa de piripiri moído. Depois, junte a cebola, o gengibre, e finalmente o alho e a cenoura aos cubos, e aloure, mexendo sempre.

Entretanto, lave bem a batata-doce e retire os fios, sem descascar, já que a casca contém muitas vitaminas. Corte em quartos e depois em fatias com aprox. cinco mm de espessura.

Junte a batata-doce aos condimentos e regue com 500ml de água, o sumo de seis laranjas espremidas (ca. de 200 ml) e junte também uma c/cha de casca de laranja ralada. Baixe o lume e deixe fervilhar durante 20-30min com a tampa a tapar o tacho a ¾.

Junte mais um pouco de água se necessário, de forma a criar um bom molho.

Quando a batata-doce estiver quase cozida, “al dente” portanto, adicione 2/3 do grão tostado. Confira o tempero e sirva de imediato com o arroz.

TOPPING

Amêndoas inteiras picadas grosseiramente, 1/3 do grão tostado, salsa.

INGREDIENTS

- 1kg (5 large) sweet potatoes
- 250 g Carolino rice
- 250 g dried chickpeas
- 6 oranges
- 150 g Portuguese figs, halved and cut into thin strips
- 2 small onions (200 g) halved, and cut lengthways in approx. 1 cm wide strips
- 1 large carrot (200 g), finely diced
- 80 g whole almonds, coarsely chopped
- 4 large cloves of garlic, cut into mini-cubes
- 1-2 tbs. fresh ginger, cut into small cubes
- Coarse salt, ground chilli, ground caraway, 1 tbs. whole caraway seeds, ground Ceylon cinnamon, ground turmeric, three cloves, two bay leaves.

TOPPING

50 g whole almonds, coarsely chopped, 1 bunch parsley.

PREPARATION

Fry the almonds and figs in a large pan on a medium heat for five minutes in one teaspoon ground Ceylon cinnamon, one teaspoon ground caraway, one teaspoon coarse salt, three cloves, two bay leaves, one teaspoon ground turmeric, a little black pepper, 1/3 teaspoon ground chilli powder and 100 ml olive oil. Then add the onions, ginger and finally the garlic and diced carrots and stir fry until golden brown.

Meanwhile, wash the sweet potatoes well, remove the hairy bits and leave unpeeled, as the peel contains a lot of vitamins, halve or quarter them and cut into slices about five mm thick.

Add the sweet potatoes to the spices. Add 500 ml water, the juice of six squeezed oranges (approx. 200 ml) and one teaspoon grated orange zest, turn down the heat and leave to simmer for 20-30 min. with the pan ¾ covered.

If necessary, add a little more water to produce a nice sauce.

Once the sweet potatoes are cooked “al dente”, add 2/3 of the roasted chickpeas, adjust the seasoning and serve immediately with the rice.

TOPPING

Coarsely chopped whole almonds, 1/3 of the roasted chickpeas, parsley.

ZUTATEN

- 1kg (5 grosse) Süßkartoffeln
- 250 g Reis Carolino
- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 6 Orangen
- 150 g portugiesische Feigen halbiert und in feine Streifen geschnitten
- 2 kleine Zwiebeln (200 g) halbiert und längs in ca. 1cm breite Streifen geschnitten
- 1 große Karotte (200 g) in kleine Würfel geschnitten
- 80 g ganze Mandeln grob gehackt
- 4 große Knoblauchzehen in Miniwürfel geschnitten
- 1-2 EL frischen Ingwer in kleine Würfel geschnitten
- Grobes Salz, Gemahlener Chili, Gemahlener Kümmel, 1 EL Ganzer Kümmel, Gemahlener Ceylon-Zimt, Gemahlener Kurkuma, 3 Nelken, 2 Lorbeerblätter.

TOPPING

50 g ganze Mandeln grob gehackt, 1 Bund Petersilie.

ZUBEREITUNG

Mandeln und Feigen mit einem gestrichenen TL gemahlenen Ceylon-Zimt, einem gestrichenen TL gemahlenen Kümmel, einem TL gestrichenen groben Salz, drei Nelken, zwei Lorbeerblättern, einem TL gemahlenes Kurkuma, etwas schwarzem Pfeffer, 1/3 TL gestrichenen gemahlenen Chilipulver und 100 ml Olivenöl in einem grossen Topf bei mittlerer Hitze fünf Minuten anbraten. Dann Zwiebeln, Ingwer und letztendlich Knoblauch und Karottenwürfel zugeben und unter Rühren goldfarbig anbraten.

Inzwischen Süßkartoffeln gut waschen, die Fäden entfernen und ungeschält lassen, da die Schale viele Vitamine enthält, halbieren oder vierteln und in ca. fünf mm breite Scheiben schneiden.

Süßkartoffeln zu den Gewürzen hinzugeben, mit 500 ml Wasser, den Saft von sechs ausgespressten Orangen (ca. 200 ml) und einem TL abgeriebener Orangenschale ablöschen, Hitze runterschalten und ca. 20-30 Min. bei ¾ geschlossenem Topfdeckel köcheln lassen.

Eventuell, falls notwendig, ein wenig mehr Wasser zugeben, so dass eine schöne Soße entsteht.

Wenn die Süßkartoffeln “al dente” gegart sind, 2/3 der gerösteten Kichererbsen dazugeben, abschmecken und sofort mit dem Reis servieren.

TOPPING

Ganze Mandeln grob gehackt, 1/3 der gerösteten Kichererbsen, Petersilie.



BROWNIE DE ALFARROBA

com morangos ou medronho, dióspiro ou figos
[Sem açúcar, sem produtos lácteos, vegana]

ALFARROBA BROWNIE
with strawberries or medronho fruit, persimmon or figs
[Sugarfree, dairy free, suitable for vegans]

ALFAROBABROWNIE
mit Erdbeeren oder Medronho, Kaki oder Feigen
[Zuckerfrei, Laktosefrei, für Veganer geeignet]



SOBREMESA PARA 4 PESSOAS
DESSERT FOR 4 PEOPLE
NACHSPEISE FÜR 4 PERSONEN

INGREDIENTES

- 550 g farinha de espelta (em alternativa farinha de trigo)
- 120 g farinha de alfarroba
- 3 c/cha fermento em pó
- 1 c/cha rasa maizena
- 120 ml óleo de girassol
- 220 g xarope de agave para a massa
- 50 g xarope de agave para o caramel (se usar açúcar em vez de xarope de agave: 300 g de açúcar para a massa, 50 g açúcar para o caramel)
- 3 bananas pequenas da Madeira bem maduras (ca. de 180 g)
- 650 ml leite de amêndoas
- 100 g nozes
- 1/2 c/cha baunilha natural moída
- 1/2 c/cha canela-de-Ceilão em pó
- 1 pitada de sal

TOPPING

400 g de morangos frescos, dióspiros, figos ou medronhos em mousse (conforme a época).

PREPARAÇÃO

Primeiro, parta as nozes em pedaços pequenos e caramelize-as em lume médio, numa frigideira, com 50 ml de água, 50 ml de xarope de agave, uma pitada de sal, uma pitada de canela-de-Ceilão, bem como uma pitada de baunilha natural moída. Retire do lume e deixe arrefecer.

Esmague as bananas numa tigela até obter uma papa e misture bem com o óleo, o xarope de agave, o leite de amêndoas, os aromas e o sal, usando uma varinha.

Numa segunda tigela grande, misture bem a farinha, a farinha de alfarroba, o fermento em pó e a maizena.

Junta lentamente o líquido à farinha, misturando bem, até obter uma massa espessa.

Por fim incorpore cuidadosamente as nozes caramelizadas na massa e passe esta para uma forma retangular com 20 cm x 30 cm, bem untada com gordura.

Coza a 180°, no nível médio do forno, durante 15 - 20 min.

Depois de 15 min. verifique com um palito se ainda fica massa colada a este. Caso sim, volte a verificar de cinco em cinco min. O bolo não deve ficar demasiado seco.

Deixe arrefecer.

TOPPING

Sirva com morangos frescos cortados às metades, figos, dióspiro, ou por exemplo com mousse de medronho.

INGREDIENTS

- 550 g spelt flour (wheat flour works too)
- 120 g carob powder
- 3 tsp. baking powder
- 1 level tsp. baking soda
- 120 ml sunflower oil
- 220 g agave syrup for the mixture
- 50 g agave syrup for the caramel (if cane sugar is used instead of agave syrup: 300 g sugar for the mixture, 50 g sugar for the caramel)
- 3 small very ripe Madeira bananas (ca. 180 g)
- 650 ml almond milk
- 100 g walnuts
- 1/2 tsp. ground natural vanilla
- 1/2 tsp. ground Ceylon cinnamon
- 1 pinch of salt

TOPPING

400 g fresh strawberries, fresh persimmons, figs or medronho fruit puree (depending on the season).

PREPARATION

Start by breaking the walnuts into small pieces and caramelise them over a medium heat in a frying-pan with 50 ml water, 50 ml agave syrup, one pinch of salt, one generous pinch of Ceylon-cinnamon, one generous pinch of ground natural vanilla, while stirring. Remove from the stove and leave to cool.

Mash the bananas to a puree in a bowl and mix with oil, agave syrup, almond milk, flavourings and salt, using a whisk.

In a second bowl, mix the flour, carob powder, baking powder and baking soda together well, using a whisk.

Slowly stir the liquid into the flour and mix together well until you have a thick mixture.

At the end, carefully fold in the caramelised walnuts and put the mixture into a well-greased, 20 cm x 30 cm rectangular cake tin.

Bake in the centre of the oven at 180° for 15-20 min.

After 15 min., insert a cocktail stick to see if the mixture still sticks to it.

If so, keep checking at five-minute intervals. The cake should not be too dry.

Leave to cool.

TOPPING

Serve with strawberry halves, figs, persimmons or similar, or serve e.g. with medronho fruit puree.

ZUTATEN

- 550 g Dinkelmehl (Weizenmehl geht auch)
- 120 g Johannisbrotzucker
- 3 TL Backpulver
- 1 gestr. Tl Backsoda
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 220 g Agavensirup für den Teig
- 50 g Agavensirup für das Karamell (Im Falle einer Verwendung von Rohrzucker anstatt Agavensirup: 300 g Zucker für den Teig, 50 g Zucker für das Karamell)
- 3 kleine sehr reife Bananen aus Madeira (ca. 180 g)
- 650 ml Mandelmilch
- 100 g Walnüsse
- 1/2 Tl gemahlene natürlicher Vanille
- 1/2 Tl gemahlenen Ceylon-Zimt
- 1 Prise Salz

TOPPING

400 g frische Erdbeeren, fische Kaki, Feigen oder Medronhomus (je nach Jahreszeit)

ZUBEREITUNG

Als erstes Walnüsse in kleine Stücke brechen und in einer Pfanne mit 50 ml Wasser, 50 ml Agavensirup, einer Prise Salz, einer Messerspitze Ceylon-Zimt, einer Messerspitze gemahlener natürlicher Vanille auf mittlerer Flamme unter Röhren karamellisieren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Bananen in einer Schüssel zu einem Brei zerdrücken und mit einem Schneebesen Öl, Agavensirup Mandelmilch, Aromen und Salz gut vermischen.

In einer zweiten großen Schüssel Mehl, Carobpulver, Backpulver und Backsoda mit einem Schneebesen gut vermengen.

In das Mehl unter Röhren langsam die Flüssigkeit zugeben und alles gut vermengen bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Am Schluss die karamellisierten Walnüsse vorsichtig unterheben und den Teig in eine gut gefettete 20 cm x 30 cm Kastenkuchenform geben.

Bei 180 ° auf mittlerer Schiene 15 - 20 Min. backen.

Nach 15 Min. mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig noch daran klebt.

Falls dies der Fall ist, in fünf Minuten Schritten nachkontrollieren. Der Kuchen sollte nicht zu trocken sein.

Abkühlen lassen.

TOPPING

Mit frischen Erdbeerhälften, Feigen, Kaki o.a. servieren z.B. auch mit Medronhomus.



Carlos Bernardes

Autarca ECO

Como se gere uma autarquia ecológica?

How is an ecological local authority managed?

Wie regiert man eine Kommune ökologisch?

PT Torres Vedras fica no litoral, 50 km a norte de Lisboa e tem uma localização estratégica para o aproveitamento das energias renováveis. Com 57 torres eólicas, distribuídas por 12 parques, este concelho é autónomo a nível energético e a sua política de sustentabilidade faz com que seja galardoado com várias certificações europeias, ambientais e de sustentabilidade. Carlos Bernardes, 48 anos, está há 20 anos na autarquia e depois de ter sido vereador do ambiente durante 10 anos, assumiu no final do ano passado a presidência da câmara, depois do seu antecessor, Carlos Miguel, integrar o governo nas funções de Secretário de Estado das Autarquias. Num concelho sui generis, com 80 mil habitantes, 20 mil na cidade e os restantes 60 mil nas freguesias, a gestão do município tem sido feita por um homem nascido no meio agrícola. Na cidade, Carlos Bernardes desloca-se a pé ou ao volante das Agostinhas, um sistema de bicicletas públicas urbanas que já recebeu várias distinções, como o Energy Globe Award, um dos prémios ambientais mais prestigiados do mundo.

EN Torres Vedras is on the coast, 50 km north of Lisbon, and it is in a strategic location for taking advantage of renewable energy. With 57 wind turbines in twelve different farms, this municipality is self-sufficient in energy and its policy of sustainability means that it has received a number of European environmental and sustainability certifications. Carlos Bernardes, aged 48, has been in the local authority for 20 years, and, after being the councillor in charge of the environment for ten years, he became President of the Council at the end of last year, after his predecessor, Carlos Miguel, became a member of the government as Secretary of State for Local Authorities. This unique municipality with 20,000 people in the city and the remaining 60,000 in the rural parishes is managed by a man who was born in an agricultural setting. In the city, Carlos Bernardes gets around on foot or on one of the Agostinhas, a system of urban public bicycles which has received several awards, such as the Energy Globe Award, one of the most prestigious environmental awards in the world.

DE Torres Vedras liegt 50 km nördlich von Lissabon an der Küste. Der Ort befindet sich in einer strategisch günstigen Lage für eine Nutzung erneuerbarer Energien. Mit 57 Windrädern, verteilt über 12 Parks, ist der Landkreis in Bezug auf die Energieversorgung unabhängig. Er wurde für seine Politik bereits mehrfach mit europäischen Umwelt- und Nachhaltigkeitspreisen ausgezeichnet. Carlos Bernardes, 48, arbeitet seit zwanzig Jahren für den Landkreis. Nach zehn Jahren als Umweltdezernent übernahm er Ende vergangenen Jahres das Bürgermeisteramt, nachdem sein Vorgänger Carlos Miguel in die neue Regierung als Staatssekretär für Kommunalpolitik abberufen wurde. Der außergewöhnliche Landkreis mit seinen 80.000 Einwohnern, von denen 20.000 in der Stadt und die restlichen 60.000 in den Gemeinden leben, wird von einem Mann regiert, der vom Land kommt. Im Stadtgebiet bewegt sich Carlos Bernardes entweder zu Fuß oder am Lenker der sogenannten Agostinhas, öffentlichen Stadträdern mit einem Verleihsystem, das schon viele Auszeichnungen erhalten hat, unter anderen auch einen der angesehensten Umweltpreise der Welt, den Energy Globe Award.

É possível gerir uma autarquia de forma ecológica ou sustentável?

Julgo que sim, atendendo aos recursos naturais que o território tem, bem como o seu potencial, temos indicadores de referência de sustentabilidade na área da energia. Torres Vedras hoje, daí que é a sua necessidade energética quer para consumo do cidadão quer para o industrial, aquilo que produz do ponto de vista renovável está equilibrado, através das eólicas e do solar. Na vertente social tem uma excelente rede com um conjunto de parceiros que fazem um trabalho relevante em várias áreas e que contribuem para a sustentabilidade.

Temos cerca de 3500 empresas a operar no nosso território, desde a Dona Maria que vende no mercado municipal, até a uma multinacional com cerca de 700 colaboradores que operam no nosso território. Eu diria que Torres Vedras é um concelho que pode garantir a sustentabilidade, aliás, foi isso que levou a União Europeia a distinguir-nos no ano passado como um território 'Green Leaf'.

Is it possible to manage a local authority in an ecological or sustainable manner?

I believe so. By paying attention to the area's natural resources, and to its potential, we have reference indicators for sustainability in the area of energy. Torres Vedras today, based on its energy consumption needs both by citizens and by industry, and what it produces from the renewable point of view, is balanced, through wind and solar power. On the social side, it has an excellent network with a series of partners who do important work in different areas and who contribute to sustainability.

We have around 3,500 companies operating in our area, from Dona Maria who sells in the Municipal Market to a multi-national with 700 workers who work in our area. I would say that Torres Vedras is an area that can guarantee sustainability; in fact it was this that led the European Union to recognise us last year as a "Green Leaf" area.

Kann man eine Gemeinde ökologisch bzw. nachhaltig regieren?

Ich glaube schon. Wenn man ihre natürlichen Ressourcen betrachtet, finden wir in Torres Vedras die Schlüsselindikatoren für ein Nachhaltigkeitspotential im Bereich der Energieversorgung. Heute sind bei uns die Gewinnung von Energie aus den erneuerbaren Quellen Sonne und Wind und der Verbrauch durch Haushalte und Industrie im Gleichgewicht. Auf gesellschaftlicher Ebene haben wir ein ausgezeichnetes Netzwerk mit einer Reihe von Partnern, die durch ihre Arbeit in verschiedenen Bereichen einen bedeutenden Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Über 3.500 Unternehmer und Unternehmerinnen sind in unserem Kreis tätig, angefangen bei Dona Maria vom Markt bis hin zu einem internationalen Konzern mit 700 Angestellten. Ich würde sagen, in Torres Vedras ist die Nachhaltigkeit gewährleistet. Und nebenbei bemerkt, das ist auch der Grund dafür, dass wir im vergangenen Jahr von der EU mit dem „Green Leaf“-Siegel ausgezeichnet wurden.



Qual é o segredo para esse reconhecimento internacional entre tantos outros prémios atribuídos ao município pela sua sustentabilidade?

Este ano faz 40 anos da implementação do poder local, ao nível da junta de freguesia e das câmaras municipais. Planeando e tendo uma visão estratégica, os resultados têm que vir ao de cima. Na área ambiental tudo começou com o plano municipal de Ambiente, depois evoluiu para a Agenda 21 Local, com um modelo que assenta na sustentabilidade e nos três pilares mais comuns: o ambiente, a vertente social e a vertente económica, aos quais eu costumo acrescentar mais um pilar, que é o modelo de governança. Acima de tudo ouvir as comunidades, para que possam participar, e nós, em função disso, podemos implementar essas acções e é isso que temos vindo a fazer em Torres Vedras.

É um território que no seu potencial de recursos naturais é muito diversificado, onde o setor primário tem um papel importante, a vertente das vinhas, dos hortícolas e também a vertente florestal. Hoje o setor primário de Torres Vedras é uma referência, numa visão integrada para um território que tem 20 quilómetros de costa e 20 quilómetros de interior. Para além da bandeira azul europeia, do certificado 'Praias Douradas' pela Quercus, este é um dos primeiros concelhos portugueses a verem a sua costa marítima classificada com o galardão internacional de turismo sustentável, "Quality Coast". Para trás ficaram anos e anos de trabalho, desde a despoluição de bacias hidrográficas, áreas terrestres, ou linhas de água e afluentes ao oceano.

Qual é a importância do comércio local para o concelho?

No mercado municipal de Torres Vedras existe uma diversidade de produtos alimentares vastíssima e todos eles produzidos localmente, isso para nós é muito importante. Para além disso, incrementámos no centro histórico da

What is the secret behind this international recognition, along with all the other awards the municipality has received for its sustainability?

This year, it is 40 years since local government was implemented, at the level of both the parish councils and the municipal councils. By planning and having a strategic vision, the results have to follow. In the environmental area, everything started with the municipal environmental plan, then it developed into the Local Agenda 21, with a model based on sustainability and on the three most common pillars: the environment, the social aspect and the economic side, to which I usually add another pillar, which is the governance model. Above all, being able to listen to the communities, so that they can participate and we, accordingly, can implement these projects and that is what we have been doing in Torres Vedras.

It is an area which is very diverse in its natural resources potential, where the primary sector plays an important role, with wine-growing, horticulture and forestry. Today, the primary sector in Torres Vedras is a reference point, in an integrated vision for the area, which has 20 kilometres of coastline and stretches 20 kilometres into the interior. Apart from the European blue flag and the "Golden Beaches" certificate from Quercus, this is one of the first municipalities in Portugal to see its maritime coast classified with the international sustainable tourism award "Quality Coast". There are years and years of work behind this, involving the depollution of the hydrographic basins, the land areas and watercourses flowing into the ocean.

What is the importance of local business for the municipality?

In Torres Vedras municipal market, there is a huge range of food products, all produced locally, which is very important for us. In addition, we have added the Rural Fair in the old

Was ist das Geheimnis, das zu dieser internationalen Anerkennung geführt hat - unter all den anderen Prämien, die Ihre Kommune schon für ihre Nachhaltigkeit verliehen bekommen?

In diesem Jahr feiern wir die vor 40 Jahren eingeführte Unabhängigkeit auf Gemeinderatsebene und in der Stadtverwaltung. Planung und strategische Weitsicht führten zu den erwarteten Ergebnissen. Im Umweltbereich begann es mit einem Plan für die Gemeinde, der dann zur Lokalen Agenda 21 ausgearbeitet wurde. Er fußt auf Nachhaltigkeit mit seinen drei bekanntesten Säulen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft, denen ich noch eine weitere hinzufügen möchte – das Governance-Modell für Mitsprache und Gestaltungsvorschläge der Gemeinden, auf deren Grundlage wir dann die entsprechenden Schritte einleiten, wie wir das in Torres Vedras gemacht haben.

Wir leben hier in einem Gebiet mit einer großen Vielfalt an natürlichen Ressourcen, wobei die Landwirtschaft mit Wein, Gemüse und Wald eine wichtige Rolle spielt, wenn man das Areal mit seiner 20 Kilometer langen Küste und 20 Kilometer ins Landesinnere insgesamt betrachtet. Neben der europäischen „Blauen Flagge“ und der Auszeichnung „Goldener Strand“ durch Quercus, der größten portugiesischen Nichtregierungsorganisation im Bereich Umweltschutz, ist dies eine der ersten portugiesischen Gemeinden, deren Küste mit der internationalen Auszeichnung für nachhaltigen Tourismus, der "Quality Coast", gelobt wurde. Vorangegangen waren viele Jahre Arbeit für die Säuberung von Flusseinzugsgebieten, Landflächen, Bächen und Flüssen zum Meer.

Welche Bedeutung hat der lokale Handel für die Gemeinde?

Auf dem städtischen Markt von Torres Vedras gibt es eine riesige Auswahl an Erzeugnissen. Alles kommt aus unserer Region, worauf wir besonderen Wert legen. Darüber hinaus haben wir im historischen Stadtzentrum einen Bauernmarkt mit über 220 örtlichen Produzenten etabliert,



cidade a Feira Rural, que acontece uma vez por mês à exceção dos 4 meses de inverno, onde temos cerca de 220 operadores, todos produtores da região. O município tem cerca de 3500 empresas, uma dinâmica comercial muito importante mas para além do sector primário, a área do comércio e dos serviços é igualmente uma área relevante, e também aí é importante incrementar sinergias. Neste momento estamos a trabalhar na área da regeneração humana do nosso centro histórico, temos vindo a trabalhar na criação de programas para tornar possível fixar pessoas e empresas nesse local da cidade, e isso está contemplado no plano estratégico de desenvolvimento urbano (PEDU) de acordo com as regras do Portugal 2020.

Tem ideia de quantas lojas 'chinesas' existem em Torres Vedras?

Essas lojas têm fluxos. Ainda há quatro anos abriu uma no centro da cidade que neste momento tem anunciado na montra que vai fechar. É a lei do mercado a funcionar. Do ponto de vista global não tem grande influência no território, até porque tem uma certa rotatividade. Hoje está uma loja chinesa e amanhã pode estar outra loja diferente. Sendo que, mesmo nessas lojas, temos operadores chineses que também compram produtos locais. É o que acontece na frutaria que existe aqui nas proximidades da Câmara. O mundo hoje é aberto, não podemos ver isso como um problema. A dinâmica económica vale por isso mesmo e hoje vemos lojas da comunidade chinesa como uma frutaria por exemplo e não apenas com produtos importados da China. O que é importante é que os espaços da área do comércio possam estar ocupados, que apresentem trabalho de qualidade e que proporcionem sinergias.

No seu dia a dia, tem habitualmente práticas ecológicas?

Enquanto cidadão, reciclo em casa aquilo que é possível. Na minha deslocação diária, vivo a cerca de sete quilómetros da cidade,

part of the city; this takes place once a month except during the four winter months, and it has around 220 traders, all producers from the region. The municipality has around 3,500 companies, creating very important commercial activity, but apart from the primary sector, the area of trade and services is also an important area and here too it is important to develop synergies. At the moment, we are working on the human regeneration of the old city; we have been developing programmes to make it possible to keep people and companies in this part of the city, and this is included in the strategic urban development plan (PEDU) in accordance with the rules of Portugal 2020.

Do you have any idea how many "Chinese" shops there are in Torres Vedras?

These shops come and go. Four years ago, one opened in the city centre, which at present has announced in the window that it is going to close. It is the law of the market in operation. Looking at the broad picture, it doesn't have a major influence in the area because there is a degree of rotation. Today, there's a Chinese shop and tomorrow there might be a different shop. And even in these shops there are Chinese traders who also buy local products. That's what happens at the fruit shop near the Council. The world today is an open world, we cannot regard this as a problem. Economic development is a good thing and nowadays we can see shops of the Chinese community such as a fruit shop and not just those selling products imported from China. What is important is that commercial premises can be occupied, that they do quality work and provide synergies.

In your day-to-day life, do you adopt ecological practices?

As a citizen, I recycle what I can at home. For my daily travelling, because I live some seven kilometres from the city, I use a hybrid car to contribute to reducing CO₂ emissions. In the

der einmal im Monat stattfindet, außer in den vier Wintermonaten. In der Gemeinde sind etwa 3500 Unternehmen aktiv, die eine sehr wichtige wirtschaftliche Rolle spielen. Neben dem primären Sektor ist der Bereich Handel und Dienstleistungen gleichermaßen relevant und auch die Schaffung von Synergien. Im Moment arbeiten wir an der Erneuerung des historischen Stadtkerns. Wir haben ein Programm entworfen, das es ermöglichen soll, Bewohner und Unternehmen im Zentrum zu binden. Und dieses wird integriert in den strategischen Plan für die Stadtentwicklung (PEDU) nach den Regeln von „Portugal 2020“.

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie viele chinesische Läden es in Torres Vedras gibt?

Diese Läden kommen und gehen. Vor vier Jahren eröffnete einer in der Innenstadt und nun steht im Schaufenster, dass er bald wieder schließen wird. Das ist das Gesetz des Marktes in Aktion. Allgemein gesehen hat das keinen großen Auswirkungen auf unsere Ökonomie, vor allem auch, weil sich das mit einer gewissen Regelmäßigkeit wiederholt. Heute haben wir da ein chinesisches Geschäft und morgen ist es eben ein anderes. Und die Chinesen selber kaufen wiederum bei uns ein, wie man zum Beispiel bei dem Obst- und Gemüsenhändler neben dem Rathaus beobachten kann. Die Welt von heute steht allen offen, das dürfen wir nicht problematisch sehen. Was zählt, ist die daraus entstehende wirtschaftliche Dynamik. Und inzwischen sehen wir auch Geschäfte von Chinesen, die Früchte verkaufen und nicht nur die aus China importierten Produkte. Wichtig ist vor allem, dass die Geschäftsräume nicht leer stehen. Das schafft qualitativ gute Arbeitsplätze und die Voraussetzung für Synergien.

Verhalten Sie sich in Ihrem Alltag umweltbewusst?

Als ganz normaler Bürger trenne ich zu Hause meinen Müll. Ich wohne ungefähr sieben Kilometer außerhalb der Stadt und benutze



Carlos Berbarde

utilizo uma viatura automóvel híbrida para contribuir para a redução de emissão de CO₂. Dentro da cidade tenho por hábito andar a pé, sem constrangimentos, e quando tenho necessidade de deslocar-me para pontos mais distantes muitas vezes utilizo a bicicleta, até porque temos o nosso sistema de bicicletas partilhadas, as Agostinhas.

Já enquanto presidente de Câmara mantenho a área de ambiente sobre minha responsabilidade, depois de ter tido a oportunidade de ser, durante dez anos, o vereador para a área do ambiente. E hoje, a área na qual fazemos uma forte aposta é na educação ambiental. Temos o orgulho em ser o melhor município a promover a educação ambiental em Portugal, com base em dados relativos a 2015, como foi certificado pela associação bandeira azul Europa através do modelo do projecto Eco 21. Para nós é importante estar no top nacional, por um lado é um estímulo mas também um trabalho que tem sido desenvolvido e que começa a dar os seus frutos.

Faz sentido investir na prospeção de gás e de petróleo na costa portuguesa, quando as diretrizes são para reduzir as emissões de CO₂?

Não vejo com bons olhos a prospeção de petróleo na nossa costa. O nosso território tem recursos naturais, quer ao nível da eólica, quer ao nível do solar, temos alternativas que podem combater a vertente do petróleo. Se queremos fazer um trabalho na redução de CO₂ não podemos estar a fazer prospeções de petróleo. Aliás, ao nível de off shore temos condições, através do nosso território marítimo, que passa pela produção de energia das ondas. Precisamos é de um modelo que venha a ser posto em prática. Por exemplo, o cluster que foi criado para a eólica pode ser criado para o solar e para a energia das ondas. Se isso acontecer Portugal tem condições naturais para poder tornar-se numa referência mundial a esse nível.

city, I am not embarrassed about walking, and when I need to go further afield I often go by bike, especially because we have our system of shared bicycles: the Agostinhas.

Then, as President of the Council, I keep the environmental area under my responsibility, after having had the opportunity to be the councillor in charge of the environment for ten years. And today, the area we are concentrating on a lot is that of environmental education. We are proud to be the best municipality in promoting environmental education in Portugal, based on data relating to 2015, as was certified by the European Blue Flag Association through the model of the Eco 21 project. For us, it is important to be one of the top municipalities in the country: on the one hand it encourages us, but it is also a task that has been developed and which is starting to bear fruit.

Does it make sense to invest in prospecting for gas and oil on the Portuguese coast, when the guidelines are to reduce CO₂ emissions?

I am not happy about prospecting for oil on our coast. Our area has natural resources, in terms of both wind and solar power, so that we have alternatives that can counteract the use of oil. If we want to work on reducing CO₂, we cannot be prospecting for oil. Indeed, in offshore terms, we have the conditions by using our maritime territory to produce energy from the waves. We need a model to be put into practice. For example, the cluster that was created for wind power could be created for solar and wave power; if this were to happen, Portugal has the natural conditions to become a global reference point in this respect.

Has the production of alternative energy sources been something the municipality has focused on?

In Santa Cruz, we have an area for demonstrating technology of different types. We have around seven different technologies in

zum täglichen Pendeln ein Hybrid-Kraftfahrzeug zur Reduzierung meiner CO₂-Emissionen. Innerhalb der Stadt gehe ich üblicherweise ausnahmslos zu Fuß, und wenn ich es wirklich einmal etwas weiter habe, fahre ich oft mit dem Fahrrad, vor allem auch, da wir ja hier unser Radsharing-System haben, die „Agostinhas“.

Auch als Bürgermeister behalte ich die Umweltbelange weiterhin in meinem Verantwortungsbereich, nachdem ich zuvor schon zehn Jahre lang als Umweldezernent tätig war. Heute konzentrieren wir uns stark auf Sensibilisierungsprogramme. Mit großem Stolz tragen wir die vom europäischen Verband „Blaue Flagge“ nach dem Eco21-Standard und Daten aus dem Jahr 2015 verliehene Auszeichnung als Stadt mit dem besten Umweltbewusstsein von ganz Portugal. Es bedeutet uns viel, an der Spitze zu stehen. Zum einen gibt uns das Motivation, zum anderen auch Befriedigung nach den anhaltenden Bemühungen, die nun Früchte zu tragen beginnen.

Macht es Sinn, in die Sondierung von Öl- und Gasvorkommen an der portugiesischen Küste zu investieren, wenn doch nach den Richtlinien die CO₂-Emissionen reduziert werden sollen?

Ich stehe den Probebohrungen nach Öl an unserer Küste ablehnend gegenüber. Unser Land verfügt über natürliche Ressourcen wie Windkraft und Sonne. Wir haben Alternativen, die eine Rohölförderung überflüssig machen. Wenn wir einerseits an der CO₂-Reduktion arbeiten, können wir nicht andererseits nach Öl vorkommen suchen. Nebenbei gesagt haben wir auch off shore auf portugiesischem Territorium die Voraussetzungen zur Energiegewinnung, nämlich die Wellen. Was wir endlich brauchen, ist ein Modell, das in die Praxis umgesetzt wird. Wenn mit der gleichen Intensität wie bei den Windkraftanlagen auch Solar- und Wellenkraftwerke ausgebaut würden, hätte Portugal genügend Potenzial an natürlichen Ressourcen, um weltweit als Referenz zu dienen.

A produção de fontes de energia alternativa tem sido uma das apostas do município?

Em Santa Cruz temos um território de demonstração de tecnologia a vários níveis, temos nesse território cerca de sete tecnologias diferentes de produção de energia e de equipamentos eficientes. Ainda recentemente lançámos o primeiro candeeiro de produção eólica que está a iluminar uma via pública (cerca de 30 candeeiros). A nossa aposta passa pela inovação, acima de tudo pela investigação e pelo desenvolvimento. Outra componente, da qual as empresas que têm vindo a trabalhar connosco neste projeto estão agradadas, tem a ver com a salinidade e à necessidade, nomeadamente no inverno, que permite ver como é que os equipamentos resistem à salinidade provocada pela acção do mar, entre outros diferentes projetos. Aquilo que for testado em Santa Cruz, quer ao nível de ventos, quer ao nível de salinidade, passa-se em qualquer parte do mundo e em termos de testes isso é importante.

Com que objectivo foi criado o EcoCampus?

No mês de junho fizemos um lançamento de um EcoCampus que tem como objectivo a promoção de uma plataforma para a economia verde. Apostar na economia verde é apostar num trabalho de continuidade no que diz respeito à sustentabilidade no território de Torres Vedras. Temos já um conjunto de parceiros, ao nível associativo do sector primário mas queremos alargar a outros sectores. O objectivo passa por associar a vertente de uma paisagem protegida à economia verde, associado por sua vez ao modelo do conhecimento, da criação de novas empresas ligadas à economia verde, com relação direta à cidade do conhecimento, através de universidades e institutos de investigação.

A nível pessoal tem ideia de quantas toneladas de CO₂ emite por dia ou por ano?

Já fiz uma medição em tempos, neste momento não tenho presente. Nós temos uma plataforma do Centro de Educação Ambiental que define qual é o número de toneladas de CO₂ que cada ser humano produz, em função da sua actividade. Neste caso particular, muito sinceramente não tenho esse número de memória.*

E é algo que o preocupa?

Sim, como é óbvio.

Viaja muito de avião? O avião é dos meios de transporte que mais emite CO₂...

Tenho responsabilidade enquanto presidente da Câmara Municipal mas também tenho uma outra responsabilidade, sou embaixador do Quality Coast, que é a plataforma para a região sustentável nas áreas costeiras, na qual tenho de me deslocar duas vezes por ano de avião, bem como o facto de fazer parte do Comité Político do Fórum CIVITAS, na qual também tenho de fazer duas viagens de avião por ano, a par de uma ou outra situação em

that area for producing energy and efficient equipment. Just recently, we launched the first wind-powered street lamps (around 30 lamps). We focus on innovation, above all through research and development. Another aspect, which the companies that have been working on this project with us are very pleased about, is connected with salinity and the need, especially in the winter, to see how equipment withstands the salinity caused by the action of the sea, along with other different projects. What has been tested in Santa Cruz, both in terms of wind and in terms of salinity, can be used in any part of the world, and in terms of tests that is important.

What was the objective in creating the EcoCampus?

In June, we launched an EcoCampus whose objective is to promote a platform for the green economy. To focus on the green economy is to continue focusing on sustainability in Torres Vedras. We now have a series of partners such as associations in the primary sector, but we want to expand this to other sectors. The objective is to link the aspect of protected countryside to the green economy, which is linked in turn to the model of knowledge, and the creation of new companies linked to the green economy, with a direct relationship to the city of knowledge through universities and research institutes.

As an individual, do you have an idea about how many tonnes of CO₂ you emit per day or per year?

I did a measurement some time ago, but at the moment I can't remember. We have a platform of the Environmental Education Centre which defines the number of tonnes of CO₂ which each human produces, depending on his/her activity. In this particular case, I honestly can't remember the number.

And is this something that concerns you?

Yes, of course.

Do you travel a lot by plane? Planes are one of the means of transport that emit most CO₂...

One of my responsibilities is as the President of the Municipal Council, but I have another

War die Erschließung alternativer Energiequellen eines der Ziele der Stadtverwaltung?

In Santa Cruz gibt es ein Areal für technische Versuchsanlagen mit unterschiedlichen Ansätzen. Es handelt sich um sieben verschiedene Produktionstechnologien und energieeffiziente Geräte. Erst kürzlich haben wir die ersten Straßenlaterne vorgestellt, die ihren eigenen Energiebedarf mittels Windkraft erzeugt und mit dreißig von ihnen eine öffentliche Straße beleuchtet. Unser Fokus liegt auf Innovation, vor allem durch Forschung und Entwicklung. Ein weiterer Aspekt, den die Unternehmen sehr begrüßten, die mit uns an diesem und anderen Projekten arbeiteten, hatte damit zu tun, welchen Einfluss Salz vor allem im Winter, aber auch in Meereshöhe, auf die Geräte hat und wie man sie dagegen schützen kann. Was in Santa Cruz sowohl in Bezug auf Windkraft als auch auf die Salinität erprobt wurde, soll in die ganze Welt gehen, und das hat Einfluss auf die Entwicklung.

Zu welchem Zweck wurde der EcoCampus gegründet?

Im Juni haben wir einen EcoCampus eingeführt als Plattform zur Förderung nachhaltiger Ökonomie. Die Konzentration auf eine grüne Wirtschaft erfordert kontinuierliche Bemühungen um Nachhaltigkeit im Gebiet von Torres Vedras. Wir haben schon eine Reihe von Partnern auf Verbandsebene aus dem primären Sektor, möchten das aber noch auf

» 21 quartos
» Spa
sauna
turco
vichy
massagens
» Piscina interior aquecida
» Sala Reuniões
» Ginásio
» Wireless gratuito

Mira Sagres Hotel

O Hotel Mira Sagres localiza-se em frente à Igreja de Vila do Bispo, integrado no Parque Natural da Costa Vicentina, Algarve.

info@hotelmirasagres.com
www.hotelmirasagres.com

**- 10%
PREÇO NET
durante 2016
exceto julho, agosto
e setembro
(apresente a revista)**

que por vezes há necessidade. Digamos que faço seis a sete viagens de avião por ano, em função também daquilo que são as minhas responsabilidades. Estou a falar de viagens entre Portugal e alguns pontos da Europa.

Qual é o seu sonho de modelo de gestão autárquico?

Eu sou por norma um sonhador, gosto de sonhar e gosto imenso de fazer aquilo que faço. O sonho de que gostaria era dentro das funções que exerce no meu dia a dia, dar o meu contributo no sentido de que Torres Vedras possa ser um dos municípios que possa contribuir para que este nosso planeta Terra seja cada vez mais um planeta limpo, um planeta verde, onde a qualidade de vida dos cidadãos seja igual, em função do ponto de referência que seria Torres Vedras.

Esse é um grande desígnio, tentar trazer igualdade de oportunidades para todos a esse nível e, se conseguir alcançar esse objectivo, estou a dar um contributo significativo. Mas, como é óbvio, havendo a visão, é necessária toda uma estrutura quer ao nível do executivo municipal, da assembleia municipal, de todos os colaboradores do município e dos cidadãos em particular imbuídos deste mesmo espírito. Nós por vezes podemos ter vontade de levar por diante este ou aquele projeto, mas nem sempre conseguimos o consenso para o mesmo. Acima de tudo este é o sonho de Torres Vedras, poder contribuir para os grandes desígnios globais. Acho que isso é fundamental e estou convicto que, não sendo um sonho individual, é um sonho colectivo de uma comunidade que acima de tudo passa por ai, passa por esta localidade ser um elemento aglutinador e agregador. Que possa contribuir para este ecossistema onde todos nós vivemos e de que todos nós usufruímos, essencialmente promovendo a qualidade de vida de todos.

De que é que tem mais saudades?

Talvez de ter mais tempo para mim, para a minha família, para os meus amigos. O trabalho que um presidente da câmara desenvolve requer muita intensidade, disponibilidade e por vezes o lado familiar fica um pouco à margem. Compatibilizar uma coisa com a outra é o mais difícil mas havendo compreensão de um lado e do outro tudo se consegue.

Quando é que foi a ultima vez que sujou as mãos?

Foi no Ocean Spirit, um evento que realizámos em julho na praia de Santa Cruz. Recordo-me que estava uma lona caída, eu fui apanhá-la para voltar a erguê-la e eventualmente a lona tinha pó, juntamente com a humidade e a terra no solo, fiquei com as mãos todas castanhas.

Quando foi a ultima vez que se sentiu 100 por cento feliz?

Cem por cento feliz é algo que não é fácil responder. Tenho um momento que recordo, foi num dia de férias em que eu, a minha mulher e o meu filho entrámos no ilhéu de Vila Franca do Campo, nos Açores, estava

responsibility, I am an ambassador of Quality Coast, which is the platform for sustainable regions in coastal areas, for which I have to travel by air twice a year, as well as the fact that I am part of the Political Committee of the Forum CIVITAS, for which I also have to make two journeys per year, along with certain situations where this is sometimes necessary. Let's say that I do six or seven flights per year, as part of my responsibilities. I am talking about trips between Portugal and other places in Europe.

What is your dream model for local authority management?

I am generally a dreamer, I like dreaming and I love doing what I do. The dream I would like within the functions I have in my everyday work would be to make my contribution towards Torres Vedras being one of the municipalities that can contribute to this planet Earth of ours being increasingly a clean planet, a green planet, where the quality of life of citizens would be equal, as part of the reference point which Torres Vedras would be.

This is a grand scheme, to try and create equality for everyone in this way and in terms of opportunities, and if I achieve this objective, I am making a significant contribution. But, as is obvious, although there is the vision, it is necessary to have a whole structure at the level of both the municipal executive and the municipal assembly, and at the level of the municipal staff, and in particular for citizens to be imbued with this same spirit. Sometimes we might want to go ahead with some project or other, but we don't always get a consensus for this. Above all, it is the dream of Torres Vedras to be able to contribute to great global plans. I believe that this is fundamental and I am convinced that it is not an individual, but a collective dream, of a community that makes this place a cohesive and inclusive element that can contribute to this ecosystem where we all live and which we all benefit from, essentially by promoting quality of life for everyone.

What do you long for most?

Perhaps to have more time for myself, for my family, for my friends. The work of the President of a Municipal Council calls for a tremendously intense effort: you have to be available all the time and sometimes the family gets sidelined. Making the two things compatible with each other is the most difficult thing, but if there is understanding on both sides, everything is possible.

When did you last get your hands dirty?

It was at Ocean Spirit, an event we hold in July on the beach at Santa Cruz. I recall that a tarpaulin had fallen down, I went to pick it up to put it back in place and maybe the tarpaulin was covered in dust, and together with the damp and the earth on the ground I ended up with my hands all brown.

When was the last time you felt 100% happy?

andere Sektoren ausweiten. Unser Ziel ist es, Landschaftschutz mit grüner Wirtschaftsweise zu verbinden, die ihrerseits auf dem Modell von Wissen beruht und zur Gründung neuer, nachhaltig agierender Unternehmen führt, mit direkter Anbindung an die „Stadt des Wissens“ über Universitäten und Forschungsinstitute.

Haben Sie eine Ahnung, wie viele Tonnen CO₂-Ausstoß sie persönlich am Tag oder im Jahr verursachen?

Ich habe das schon einmal gemessen, es ist mir aber gerade nicht präsent. Das Umwelterziehungs-Zentrum hat einen Online-Rechner, womit man die Menge des CO₂ ausrechnen kann, die ein Mensch produziert, je nach seiner Tätigkeit. Aber in meinem Fall weiß ich das, ehrlich gesagt, nicht mehr.

Ist das ein Thema, dass Sie beschäftigt?

Ja, natürlich.

Reisen Sie viel mit dem Flugzeug? Das Flugzeug ist das Transportmittel, das am meisten CO₂ emittiert...

Ich habe eine Verantwortung als Bürgermeister, aber ich habe auch noch eine weitere Aufgabe, und zwar als Botschafter von „Quality Coast“, der Plattform für nachhaltige Küstenregionen. In dieser Funktion muss ich im Jahr zweimal mit dem Flugzeug reisen. Dann gehöre ich dem politischen Ausschuss des CIVITAS-Forums an (Initiative zur Unterstützung europäischer Städte beim Einführen und Testen innovativer Projekte zur Verbesserung des städtischen Nahverkehrs), für das ich ebenfalls zweimal im Jahr fliegen muss. Dazu kommen dann noch die eine oder andere erforderliche Flugreise, so dass ich im Jahr auf sechs bis sieben Flüge komme, immer in Zusammenhang mit meinen Pflichten. Es geht dabei um Entfernungen von Portugal in verschiedene Ecken Europas.

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie die kommunale Verwaltung von morgen aussehen soll?

Ich bin der geborene Utopist. Ich träume gern, und ich liebe das, was ich tue. Mein Traum hätte mit meinen tagtäglichen Aufgaben zu tun. Ich arbeitete daran, dass Torres Vedras zu einer jener Städte auf diesem Planeten wird, die dazu beitragen, dass unsere Erde immer sauberer wird, immer grüner, und wo jeder Bürger eine gleich gute Lebensqualität hat, abgeleitet von unseren Verhältnissen hier in Torres Vedras.

Es ist ein großer Plan, zu versuchen, Chancengleichheit für alle zu erreichen, und wenn ich das schaffen würde, hätte ich einen wesentlichen Beitrag geleistet. Aber für diese Vision braucht es eine komplexe Struktur, in der alle, von der städtischen Exekutive über die Gemeindeversammlung bis hin zu allen Mitarbeitern der Stadtverwaltung und jedem einzelnen Bürger, vom gleichen Geist durchdrungen sind. Auch wenn wir nur zu gern dieses oder jenes Projekt voranbringen möchten, scheitern wir manchmal daran, einen



Carlos Bernardes

um sol e uma temperatura da água fantásticos e de um momento para o outro começou a chover. Essa foi uma sensação fantástica e um momento de felicidade único. Esse episódio aconteceu já há alguns anos mas ainda agora nas últimas férias, há algumas semanas atrás, estava na praia dentro de água com o meu filho e de repente começou a chover. Isso deu-me uma felicidade enorme, apesar de ver as pessoas a fugir e a sair da água, para mim foi um momento de felicidade enorme. São momentos únicos.

Um autarca também tem sonhos?

Um autarca sonha todos os dias, quer sempre o melhor para a sua comunidade e proporcionar-lhe aquilo que entende que ela merece, qualidade de vida, igualdade de oportunidades. O sonho passa por termos no nosso território pessoas felizes e, se eu tiver no nosso território pessoas felizes, eu sou uma pessoa feliz.

Obrigado.

A hundred percent happy is not an easy answer to give. There's a moment that I recall: it was on a day during the holidays when I, my wife and my son went to the island of Vila Franca do Campo in the Azores, the sun and the water temperature were fantastic and suddenly it began to rain. This was a fantastic sensation and a unique moment of happiness. This episode happened some years ago, but more recently during my last holidays some weeks ago I was at the beach in the water with my son and it suddenly started raining. This made me feel very happy: despite the fact that I could see people running away and getting out of the water, for me it was a moment of great happiness. These are unique moments.

Does a municipal president also have dreams?

A municipal president dreams every day, always wanting the best for his or her community and to provide it with what he or she believes it deserves: quality of life, equality of opportunities. The dream is about having happy people in our area, and if I have happy people in our area, then I'm a happy person.

Thank you.

Konsens zu finden. Vor allem auch ist das hier der Traum von Torres Vedras, dazu beizutragen, die Erde im positiven Sinne zu verändern. Für mich ist das die Basis, und ich bin überzeugt davon, dass es sich dabei nicht um den Traum eines Einzelnen handelt, sondern um den gemeinsamen Traum der Gesellschaft, der wir verbindendes Element und Aggregat sein möchten. Das kann zu einem Ökosystem beitragen, in dem wir alle zusammenleben und von dem wir gemeinsam profitieren, im Wesentlichen soll es die Lebensqualität von allen verbessern.

Was vermissen Sie am meisten?

Vielleicht, mehr Zeit zu haben, für mich, für meine Familie, für meine Freunde. Die Aufgaben, die ein Bürgermeister zu erfüllen hat, erfordern intensives Engagement, und manchmal gerät die Familie dabei ein wenig an den Rand. Eine Sache mit der anderen in Einklang zu bringen ist das schwierigste dabei, aber mit Verständnis von allen Seiten gelingt das schon.

Wann haben Sie sich das letzte Mal die Hände richtig schmutzig gemacht?

Das war beim „Ocean Spirit“, einer Veranstaltung im Juli am Strand von Santa Cruz. Ich erinnere mich, wie ich ein herabgefallenes Sonnensegel aufhob, um es wieder zu befestigen. Wahrscheinlich war es voller Staub, und durch die Feuchtigkeit und die Erde vom Boden sind meine Hände ganz schwarz geworden.

Wann habe Sie sich zum letzte Mal zu 100 Prozent glücklich gefühlt?

Glücklich sein ist etwas, das nicht leicht zu beantworten ist. Da gibt es einen Moment, an den ich mich gern erinnere. Es war an einem Tag im Urlaub. Ich betrat mit meiner Frau und unserm Sohn die kleine Insel Vila Franca do Campo auf den Azoren. Die Sonne und die Wassertemperatur waren fantastisch, und als es von einem auf den anderen Moment zu regnen begann, war das ein tolles Gefühl und ein Moment von einzigartigem Glück. Diese Episode geschah schon vor einigen Jahren, aber auch jetzt wieder, im letzten Urlaub vor ein paar Wochen, war ich mit meinem Sohn am Strand im Wasser, als es plötzlich zu regnen begann. Das gab mir eine großes Glücksgefühl, obwohl ich sehen konnte, wie die Menschen weglaufen und aus dem Wasser stiegen. Für mich war es ein Moment großer Freude. Diese Momente sind selten.

Hat ein Bürgermeister auch Träume?

Ein Bürgermeister träumt jeden Tag. Er will immer das Beste für seine Gemeinde und ihr das verschaffen, das sie seiner Meinung nach verdienen: Lebensqualität, Chancengleichheit. Im Traum gibt es glückliche Menschen in meiner Gemeinde, und wenn die Menschen glücklich sind, dann bin auch ich glücklich.

Danke.

*O Presidente não soube responder na altura, mas fizemos os cálculos e aqui vai a resposta: nove toneladas de CO₂ / anual (equivalente a três planetas) Muito obrigada e bom trabalho. Andreia Correia Assessora de Imprensa | Área de Comunicação | Câmara Municipal de Torres Vedras



Emissão de CO₂ na produção desta entrevista: 17,54 kg

EMISSÕES\EMISSION

CO₂ emission in the production of this interview: 17,54 kg

CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview: 17,54 kg



Lourdes Picareta
Cineasta

É difícil definir onde me sinto em casa

It's difficult to know where I feel at home

Schwierig zu wissen, wo ich zuhause bin

PT Lourdes Picareta nasceu há 58 anos em Santa Iría, em plena planície alentejana. Terminou o 12º ano em Almada. Fala Português, Alemão, Francês, Espanhol, Inglês e Grego. Dois anos após o 25 de Abril, mudou-se de Portugal para a Alemanha para estudar História, Arte e Literatura Alemã em Mainz e Munique. Depois, começou a interessar-se pelo jornalismo, tendo ido para a televisão germânica, onde, até hoje, trabalha para vários canais da estação alemã ARD. Faz todos os anos três ou quatro documentários longos, dos quais muitos também são transmitidos pelo canal franco-alemão ARTE e pelo canal 3sat. As suas viagens jornalísticas levam-na até muitos focos de tensão ecológicos e sociais desta nossa terra. Em 2013, o seu filme "Gemachte Armut" foi nomeado para o cobiçado prémio alemão Grimme. No ano passado, lançou um filme de grande autenticidade na televisão alemã, que se chama "Alentejo Minha Pátria"*. A ECO123 visitou-a durante as suas férias na Costa Vicentina.

EN Lourdes Picareta was born 58 years ago in Santa Iría, in the heart of the Alentejo. She completed her schooling in Almada. She speaks Portuguese, German, French, Spanish, English and Greek. Two years after the 25 April Revolution, she moved to Germany to study history, art and German philology in Mainz and Munich. Afterwards, she started to become interested in journalism and joined German television, where she still works for several broadcasting institutions at the ARD. Every year, she makes three or four long documentary films, many of which are also broadcast by the French-German channel ARTE and the channel 3sat. Her journalistic journey through life has taken her to many of the world's ecological and social hotspots. In 2013, she was nominated for the coveted German Grimme Prize for the film "Gemachte Armut" (literally "Made Poverty"). Last year, she released a very authentic film on German television, which she called "Meine Heimat Alentejo" (My Alentejo Homeland)*. ECO123 visited her during her holiday on the west coast.

DE Lourdes Picareta wurde vor 58 Jahren in Santa Iría, im tiefsten Alentejo geboren. In Almada machte sie ihr Abitur. Sie spricht Portugiesisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Englisch und Griechisch. Zwei Jahre nach der Nelkenrevolution tauschte sie Portugal gegen Deutschland, um in Mainz und München Geschichte, Kunst und Deutsche Philologie zu studieren. Danach begann sie sich für Journalismus zu interessieren und ging zum Deutschen Fernsehen wo sie bis heute für mehrere Sendeanstalten in der ARD arbeitet. Jedes Jahr macht sie drei bis vier lange Dokumentarfilme, von denen viele auch bei ARTE, dem französisch-deutschen Sender und auf 3sat ausgestrahlt werden. Ihre journalistische Reise durchs Leben führte sie zu vielen ökologischen und sozialen Brennpunkten dieser Erde. Für den Film „Gemachte Armut“, wurde sie 2013 für den begehrten deutschen Grimme Preis nominiert. Im vergangenen Jahr veröffentlichte sie einen sehr authentischen Film im Deutschen Fernsehen, den sie „Meine Heimat Alentejo“ nannte*. ECO123 besuchte sie während ihres Urlaubs an der Westküste.

Você é portuguesa. O seu marido é grego. Vive na Alemanha e faz férias no Alentejo. Como ocupa o seu tempo?

Vivo-o. Tenho sempre muita curiosidade. Para mim, o tempo é um bem muito precioso. É como um frasco. Pode-se esvaziar ou encher. Por vezes vale a pena enchê-lo. Mas, às vezes, também temos que esvaziá-lo. Sentir e saborear o passar do tempo. Exercer uma profissão dentro de um ambiente cultural que não é o próprio pode ser complicado e desgastante. Tem que se voltar a si próprio depois, e voltar a ter a consciência, de ter nascido em Santa Iría, numa aldeia simples, onde sobreviveram as pessoas. Os fundamentos deste modo de vida simples são importantes. O ser humano necessita de uma boa alimentação, ar puro, poucas coisas à sua volta, e do mar. Da natureza. Penso que aqui e agora na minha vida estou unificada com ela. Foi assim que eu cresci. Fazemos parte da natureza mas, muitas vezes, tratamo-la como se fosse lixo.

You are Portuguese. Your husband is Greek. You live in Germany and go on holiday in the Alentejo. What do you do with your time?

I experience it. I am always very curious. I think of time as a very great asset. It is like a vessel. You can fill it up or allow it to run dry. Both are of value. Sometimes it is worth filling the vessel. But sometimes you just have to let it run dry. Enjoying and feeling time. Exercising a profession in a cultural context that is not your own is sometimes complicated and nerve-racking. Then you have to sort yourself out and remember, you were born in Santa Iría, in a small village with few pretensions, where people have survived. The foundations of this very simple way of life are important. People need good food, good air, not much round about, and the sea. Nature. I think that I am at one with it here and now, and in my life. That's how I grew up. We are a part of nature and yet we often do things with it that could be called rubbish.

Sie sind Portugiesin. Ihr Ehemann ist Griechin. Sie leben in Deutschland und machen Urlaub im Alentejo. Was machen Sie mit Ihrer Zeit?

Ich erlebe sie. Ich bin immer sehr neugierig. Ich empfinde die Zeit als ein sehr großes Gut. Sie ist wie ein Gefäß. Man kann es füllen oder leerlaufen lassen. Beides hat seinen Wert. Manchmal lohnt es sich, das Gefäß zu füllen. Aber manchmal muss man es auch leerlaufen lassen. Die Zeit genießen und spüren. Einen Beruf in einem Kulturkreis auszuüben, der nicht der eigene ist, ist manchmal kompliziert und nervenzerreißend. Dann muss man wieder zu sich finden und vergegenwärtigen, man ist in Santa Iría geboren, in einem kleinen Dorf mit wenigen Ansprüchen, wo die Menschen überlebt haben. Die Grundlagen dieser ganz einfachen Lebensweise sind wichtig. Der Mensch braucht gute Nahrung, gute Luft, wenig drum herum und das Meer. Die Natur. Ich glaube, ich bin hier und jetzt und in meinem Leben eins mit ihr. So bin ich groß geworden. Wir sind ein



Lourdes Picareta



Fotos Giannakopoulos e Lourdes Picareta

Como é ser uma estrangeira a viver na Alemanha?

Por vezes é muito agradável. É fácil distanciar-nos, por exemplo para o mundo dos expatriados. Isso é desculpa para muitas situações em que normalmente seria necessário debatermos com os problemas. Mas frequentemente também faz falta a leveza de não suportar o fardo de ser excluída. Por vezes está-se com amigos ou colegas e faz-se um comentário sobre a sociedade em que se vive. Depois, a resposta que te dão, é – mas lá na tua terra é diferente? Penso que aqui estou em casa. O estar de fora sempre “implícito”, não pertencer à Alemanha, não é bom. Vivo agora há 42 anos na Alemanha. Mas sou portuguesa e sempre verei.

O que pensa sobre a Europa?

A Europa é uma história complicada, e é um sonho. Quando vim para a Alemanha, a amizade franco-alemã era uma necessidade, e, posteriormente, também a amizade com a Holanda e a Bélgica. Eu própria também acreditei nessa amizade. Mas ela transformou-se numa questão económica, e já não é suficientemente cultural. Nos nossos tempos, em que a economia domina a vida do dia a dia, penso que se perdeu a verdadeira base para a Europa, que seria o entendimento a nível cultural. A forma como a Alemanha se comportou em relação à Grécia foi a gota que fez transbordar o copo para mim. Se até lá se via a Europa como um sonho, este passou a ser um pesadelo. Se não descobrirmos uma outra forma de alcançar a união, que não se baseie em fundamentos económicos cruéis, poderemos esquecer esse sonho. Tornei-me cética. Fiz muitos filmes no estrangeiro, e por isso é que ainda vivo na Alemanha ...-

... pode explicar melhor essa frase?

Primeiro trabalhei para o ZDF. O programa chamava-se “A Vizinha Europa”. Apesar de eu ter ganho bastante dinheiro com o trabalho como tradutora nesse programa, senti que não

What was it like to be a foreigner in Germany?

Sometimes it's very pleasant. You can always run away, for example, into the world of foreigners. That is an excuse for many things, where one would otherwise have to confront the problems directly. But you often lack the lightness of being too, not being burdened with the feeling that you're always standing on the outside. Sometimes you're together with friends or colleagues and you make a comment about the society where you live. Then you hear someone say, "Well, is it different where you come from?" I think to myself, this is where I come from. Always implicitly seeing the outside – that you don't belong to Germany – is sometimes not nice. I've been living in Germany for 40 years, but I'm Portuguese and always will be.

What do you think about the subject of Europe?

Europe is a very difficult story and is a dream. When I arrived in Germany, the Franco-German friendship was a necessity, and later with Holland and Belgium too. I also believed that this friendship was possible. But it has become an economic question and not nearly enough of a cultural question. These days, when the economy dominates daily life, I think that the actual basis for Europe, namely that people understand each other culturally, has got lost. The way Germany behaved with regard to Greece was the last straw for me. If the previous assumption was of a European dream, that is something that turned into a nightmare. If we cannot find a way of coming together other than on the basis of these harsh economic foundations then the dream is over. I have become sceptical in this regard. I have made a lot of films abroad, which is why I still live in Germany ...-

... can you explain that sentence?

To start with, I worked for the ZDF television channel. The programme was called "Nachbar

Teil der Natur und doch machen wir mit ihr oft Sachen, die man auch als Müll bezeichnen kann.

Wie ist das, Ausländerin in Deutschland zu sein?

Es ist manchmal sehr angenehm. Man kann immer fliehen, zum Beispiel in die Ausländerwelt. Das ist eine Entschuldigung für viele Sachen, wo man sich sonst mit den Problemen direkt auseinandersetzen müsste. Es fehlt einem aber auch oft die Leichtigkeit des Seins, nicht belastet mit dem Gefühl zu sein, dass man immer außen davorsteht. Manchmal ist man mit Freunden oder Kollegen zusammen und man macht einen Kommentar über die Gesellschaft, in der man lebt. Dann hört man „Ja ist es denn bei euch anders?“ Ich denke, ich bin hier bei mir. Dieses Außen immer „implizit“ zu sehen, dass man nicht zu Deutschland gehört, ist manchmal nicht schön. Ich lebe jetzt 40 Jahre in Deutschland. Aber ich bin eine Portugiesin und werde es immer bleiben.

Was fällt Ihnen beim Thema Europa ein?

Europa ist eine sehr schwierige Geschichte und ist ein Traum. Als ich nach Deutschland kam, war die deutsch-französische Freundschaft eine Notwendigkeit, später auch mit Holland und Belgien. Ich war auch in dem Glauben, dass diese Freundschaft möglich war. Es ist aber daraus eine ökonomische Frage geworden und viel zu wenig eine kulturelle. In unseren Tagen, in der die Wirtschaft das tägliche Leben dominiert denke ich, dass die eigentliche Basis für Europa, nämlich das man sich kulturell gut versteht, verloren gegangen ist. Wie Deutschland sich in Bezug auf Griechenland verhielt, hat mir das Letzte gegeben. Wenn man bis dahin von einem Traum Europa ausgegangen ist, dann ist man in einen Alptraum geraten. Wenn wir uns nicht überlegen eine andere Form von Vereinigung zu erreichen, außer auf der Basis dieser harten ökonomischen Grundlagen, haben wir diesen Traum ausgeträumt. Ich bin da skeptisch geworden. Ich habe sehr viele



Expedição para o filme CHILE



Expedição para o filme CHILE

queria ficar fechada nessa função. Teria ficado para sempre a emigrante. A certa altura disse que ia mudar para o que era na altura ainda o "Südwestfunk", porque queria realizar um trabalho jornalístico normal. Depois disso, entrei rapidamente na redação europeia, e depois na redação mundial do ARD. Mandavam-me para todo o lado onde havia algo interessante a relatar, quer por sugestão própria ou da redação, e fizemos muitos programas diferentes. Um deles chamava-se "Países, pessoas, aventuras". E, penso que foi com essa forma de viajar, e de percepção do mundo, que a Alemanha me tocou como portuguesa. Nós, os portugueses, sempre fomos assim. Partimos para o mundo. Senti o espírito que também é o de muitos dos portugueses. Essa curiosidade de ver algo de novo. Eu penso que não é só por necessidade financeira que temos a tendência de querer conhecer mais do mundo. O enorme mar à nossa frente, que sempre nos deu a vontade de querer ver mais. Esse desassossego permanente, que nunca queremos definir, e a procura de algo... não somos pessoas com um sentido prático. A televisão levou-me a ver os Maias, a Caatinga no Brasil, e a Índia. Foram desafios grandes para mim. Superei-os sempre. Eu acho que são essas as descobertas que criaram a minha ligação com a Alemanha e me fizeram dizer a mim própria, que é aqui que tenho a oportunidade de ver o mundo e de trabalhar temas interessantes. E eu dizia para comigo, - tens que ser tu própria ao fazê-lo e assim irás sentir-te bem.

Claro que depois casei com o meu marido, grego, e tivemos dois filhos. A Alemanha transmite-nos um forte sentimento de segurança. E, quando depois se tem filhos, quer-se dar-lhes essa segurança. O meu marido gosta muito do seu trabalho como matemático, e portanto fomos ficando, ano após ano, sempre com o sentimento de ainda não ter chegado. Ainda hoje é assim. Com a experiência que tenho comigo própria, eu não sei se algum dia poderei dizer para mim que chegsei a algum

Europa" (Neighbour Europe). Although I earned quite a lot of money working as a translator on this programme, I realised that I didn't want to be pigeonholed. I would always have been the foreign worker. At some point I said, I'll move to what was then known as Südwestfunk, because I wanted to do completely normal work as a journalist. Then I quickly moved into reporting on Europe and then into reporting on world affairs with the broadcaster ARD. I was sent everywhere, either on the basis of my own suggestions or by the editorial team; to places where there were interesting things to report on and about which we made lots of different programmes. One of them was called "Countries, People, Adventure". And this travelling, capturing this world, I think that's where it was that Germany affected me so much as a Portuguese person. We Portuguese have always been like that. We have always headed off around the world. I had a feeling, which many Portuguese people also have. This curiosity to see something new. I don't think that we only have this tendency to want to find out more about the world out of financial necessity. The huge sea in front of us, which always gave us the feeling of wanting to see more. This restlessness that you permanently feel, that we don't want to define, that we are looking for something... We are not practically-inclined people. The broadcaster sent me to the Maya, to the Caatinga in Brazil, and to India. Challenges that were very big for me. I came through them every time. I think it was these discoveries that tied me to Germany so much, so that I said to myself, here I have the chance to see the world and to work on interesting subjects. And I said to myself, remain yourself and stick to it and things will go well for you.

Of course I then married my Greek husband and we had two children together. Germany gives you a great feeling of safety. When you have children, you want to give them safety. My husband loves his work as a mathematician

Filme im Ausland gemacht, deshalb lebe ich auch noch in Deutschland...-

...- können Sie diesen Satz erklären?

Anfangs habe ich für das ZDF gearbeitet. Die Sendung hieß „Nachbar Europa“. Obwohl ich mit der Arbeit als Übersetzerin in dieser Sendung ziemlich viel Geld verdient hatte, bemerkte ich, dass ich mich nicht in eine Schublade stecken lassen möchte. Da wäre ich immer der Gastarbeiter geblieben. Irgendwann habe ich gesagt, ich wechsle in den - damals hieß das noch - Südwestfunk, weil ich eine ganz normale journalistische Arbeit leisten wollte. Dann kam ich sehr schnell in die europäische Berichterstattung und dann in die Weltberichterstattung in der ARD. Ich wurde überall hingeschickt, entweder aufgrund eigener Vorschläge oder von der Redaktion kommend dorthin; wo es interessante Sachen zu berichten gab und worüber wir viele unterschiedliche Sendungen gemacht haben. Eine davon heißt „Länder, Menschen, Abenteuer“. Und dieses Reisen, diese Welt erfassen, ich glaube das ist das, wo Deutschland mich getroffen hat als Portugiesin. Wir Portugiesen waren ja immer so. Wir sind immer aufgebrochen in die Welt. Ich spürte so ein Gefühl, das viele Portugiesen auch haben. Diese Neugierde, etwas Neues zu sehen. Ich glaube nicht, dass wir nur aus dieser finanziellen Notwendigkeit heraus so einen Hang haben, mehr von der Welt kennenlernen zu wollen. Das riesige Meer vor uns, das uns immer das Gefühl gab, immer mehr sehen zu wollen. Diese Unruhe in der man ständig ist, die wir nie definieren wollen, das wir etwas suchen... Wir sind keine praktisch veranlagten Menschen. Der Fernsehsender hat mich zu den Mayas geschickt, in die Katinga nach Brasilien, oder nach Indien. Herausforderungen, die sehr groß waren für mich. Jedes Mal habe ich sie bestanden. Ich glaube, diese Entdeckungen sind das, was mich so sehr an Deutschland gebunden hat, dass ich mir gesagt habe, hier habe ich die Chance, die Welt zu sehen und interessante Themen zu bearbeiten. Und ich sagte mir, sei du DU selbst und bleib dabei und dann wird es dir gut gehen.



Expedição no Huaorani na selva do Equador

lado. Mesmo se regressasse para Portugal, também não iria chegar realmente. Estou sempre em viagem. E, é por isso que eu ainda estou na Alemanha, por que continuo a poder viajar.

E em que lugares é que já esteve?

Estive em praticamente todos os países europeus. Fora da Europa estive no Burkina Faso, no Mali, na África do Sul, na Nigéria. Na América do Sul conheço o México, o Belize e a Guatemala, o Brasil, a Argentina, os EUA. E também estive em Macau, na China, Índia, Cambodja e na Tailândia.

A população na terra mais do que triplicou nos últimos 50 anos. Os problemas potenciaram-se, pelo menos se acreditarmos no jornalismo que nos traz reportagens das partes mais remotas desta terra até à nossa sala de estar. Qual é a sua ideia sobre isto?

Isso é difícil de explicar, porque nós, os jornalistas, somos enviados para reportar situações difíceis. Ou seja, não abordamos um país, focamo-nos num problema. O que depois repartimos, raramente é uma experiência positiva, é diferente de uma ida ao local como turista. Por isso, sou cuidadosa com a minha opinião. Mas o que vejo enquanto faço os meus trabalhos, até mesmo em trabalhos de temática cultural, como este filme sobre as rotas dos Maias, é, frequentemente, a exploração de pessoas, são alguns que vivem à custa de muitos, vejo uma grande falta de ética. Quando penso no meu filme sobre a prostituição infantil no Cambodja ou sobre a violência contra as mulheres na Índia, é esta a experiência que trago. Por vezes levantava-me às três da madrugada, permitindo-me uma visita a um templo, porque também queria ver algo de grande daquela cultura para variar. Para contrapor a desgraça que tinha de ver, como, por exemplo, crianças a serem vendidas aos nove anos, mal tratadas, e depois abandonadas na rua. Na Índia, passa-se o mesmo. Tenho uma conotação completamente negativa com a Ásia. É triste ver que os Maias, um povo

and so we kept on staying for a year and always had the feeling that we hadn't arrived yet. It's still like that today. I don't know whether, with my experience, I'll be able to say of myself whether I have arrived somewhere. Even if I returned to Portugal, I still wouldn't actually have arrived. I am always travelling. That's why I'm still in Germany, because I'm still allowed to travel.

Where have you been to?

I've been to almost all European countries. Outside Europe, to Burkina Faso, Mali, South Africa, Nigeria. In South America, I know Mexico, Belize and Guatemala, Brazil, Argentina, the USA. Then I've also been to Macao, China, India, Cambodia and Thailand.

Humanity has not only tripled in the last 50 years. Problems have worsened, at least if you believe the journalism that broadcasts its reports into our living rooms from the remotest corners of the planet. What is your view of this?

This is difficult to explain because we journalists are not sent to report on bad states of affairs. In other words, we don't capture a country, but focus on a specific problem. Then, when you convey that, it is rarely a positive experience, it is different to when you go there as a tourist. In this respect, I am careful with my judgements. But what I see in the work that I have done, even in cultural projects like the film now about the routes of the Maya, I keep seeing the exploitation of people, I see a few people who live at the expense of the many, and unscrupulousness. When I think about my film about child prostitution in Cambodia or violence against women in India, then that is my experience. I sometimes took the opportunity to visit a temple very early in the morning at three o'clock, because I wanted to see something wonderful from the culture from time to time. In contrast with the vileness that I had to see, how nine-year-old children are sold, how they are mistreated and then thrown out into the

Natürlich habe ich dann meinen griechischen Mann geheiratet und wir haben zwei Kinder miteinander. Deutschland gibt einem ein großes Gefühl der Sicherheit. Wenn man dann Kinder bekommt, will man seinen Kindern Sicherheit geben. Mein Mann liebt seine Arbeit als Mathematiker sehr und so sind wir dann immer wieder ein Jahr geblieben und immer mit dem Gefühl, dass man nicht angekommen ist. Es ist auch heute noch so. Ich weiß es nicht, ob ich eines Tages mit meiner Erfahrung über mich selbst sagen kann, ob ich irgendwo ankomme. Auch wenn ich nach Portugal zurückkäme, wäre ich eigentlich immer noch nicht angekommen. Ich bin immer auf Reisen. Deshalb bin ich immer noch in Deutschland, weil ich immer noch auf Reisen sein darf.

Wo waren Sie denn schon überall?

In den europäischen Ländern war ich fast überall. Außerhalb Europas in Burkina Faso, Mali, Südafrika, Nigeria. In Südamerika kenne ich Mexiko, Belize und Guatemala, Brasilien, Argentinien, die USA. Dann war ich in Macao, China, Indien, Kambodscha und in Thailand.

Die Menschheit hat sich innerhalb von 50 Jahren nicht nur verdreifacht. Die Probleme haben sich potenziert, wenn man jedenfalls dem Journalismus glauben darf, der seine Reportagen aus den letzten Winkeln dieser Erde ins Wohnzimmer sendet. Was sehen Sie da?

Das ist sehr schwierig zu erklären, weil wir Journalisten geschickt werden, um über Missstände zu berichten. Das heißt, wir erfassen nicht ein Land, sondern sehr gezielt ein Problem. Wenn man das dann wiedergibt, dann ist es selten eine positive Erfahrung, eben eine andere, als wenn man dort als Tourist hingehört. Insofern bin ich vorsichtig mit meinem Urteil. Aber was ich in den Arbeiten, die ich gemacht habe sehe, selbst bei kulturellen Arbeiten wie jetzt bei dem Film über die Routen der Mayas, sehe ich immer wieder Ausbeutung von Menschen, ich sehe Wenige, die auf Kosten von Vielen leben und



Lisboa Cidade de Luz e do Fado



com tanta cultura, é um dos mais pobres do mundo. Nós, os jornalistas, pensamos sempre que conseguimos mudar algo, e eu fico sempre contente quando alguém liga para a redação e diz que quer pagar os estudos àquela menina. Isso já é uma mudança. Mais do que isso não conseguimos.

E não se coloca por vezes a pergunta - o que estou eu a fazer aqui? Sente-se realizada com a vida de jornalista?

Na minha opinião, o que nos faz sentir realizados é a obra em si. Isto se posso classificar os meus filmes de obra. Quando vejo que um filme consegue chegar a certas pessoas e transmite certos sentimentos, sinto-me realizada. Mas será criar algo?

Sou filha de uma costureira e de um sapateiro. Sempre foi um prazer para a nossa família ver as pessoas usarem o vestuário feito por nós e sentirem-se bem. É esse o momento em que se sente a realização. Não a sinto quando penso que consigo mudar o mundo politicamente ou socialmente. O meu objetivo é relatar as culturas e a beleza, mas também transmitir as tragédias e os sentimentos que tive quando estive nos locais. Quando o consigo, sinto-me realizada.

O que leva sempre consigo nas viagens, qual a coisa que nunca deixa em casa?

A caixa para que eu possa pagar honorários (risos). Bem, tenho também uma garrafinha de glóbulos de arnica. Eu não sei andar a cavalo, mas apesar disso, faço-o. Fazemos expedições em que subimos glaciares com cinco ou seis cavalos carregados com o equipamento de filmagem e muito material. São locais onde um carro não consegue passar. O meu marido prepara-me sempre uma pequena bolsa de primeiros socorros para a viagem. Assim, sinto que há algo que me protege. Noutros tempos, levava sempre dois pequenos diamantes comigo. Foram-me oferecidos no Brasil. As pessoas estavam à procura de diamantes e nós a filmámos. Foi aí que me deram esse frasco. Eram

street. The same in India too. Asia has wholly negative connotations for me. Seeing that the Maya, a civilised people, are among the poorest people, is sad. We journalists always think that we can change something and I am always pleased if someone rings up the broadcaster and says that they want to pay for a girl to study. That is already a change. We don't normally achieve much more than that.

Don't you wonder sometimes what you are actually doing here? Is the life of a journalist fulfilling?

I think that what is fulfilling are the works themselves. If I can refer to my films as works. When I see that a film reaches particular people and conveys particular feelings, that is fulfilling. But creating something? I am the daughter of a dressmaker and a shoemaker. We always had a good feeling in our family when people put on the completed clothes and felt good. That is the moment of fulfilment. I don't derive that from the thought that I can change the world politically and socially. My task is to describe cultures, beauty, but also bad states of affairs, and convey the feelings that I had on the ground. If that succeeds, then the feeling is one of fulfilment.

What do you always take with you on your travels, something you would never leave at home?

The cash box (laughs) to be able to pay fees. (Laughs) No, also a little bottle with arnica globules. I don't know how to ride a horse, but I ride nonetheless. We go on expeditions where we climb up to a glacier with five or six horses and with all the camera equipment and a lot of material. Because it's not accessible by car. My husband always gives me a small first-aid kit to take with me. Then I have the feeling that something is protecting me. At another time, I always used to have two small diamonds with me. I was given them in Brazil. People were looking for diamonds and we were filming them and they gave me these bits of

Skrupellosigkeit. Wenn ich an meinen Film über Kinderprostitution in Kambodscha denke oder Gewalt gegen Frauen in Indien, dann ist das meine Erfahrung. Ich habe mir manchmal erlaubt, ganz früh morgens um drei Uhr einen Tempel zu besuchen, denn ich wollte auch hin und wieder etwas Großes sehen von der Kultur. Im Gegensatz zu der Niedertracht, die ich sehen musste, wie Kinder mit neun Jahren verkauft, wie sie misshandelt und dann auf die Straße geworfen werden. Das Gleiche auch in Indien. Asien ist für mich völlig negativ besetzt. Zu sehen, dass die Mayas, ein Kulturstamm zu den Ärmsten gehören, ist traurig. Wir Journalisten denken immer, dass wir etwas verändern können und ich freue mich immer, wenn jemand im Sender anruft und sagt, ich möchte das Studium für dieses Mädchen bezahlen. Das ist schon eine Veränderung. Mehr als das erreichen wir nicht.

Fragen Sie sich nicht manchmal, was mache ich hier eigentlich? Erfüllt so ein Journalistenleben?

Ich glaube, was erfüllt, ist das Werk an sich. Wenn ich meine Filme als Werk bezeichnen darf. Wenn ich sehe, dass ein Film bestimmte Menschen erreicht und bestimmte Gefühle vermittelt, das ist Erfüllung. Aber irgendetwas zu schaffen? Ich bin die Tochter einer Schneiderin und eines Schusters. Wir hatten in der Familie immer ein gutes Gefühl, wenn die Leute die fertigen Kleider anzogen und sich wohlfühlten. Das ist der Moment der Erfüllung. Die schöpfen ich nicht aus dem Gedanken, dass ich die Welt politisch und gesellschaftlich verändern kann. Meine Aufgabe ist es, Kulturen, Schönheit, aber auch Missstände wiederzugeben und die Gefühle, die ich vor Ort hatte, zu vermitteln. Wenn das gelingt, kommt dieses Gefühl der Erfüllung.

Was nehmen Sie auf jeden Fall mit auf Ihre Reisen, etwas dass Sie auf keinen Fall zuhause lassen?

Die Handkasse, (lacht) um Honorare auszuzahlen zu können. (Lacht) Nein, das ist auch ein Fläschchen mit Arnika-Globuli. Ich kann nicht



Alexis e Gilberto Orestis

os meus talismãs, até que me foram roubados em Siegburg. Na Alemanha!

Há algo mais valioso para si do que o dinheiro e as viagens?

Claro que sim. A minha família, o meu marido, os meus filhos, e um dia maravilhoso como este. Talvez precisasse de um mês para enumerar tudo. O dinheiro é um mal necessário. O dinheiro é uma moeda de troca, não mais que isso.

O que é que significa para si essa moeda de troca?

Eu estou na feliz situação de não ter de medir essa importância. Porque sempre chegou para viver bem. Quando não se tem exigências demasiado altas, como precisar de cinco casas ou coisas do género, o dinheiro é uma necessidade para ter uma certa segurança na vida. Porém, na minha profissão encontramos todos os dias pessoas que têm que ganhar dinheiro, custe o que custar, para conseguir comprar um pouco de comida. Até agora consegui viver num país onde tudo está organizado. Nunca tive que lutar pelo meu salário, apesar de ter trabalhado muito para os meus filmes, tanto para o filme sobre a pobreza na Europa, como para o outro sobre a violência na Índia. Não há nenhuma relação entre o que eu faço e o valor em dinheiro que recebo em troca. Para um filme de 45 minutos há honorários fixos que são assim e pronto; não interessa o tempo que trabalhei neles.

Consegue imaginar voltar ao seu quarto de infância, em Santa Iria, e passar lá o resto dos seus dias?

Ora bem, se eu puder continuar a viajar, talvez sim. Como o meu marido é grego, talvez nos mudemos para lá. Mas isso também depende dos nossos filhos, e não podemos saber hoje que tipo de decisões iremos tomar nessa altura.

Em Santa Iria?

Não. Tem pouco a haver comigo. Mesmo sabendo que tenho lá as minhas raízes, e

glass. They were my talismans until they were stolen from me in Siegburg. In Germany!

Is there anything that means more to you than money and travel?

Of course. My family, my husband, my children and a beautiful day like today. I would probably need a month to list everything. Money is a necessity. Money is a means of exchange, but nothing more.

What does this means of exchange mean to you?

I am in the fortunate position that I do not have to measure its importance. Because there has always been enough to live well. If you don't demand too much, for example having five houses, then money is a necessity for a certain security in your life. In my profession, you meet people every day who have to earn money, no matter how, just to be able to buy something to eat. I have so far been able to live in a country where everything is regulated. I have never had to fight for my money, although I have worked hard for my films, both for the film about poverty in Europe and about violence in India. There is no relationship between what I do and what I receive in money in return. For a 45-minute film there is a fixed fee, and that's it; it doesn't matter how long I spend working on it.

Can you imagine returning to your childhood home in Santa Iria and spending your old age there?

Well, if I can keep travelling, then maybe yes. As my husband is Greek, we might travel there. But that also depends on our children and we will be making decisions then that we don't know about today.

To Santa Iria?

No. That is so far away from me. Even if I know that that is where my life began and I value that time greatly, and am very happy to remember it quite consciously. It is very difficult to know where my place is in the world.

reiten, aber ich reite trotzdem. Wir machen Expeditionen, wo wir dann mit fünf oder sechs Pferden und mit der Kameraausrüstung und viel Material auf einen Gletscher hochsteigen. Da fährt nämlich kein Auto hoch. Mein Mann gibt mir immer eine kleine Apotheke mit auf den Weg. Da habe ich das Gefühl, das mich etwas schützt. Zu einer anderen Zeit hatte ich immer mal zwei kleine Diamanten mit dabei. Die bekam ich in Brasilien geschenkt. Die Menschen suchten nach Diamanten und wir filmten sie dabei und sie haben mir dieses Glas geschenkt. Das waren meine Talismane, bis sie mir in Siegburg einmal gestohlen wurden. In Deutschland!

Gibt es etwas, was Ihnen mehr bedeutet als Geld und Reisen?

Aber sicher. Meine Familie, mein Mann, meine Kinder und so ein schöner Tag wie heute. Ich bräuchte vielleicht einen Monat, um alles aufzuzählen. Geld ist eine Notwendigkeit. Geld ist ein Tauschmittel, aber mehr nicht.

Was bedeutet Ihnen dieses Tauschmittel?

Ich bin ja in der glücklichen Lage, dass ich die Wichtigkeit nicht messen muss. Weil es immer gereicht hat, gut zu leben. Wenn man nicht zu große Ansprüche hat, dass man fünf Häuser bräuchte oder so, dann ist Geld eine Notwendigkeit für eine bestimmte Sicherheit im Leben. In meinem Beruf trifft man aber jeden Tag Leute, die Geld verdienen müssen, egal wie und nur, um sich davon etwas zum Essen kaufen zu können. Ich konnte bisher in einem Land leben, in dem alles geregelt ist. Ich musste nie für mein Geld kämpfen, obwohl ich für meine Filme hart gearbeitet habe, sowohl für den Film über die Armut in Europa als auch über die Gewalt in Indien. Es gibt kein Verhältnis vom dem was ich tue, zu dem was ich als Gegenleistung an Geld bekomme. Für einen Film über 45 Minuten gibt es ein festgelegtes Honorar und das ist es dann; egal wie lange ich dafür arbeite.

recordar com muito agrado esse tempo, de que gostei muito. É difícil para mim definir qual é o meu lugar fixo neste mundo.

Portanto, a sua vida é uma viagem e deve continuar a ser dessa forma?

Espero bem que sim.

Tem dois filhos, falemos deles agora. Como vê o futuro da Humanidade em tempos em que os recursos naturais escasseiam e crescem as montanhas de lixo?

No fundo, é um problema que é evitado por nós. Reparei nisso, recentemente, porque me pediram para fazer uma reportagem sobre refugiados para o próximo debate. Decidimos falar sobre o Sri Lanka e sobre a Índia, porque já hoje em dia, como consequência da subida do nível do mar, há pessoas que fugiram do Sri Lanka para a Índia, porque os seus campos estão salinizados.

Explique-me, como, como ser humano, encara o futuro da humanidade?

Eu não separo a minha condição de jornalista da minha condição de ser humano. Penso, por exemplo, porque nos deixamos desestabilizar tanto por um atentado terrorista, em que morrem duas, três, cinco ou dez pessoas...

So your life is a journey and should always continue like that?

I hope so.

You have two sons, who I would like to turn to now. How do you see the future of people in the age of diminishing resources and growing mountains of rubbish?

That is actually a problem that we would prefer not to tackle. I noticed this recently because I was due to report for the next themed evening on refugees. We decided to report on Sri Lanka and India because people are already fleeing from Sri Lanka to India since their fields are becoming salty owing to the rising sea level...

Please explain that to me as a human being. How do you see the future of human beings?

I don't make a big difference between being a journalist and being a human being. I have thought about why it is that we get so excited about a terrorist attack in which two, three, five or ten people die ...

...or a hundred...

...and do not think about the fact that 60 million people from Africa and Asia are making their way to Europe and that wars

Können Sie sich vorstellen, in die Stube Ihrer Kindheit zurückzukehren, nach Santa Iria und dort auf ihre alten Tage das Leben zu verbringen?

Also, wenn ich weiterreisen kann, dann vielleicht ja. Da mein Mann Griech ist, werden wir vielleicht dorthin reisen. Das hängt aber auch von unseren Kindern ab und da werden wir Entscheidungen treffen, die wir heute noch nicht kennen.

Nach Santa Iria?

Nein. Das ist so weit weg von mir. Auch wenn ich dort um meine Anfänge weiß und diese Zeit sehr schätze und mich sehr gern und bewusst daran erinnere. Es ist sehr schwierig zu wissen, wo mein Platz auf dieser Welt ist.

Ihr Leben also ist eine Reise und sie sollte immer so weitergehen?

Ich hoffe ja.

Sie haben zwei Söhne, zu denen ich überleiten möchte. Wie sehen Sie die Zukunft des Menschen im Zeitalter schwindender Ressourcen und steigender Müllberge?

Eigentlich ist das ein Problem, mit dem wir uns nicht befassen möchten. Das ist mir neulich aufgefallen, weil ich für den nächsten Themenabend über die Flüchtlinge berichten sollte. Wir haben uns vorgenommen, über Sri Lanka und Indien zu

PUB



Cerveja Artesanal
Produzida no Algarve

Entregas para todo o país

India Pale Ale | Algarve Pale Ale | Imperial Stout | Dupla Ipa | Celebrações de Inverno

968201084

cervejaartesanaldoalgarve@gmail.com

www.facebook.com/cervejaartesanalmarafada





Eldorado na Colômbia. A história de jovens da Drogenvie



Eldorado na Colômbia. A história de jovens da Drogenvie

...ou cem...

...e não pensamos que 60 milhões de pessoas podem pôr-se a caminho vindas de África e da Ásia, e que isso irá provocar guerras. Eu penso que a humanidade está a ignorá-lo. Porque isso tem a haver com a temática do meio ambiente, e não conseguimos agir consequentemente. Assumo a culpa...

... a culpa ou a responsabilidade?

Irresponsável e culpada.

Assumir a responsabilidade é algo que seria positivo?

Na Alemanha aprendemos a fazer as nossas compras localmente, diretamente na loja do agricultor, e só quando algo não existe cá, recorremos a um produto estrangeiro. Nesse ponto ajo de forma responsável. Isso faz parte do dia a dia e é importante. Mas eu não sou capaz de dizer que não andarei mais de carro, que é algo que polui a nossa atmosfera ou passo a andar num carro elétrico, como esse que tem aí. Em vez disso, deixei-me convencer pelos meus filhos a andar num R4 e na Alemanha ando de comboio.

Andar de carro é um mal menor. E é algo que poderia mudar rapidamente. Mas também tem má consciência por causa dos voos. Quantas vezes viaja de avião por ano?

Eu não voo muitas vezes, porque os filmes que faço são longos. Faço uma viagem de avião, permaneo três ou quatro semanas no local das filmagens, e volto. Não consigo fazer mais do que quatro filmes.

Quatro voos portanto, a juntar às férias, o que significa que são cinco ou seis voos por ano, certo?

Sim, cinco.

Faz alguma ideia da quantidade de CO₂ que estes voos significam?

É essa a questão, para a qual evitamos a resposta.

will start. I think humanity suppresses that. Because it is connected with the topic of the environment and because we are incapable of acting consistently enough. I admit my guilt...

... guilt or responsibility?

Irresponsibility and guilt.

Does bearing responsibility have positive connotations for you?

In Germany, we have learned to shop locally, buying our food from the farmer at the farm shop, and only when a foodstuff is not available do we resort to a foreign product. I am responsible in that regard. That is everyday life and it is important. But I am not able to say that I no longer drive a car at all, which pollutes our atmosphere, or that I drive an electric car like yours. Instead, I allow myself to be persuaded by my sons to drive an R4 in Portugal and to travel by train in Germany.

Driving a car is the lesser evil. You could change that very quickly. But your bad conscience is the flights. How many flights a year?

I don't fly so much, because I make long films. I fly, stay on location for three to four weeks and then fly back again. I don't make more than four films.

So four flights, plus holiday, that comes to five or six flights per year?

Five flights.

Do you have an idea how much these flights cost in terms of CO₂?

That is the question that we try to dodge.

Do you know what your annual ecological footprint is?

No. I only know that since the beginning of August we have already reached the limit and everything we have been doing here on earth for weeks adds to the warming of the atmosphere.

berichten, weil bereits heute durch den Anstieg des Meeresspiegels die Menschen von Sri Lanka nach Indien flüchten, weil ihre Felder versalzen...

Erklären Sie mir das bitte mal als Mensch. Wie sehen Sie die Zukunft des Menschen?

Ich mache da keinen großen Unterschied zwischen Journalist-Sein und Mensch-Sein. Ich habe mir überlegt, warum wir uns so aufregen lassen über einen terroristischen Anschlag, bei dem zwei, drei, fünf oder zehn Menschen sterben...

...oder hundert...

...und nicht darüber nachdenken, dass sich 60 Millionen Menschen aus Afrika und Asien auf den Weg nach Europa machen und das da Kriege entstehen werden. Ich glaube, die Menschheit verdrängt das. Weil das mit dem Thema der Umwelt zu tun hat und weil wir nicht imstande sind, konsequent genug zu handeln. Ich bekenne mich schuldig...

... schuldig oder verantwortlich?

Unverantwortlich und schuldig.

Ist Verantwortung zu tragen für Sie positiv besetzt?

In Deutschland haben wir gelernt, lokal einzukaufen, beim Bauern im Hofladen und erst wenn es ein Lebensmittel nicht gibt, auf ein ausländisches Produkt zurückzugreifen. Da bin ich verantwortungsvoll. Das ist der Alltag und der ist wichtig. Aber ich bin nicht imstande zu sagen, ich fahre überhaupt kein Auto mehr, das unsere Atmosphäre verschmutzt oder ein Elektroauto, wie sie da so eines haben. Stattdessen lasse ich mich von meinen Söhnen überzeugen, in Portugal einen R4 zu fahren und in Deutschland mit der Bahn.

Das Autofahren ist das kleinere Übel. Das könnten Sie schnell ändern. Aber Ihr schlechtes Gewissen sind die Flüge. Wie viele Flüge im Jahr?

Ich fliege nicht so viel, weil ich lange Filme drehe. Ich fliege, bleibe drei bis vier Wochen am Drehort und dann fliege ich wieder zurück. Mehr als vier Filme schaffe ich nicht.



Expedição para o filme CHILE



Expedição para o filme CHILE

Conhece a sua pegada ecológica anual?

Não. Eu só sei que já passamos o limite desde o início de agosto, e que tudo o que fazemos aqui na terra desde há semanas significa um aquecimento extra da atmosfera.

Só poderia provocar uma emissão de duas toneladas e meia de CO₂ por ano. Um voo para as férias, e já está atingido o limite. E isso, sem contabilizar nenhum percurso de carro, sem compras e sem ter consumido um único quilowatt-hora. Vivemos de forma irresponsável. Mas isso não chega para chegar a essa conclusão.

Trata-se aqui de uma questão muito concreta. Como pode uma pessoa conjugar a sua vida e a sua profissão com a natureza, de forma a provocar cada vez menos emissões de dióxido de carbono. Como jornalista, piloto, condutor de camião, empresário, empregado, etc. Porque não há só um frasco para o tempo, com o CO₂ é semelhante, e quando este estiver cheio, nada mais funciona. E já está a transbordar.

Porque não repensar o tempo para si? Se todos deixássemos de voar, e nos deslocássemos mais lentamente nas viagens, viveríamos de forma mais saudável. Consegue imaginar-se a viajar menos ou de outra forma?

Se eu já não viajasse de avião, teria que trabalhar menos. Na Europa poderia viajar de outra forma. Com os voos intercontinentais isso já não dá. Também é quase impossível para os operadores de câmara. Normalmente, é a emissora que define o tipo das deslocações.

Existe um documento, publicado em dezembro de 2015 em Paris. Nele dizem que "mais dois graus célsius"...

Conheço.

E isso tem algum significado?

Não. Isso é um caderno de intenções.

You're only allowed to give rise to two and a half tonnes of CO₂ per year. One flight on holiday and you've reached the limit. That's without any driving, any shopping or a single kilowatt hour of electricity.

We live in an irresponsible manner. But it is not enough just to state that.

The very specific question here is, how do people get their lives and their work to harmonise with nature in such a way that they emit less and less carbon dioxide into the atmosphere. As a journalist, a pilot, a truck driver, an entrepreneur, and employee etc. Because it's not only for time that there's a separate vessel: there's one for CO₂ too, and once it's full, that's it. It's already overflowing.

Why don't you take more time? If none of us flew any more and travelled more slowly, we would all live healthier lives. Can you imagine travelling less, or differently?

If I didn't travel by plane any more, I would have to work less. In Europe, I could travel differently. But that wouldn't work with intercontinental flights. For the camera operators it is almost impossible. In general, it is the broadcaster that decides how we travel.

There is a document that was adopted in Paris in December 2015. There it talks about "Plus two degrees Celsius" ...

I know it.

Does that have a meaning?

No. Those are declarations of intent.

So, nothing will change? Humanity will go singing and dancing to its end?

Yes.

Only because we are not capable of calling ourselves into question?

Unless the 60 million refugees come knocking on our doors and say, your environmental

Also vier Flüge, plus Urlaub, da kommen Sie auf fünf bis sechs Flüge pro Jahr?

Fünf Flüge.

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie viel CO₂ diese Flüge Sie kosten?

Das ist die Frage, vor deren Beantwortung wir uns drücken.

Kennen Sie Ihren jährlichen ökologischen Fußabdruck?

Nein. Ich weiß nur, dass wir bereits seit Anfang August am Limit stehen und alles was wir seit Wochen hier auf Erden machen, erhöht die Erwärmung der Atmosphäre zusätzlich.

Sie dürfen nur zweieinhalb Tonnen CO₂ pro Jahr verursachen. Ein Flug in den Urlaub und Sie sind am Limit. Da haben Sie noch keine Autofahrt, keine Einkäufe gemacht und keine Kilowattstunde Elektrizität verbraucht.

Wir leben unverantwortlich. Das reicht aber nicht, um das festzustellen.

Es geht hier um die ganz konkrete Frage, wie bekommt der Mensch sein Leben und seinen Beruf dahingehend in Einklang mit der Natur, dass er immer weniger Kohlendioxid in die Atmosphäre emittiert. Als Journalist, Pilot, Truckfahrer, Unternehmer, Arbeitnehmer usw. Denn nicht nur bei der Zeit, auch beim CO₂ gibt es ein Gefäß und wenn das voll ist, geht nichts mehr. Es ist bereits am Überlaufen.

Warum nehmen Sie sich nicht mehr Zeit? Wenn wir alle nicht mehr fliegen und uns langsamer auf Reisen fortbewegen, leben wir gesünder. Können Sie sich vorstellen, weniger oder anders zu reisen?

Wenn ich nicht mehr mit dem Flugzeug reisen würde, müsste ich weniger arbeiten. In Europa könnte ich anders reisen. Bei Interkontinentalflügen geht das nicht. Es ist auch für die Kamerateam nahezu unmöglich. In der Regel bestimmt der Sender die Art der Fortbewegung.



Eldorado na Colômbia. A história de jovens da Drogenvie

Portanto nada irá mudar? A humanidade irá afundar-se alegremente, a dançar e a pular?

Sim.

E só porque nós não somos capazes de questionar a nossa forma de viver?

A não ser que apareçam 60 milhões de refugiados a bater às nossas portas, dizendo: o teu comportamento em relação ao meio ambiente originou a minha fuga. Acolhe-me.

Os refugiados são um desafio à nossa atitude ambiental?

O que podemos fazer? Já tivemos um primeiro aviso, a primeira onda de refugiados veio e está retida na Grécia e na Itália. Isso ainda é possível com mais meio milhão de pessoas, mas não com 60 milhões. Para mim, esse é que irá ser um dos maiores desafios.

Mas não será no nosso próprio comportamento que deveremos começar? Talvez não com um passo radical, mas sim com vários passos pequenos ao longo de vários anos?

Aí estarei reformada. Nessa altura irei conseguir-lo. Tenho pena de não poder acrescentar mais nada. Porque temos noticiário atrás de noticiário sobre o tema do terrorismo? Não digo que não seja importante, mas não vemos o perigo e o abismo de que nos aproximamos. Talvez por não acreditarmos? Talvez por vivermos segundo a teoria de Darwin, e julgarmos que tudo se irá resolver por si só? Há algo na nossa mente que nos torna cegos perante esse perigo.

Por que razão faltam conceitos que apontem soluções?

Claro que conhece o livro de Saramago "Ensaios sobre a cegueira". Para mim ele é uma boa metáfora para a situação em que vivemos.

Comprar produtos locais. Pensar globalmente e agir localmente.

Isso já o fazemos há 20 anos. É mais que sabido. O status quo é a questão das viagens.

E consegue reduzir a quantidade de voos a pouco e pouco? Os jornalistas poderiam questionar profundamente os seus métodos de trabalho..

Não tenho resposta para essa questão.

Muito obrigado.

behaviour has led to me being on the move. Take me in.

So, as a challenge to us, do the refugees behave in a more environmentally aware manner?

What are we to do? We have already had a foretaste. The first wave came and is now stuck in Greece and Italy. We can still do that with half a million people or so, but not with 60 million. For me, that is going to be one of the big challenges.

Doesn't each individual have to start with themselves? Perhaps not with one step, but over years with lots of small steps?

I'll be drawing my pension by then, and will be able to manage that by then. I'm sorry that I can't say anything better. Why do we have news report after news report on terrorism? I don't want to say that this isn't important, but we fail to see the danger that we are all running into an abyss. Perhaps because we don't believe it? Perhaps because we live in accordance with Darwin's theory and think everything will sort itself out? Something in our heads makes us blind to this danger.

Why is there a lack of concrete plans that focus on solutions?

You must know Saramago's book "Blindness". For me, that is a good metaphor for the situation in which we live.

Buy home-grown products. Think globally, act locally.

We've been doing that for 20 years. That's old hat. The status quo is that of travel.

Could you reduce the number of your flights step by step? Journalists could ask fundamental questions about their working methods.

I have no answer to that.

Thank you.



+ INFO

*MY ALENTEJO HOMELAND \ *MEINE HEIMAT ALENTEJO
www.eco123.info/destaque/alcantejo-minha-patria



EMISSIONES\EMISSION

Não houve emissão de CO₂ na produção desta entrevista.

There was no emission of CO₂ in the production of this interview.

Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

Es gibt da so ein Dokument, das wurde im Dezember 2015 in Paris verabschiedet. Darin heißt es „Plus Zwei Grad Celsius“ ...

Kenne ich.

Hat das eine Bedeutung?

Nein. Das sind Absichtserklärungen.

Es wird sich also nichts ändern? Die Menschheit wird musizierend und tanzend untergehen?

Ja.

Nur deswegen, weil wir nicht in der Lage sind, uns infrage zu stellen?

Es sei denn, da kommen die 60 Millionen Flüchtlinge und klopfen an unsere Türen und sagen, Dein Umweltverhalten hat dazu geführt, dass ich unterwegs bin. Nimm mich auf.

Die Flüchtlinge als Herausforderung zu umweltbewusstem Handeln?

Was wollen wir machen? Einen Vorboten haben wir bereits bekommen. Die erste Welle kam und steckt nun in Griechenland und Italien fest. Das können wir noch mit einer knappen halben Million Menschen machen, nicht aber mit 60 Millionen. Für mich wird das eine der größten Herausforderungen.

Muss nicht jeder bei sich selbst beginnen? Vielleicht nicht mit einem Schritt, aber über Jahre in vielen kleinen Schritten?

Dann bin ich in Rente. Dann schaffe ich das. Tut mir leid, dass ich nichts Besseres sagen kann. Warum haben wir Nachrichtensendungen über Nachrichtensendungen zum Thema Terrorismus? Ich will nicht sagen, dass das nicht wichtig ist, aber wir sehen die Gefahr nicht, dass wir alle in den Abgrund laufen. Vielleicht, weil wir es nicht glauben? Vielleicht weil wir nach der Theorie von Darwin leben und meinen, das wird sich schon alles von selbst regeln? Irgendetwas in unserem Kopf macht uns blind für diese Gefahr.

Warum fehlen konkrete Konzepte, die lösungsorientiert sind?

Sie kennen doch das Buch von Saramago „Die Stadt der Blinden“. Das ist für mich eine gute Metapher für die Situation, in der wir leben.

Heimische Produkte einkaufen. Global denken und lokal handeln.

Das machen wir schon 20 Jahre. Das ist kalter Kaffee. Der Ist-Zustand ist der des Reisens.

Könnten Sie das Volumen Ihrer Flüge schrittweise reduzieren? Journalisten könnten ihre Arbeitsmethoden grundsätzlich einmal infrage stellen.

Ich habe keine Antwort darauf.

Vielen Dank.



PONTOS DE VENDA POINTS OF SALE VERKAUFSSTELLEN



*Sempre
num quiosque perto de si.
Um projecto nacional.*

*Always at a kiosk near you.
A national project.*

*In ganz Portugal an ihrem
Zeitungskiosk erhältlich.*

NÃO ENCONTRA A ECO123 NA SUA ZONA DE RESIDÊNCIA?

Entre em contacto connosco e teremos todo o gosto em o/a informar sobre o ponto de venda mais próximo. Ou faça uma assinatura e receba tranquilamente a ECO123 onde desejar.

Tel.: +351 918 818 108\+351 933 558 860
E-mail: info@eco123.info

1 • VIANA DO CASTELO
P. MANSO
Urb. Cidade Nova, Lt. 4
4935-171 Viana do Castelo

2 • BRAGA
K DE REVISTA
Rua Banda de Música, Lj. 9
Caldas das Taipas
4805-091 Guimarães

FNAC BRAGA
Shopping Braga Parque
Quinta dos Congregados
S.Vitor, Lj. 323
4710-427 Braga

3 • VILA REAL
ZONA VERDE
Avenida da Igreja, 3
4880-231 Mondim de Basto

4 • BRAGANÇA
BRINDES & APLAUSOS
Vale da Cerdeira, Lj. 3
5370-405 Mirandela

5 • PORTO
JOCORUM TABACARIA
C.C. Arrábida Shopping
Prct. José Fernandes
Caldas, Lj. 13B
4400-480 Vila Nova de Gaia

Livraria Bertrand
C.C. Dolce Vita Porto
Rua Campeões Europeus
4350- 414 Porto

CASILCÓPIA
Rua da Igreja, 194
4475-641 Maia

6 • AVEIRO
LOBO & BRANCO
C.C. Glicínias Plaza, Lj. 1.3
Rua D. Manuel Barbuda
e Vasconcelos
3810-498 Aveiro

7 • VISEU
TENTE A SORTE
Rua Luís de Camões, 13
3520-062 Nelas

FNAC VISEU
C.C. Palácio do Gelo
Quinta da Alagoa, Lj. 118
3500-606 Viseu

8 • GUARDA
SUPERGUARDA
SUPERMERCADOS
Estrada do Barracão
6300-309 Guarda

9 • COIMBRA
Livraria Bertrand
C.C. Dolce Vita Coimbra
Rua General Humberto
Delgado, 207/211
3030-327 COIMBRA

TRIUNFO
Rua do Brasil, 233, RC
3030-175 Coimbra

FNAC COIMBRA
Forum Coimbra, Lj. 1.03
Quinta de S. Gamil
Planalto Sta. Clara
3044-520 Coimbra

10 • CASTELO BRANCO
DISTRICOVILHÃ
SUPERMERCADOS
Intermarché, Lj. 7
Av. Infante D. Henrique
6200-506 Covilhã

11 • LEIRIA
BOXMIX
Galerias S. José
Av. Marquês de Pombal
Lt. 2, Lj. 16, Piso -1
2410-152 Leiria

BOOKLÂNDIA
Rua Dr. Manuel Simões
Barreiro
3260-424 Figueiró dos Vinhos

12 • SANTARÉM
ICE CREAM CAFÉ
Intermarché
Largo Várzea
Cancela Leão, Lt. 1
2350-433 Torres Novas

13 • PORTALEGRE
LIVRARIA NUNALVES
Rua 5 Outubro, 59
7300-133 Portalegre

AF & HS GOMES
Intermarché, Lj. 1
Sítio do Morgadinho
7350-207 Elvas

ISABEL BISCAINHO
Rua D. Nuno Álvares
Pereira, 25
7300-200 Portalegre

14 • LISBOA
FNAC CHIADO
Armazéns do Chiado
Rua do Carmo, 2, Lj. 407
1200-094 Lisboa

MULTI JOGOS
C.C. Continente Telheiras
Av. Nações Unidas, Lj. 23
1600-528 Lisboa

TABIP
C.C. Dolce Vita Tejo, Lj. 67
Av. José Garcês, 32
2650-435 Amadora

15 • SETÚBAL
CRISTINA MARIA
SILVA SOUSA
Estação Ferroviária
Pragal, Lj. 10
2805-333 Almada

PRESSELJ.
E.N. 10, C.C. Barreiro Retail
Park, Lj. 25B
2830-411 Barreiro

16 • ÉVORA
SOUSA E MARQUEZ
AVS GALP
Av. Gago Coutinho, 25
7050-097 Montemor-o-Novo

TABACARIA GENESIS
Rua João de Deus, 150
7000-534 Évora

17 • BEJA
CONTECNICASUL
Estrada Circunvalação 12
7630-132 Odemira

ANTONIO DIOGO
COLAÇO HERDEIROS
Praça da República, 9
7780-135 Castro Verde

BOMBAS GALP BOTELHOS II
ESTRADA NACIONAL 390
7640 Vila Nova de Milfontes

PAPELARIA MILOESTE R.
Custódia Brás Pacheco, 55
7645 Vila Nova de Milfontes

PAPELARIA JOAO MANUEL
R. Dr. Teófilo Braga 70-72
7555 Cercal do Alentejo

18 • FARO
LIVRARIA PAPELARIA R.
Comandante Matoso, 27
8650-413 Vila do Bispo

PAPELARIA SILVA E LOPEZ
Rua Vieiros Sá Costa, 18C
8650 Lagos

PAPELARIA M.V.REIS
Rua Vasco da Gama, 1
8400-253 Ferragudo

BAR DA ESTAÇÃO DE COMBOIOS
8365-235 Tunes

MARIA D. S. CAPELO
ENCARNAÇÃO
Ecomarché
Areias de Cima, Budens
8650-070 Vila do Bispo

FILISAGRES
ESTRADA NACIONAL 268
8650-317 Vila do Bispo

HELENA ISABEL
C. S. ROSA
P. D. Af. Henriques
8550-434 Monchique

PARCHEL
C.C. Intermarché
Carvoeiro
8400-560 Lagoa

FNAC ALGARVESHOPPING
Lugar da Tavagueira
Guia, Lj. A 006/105
8200-417 Albufeira

APOLÓNIA
SUPERMERCADOS
Apolónia Galé
Sítio Vale Rabelho
Urb. Setobra, Lt. 53
8200-416 Albufeira

QUIOSQUE VALTER
Avenida da República
8700-177 Olhão

CAN'T FIND ECO123 WHERE YOU LIVE?

Contact us and we will be pleased to tell you where the nearest point of sale is. Or take out a subscription and receive ECO123 wherever you want.

Tel.: +351 918 818 108\+351 933 558 860
E-mail: info@eco123.info

SIE KÖNNEN ECO123 NICHT FINDEN?

Wir nennen Ihnen gerne Verkaufsstellen in Ihrer Nähe; bitte fragen Sie uns direkt. Oder werden Sie Abonnent, und wir schicken Ihnen Ihre Zeitschrift bequem nach Hause - wo immer Sie leben!

Tel.: +351 918 818 108\+351 933 558 860
E-mail: info@eco123.info



4 ANOS • 15 EDIÇÕES
4 YEARS • 15 ISSUES
4 JAHRE • 15 AUSGABEN

CUPÃO DE ASSINATURAS SUBSCRIPTION COUPON ABO-COUPON

por favor assinale a sua opção • please check your choice • bitte ankreuzen

Edição digital (anual) + jogo Kyoto

Digital edition (yearly) + game Kyoto
Digitale Ausgabe (jährlich) +spiel Kyoto

15€ » Portugal

Edição impressa (anual) + jogo Kyoto

Printed edition (yearly) + game Kyoto
Gedruckte Ausgabe (jährlich) +spiel Kyoto

20€ » Portugal

Edição impressa (anual)

Printed edition (yearly)
Gedruckte Ausgabe (jährlich)

35€ » Internacional•International

ECO¹²³

Apartado 177 - 8551-909 Monchique

Edição impressa e digital (anual) + jogo Kyoto

Printed and digital edition (yearly) + game Kyoto
Gedruckte und digitale Ausgabe (jährlich) +spiel Kyoto

30€ » Portugal

Edição impressa e digital (anual)

Printed and digital edition (yearly)
Gedruckte und digitale Ausgabe (jährlich)

50€ » Internacional•International

Nome

Name

Morada

Address | Adresse

Código Postal

Postal Code | PLZ

Telef

one | Telefon

Phone

Cidade

City | Ort

País

Country | Land

Telemóvel

Mobile | Handy

Email

Data de Nascimento

/ / Date of Birth | Geburtsdatum

NIF

Data

Date | Datum

Assinatura

Signature | Unterschrift

Pagamento (transferência bancária)

Payment (bank transfer) | Zahlung (Überweisung)

Banco Montepio Geral, Faro

NIB: 0036 0032 99100394272 36

IBAN: PT50 0036 0032 99100394272 36

BIC: MPIOPTPL

Mais informações
More information | Weitere Informationen

Tlm | Mbl: +351 918 818 108

Email: info@eco123.info

ECO¹²³

www.eco123.info

[Ficha Técnica](#) | [Credits](#) | [Impressum](#)

EDITOR & DIRECTOR Uwe Heitkamp (TE-301) [editor@eco123.info] \ **ECO-TV & DIRECTOR ADJUNTO** João Gonçalves [film@eco123.info]

DESIGN & PRODUÇÃO Eduardo Quinhones Hall [producao@eco123.info] \ **WEBDESIGN** Dieter Malter [webmaster@eco123.info]

DISTRIBUIÇÃO & ASSINATURAS Heike Lange [heika@eco123.info] (+351) 933 558 860 \ **PUBLICIDADE** [info@eco123.info] (+351) 918 818 108

COLABORADORES\COLLABORATORS\MITARBEITERIN

Fotografias ©dpa, Frankfurt a.M. Alemanha, © Made by Choices, ©All You Need is Veg by Yukijung \ Ilustrações Eduardo Quinhones Hall

Autores Uwe Heitkamp, Alexandre Moura, Theobal Tiger, Yukijung, Pedro Pantera, Dina Adão

Tradutores Bill Reed, John Elliott, Rudolfo Martins e Heike Lange \ **Contabilidade** António Veiga

PROPRIADEDE, EDITORA E REDACÇÃO Editora ECO123 - Publicações e Produção de Filmes, Lda. \ NIF: 510 520 642

ECO123 LDA. CAPITAL SOCIAL 10.000€

PARTICIPAÇÕES COM 10% OU MAIS Associação dos ECO-Colaboradores \ Castelo da Concha S.A. \ Tempo Passa Lda. \ Kanimambo Holdings S.A.

INSCRIÇÃO DE PUBLICAÇÃO NA ERC a 11-03-2013 com o N.º 126325 \ **DEPÓSITO LEGAL** N.º 356456/13 \ **ISSN** 2182-8849 \ **TIRAGEM\PRINT RUN\AUFLAGE** 3.000 Exemplares PERIODICIDADE\FREQUENCY\ERSCHEINUNGSWEISE Trimestral (Primavera, Verão, Outono e Inverno)

ASSINATURA\SUBSCRIPTION\ABO Impresa (Portugal): 20€ anual | Impresa (UE): 35€ anual | Digital: 15€ anual | Impresa, Digital e ECO-TV: 60€ anual

PAGAMENTOS\PAYMENTS\ZAHLUNGEN Montepio Geral, Faro | BIC: MPIOPTPL | iBAN: PT50 0036 0032 99100394272 36

IMPRESSÃO\PRINTING\DRUCKEREI Litográfis - Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso - 8200-567 Albufeira \ **DISTRIBUIDORA\ DISTRIBUTION\VERTRIEB** VASP Portugal

 Impressão em papel Cyclus Print 250/115 g/m².
PAPER 100% reciclado, reduz o impacto no meio ambiente: menos lixo e CO₂, menor consumo de energia, água e madeira.

É absolutamente interdita a reprodução, total ou parcial, de textos, fotografias, ilustrações ou qualquer outro conteúdo publicado na ECO123 sobre qualquer meio, e quaisquer fins, inclusive comerciais. © ECO123

CORRESPONDÊNCIA ECO123 Apartado 177 | 8551-909 Monchique, Portugal [info@eco123.info] \ Tel.: (+351) 918 818 108 | (+351) 933 558 860
ESTATUTO EDITORIAL www.eco123.info/estatuto-editorial



Madan Thapa Magar

Emigrante

Dinheiro, dinheiro?

Money, money?

Geld, Geld?

PT O Nepal tem 800 km de comprimento e 180 de largura, abrangendo 147.181 quilómetros quadrados. A sua área é portanto 50% maior que a de Portugal. É a pátria de 27 milhões de pessoas, duas vezes e meio mais do que as de Portugal. No Norte, o país faz fronteira com o Tibete, e no Sul com a Índia. O Sul do Nepal, conhecido como o Terai, está coberto de rios, floresta virgem e grandes áreas de terras agrícolas, e é densamente populado. A maior parte das aldeias rurais e pequenas cidades está localizada no Sul, que é rico em água. A agricultura e a pequena indústria dominam o panorama económico. O Norte é dominado por várias montanhas, que se estendem de oriente a ocidente, e vales, onde os rios de montanha correm de Norte para Sul. É considerada uma zona de grande atividade sismica e é muito menos populosa. Uma das exceções é Catmandu, a capital. A pequena cidade de Solukhumbo está localizada a Oeste da capital, à distância de um dia de viagem, ou 300 km, nas montanhas do Leste do Nepal. É aqui que começa a subida para os acampamentos-base para a escalada da montanha mais alta da terra, o Monte Everest, a menos de 50 km em linha reta. É daqui que vem Madan Thapa Magar. Madan nasceu em 1991 e tem agora 25 anos de idade. A ECO123 entrevistou-o em Portugal.

Qual é a situação económica depois de um terramoto?

O Nepal é um dos países mais pobres, talvez não nas cidades, mas nas vilas de montanha. É difícil sobreviver nessas localidades porque, para além dos alimentos que produzimos no campo, temos que comprar mais comida e coisas, e para isso precisamos de dinheiro, inexistente. Sem dinheiro não temos comida. A vida no Nepal está a tornar-se cada vez mais cara por causa do turismo, e não há emprego. É difícil ter dinheiro para comer. Penso que é duro sobreviver no Nepal. Os terramotos do ano passado afetaram todas as cidades e muitas aldeias do Oeste e do Norte do Nepal. Foi muito difícil, e mesmo nas cidades, muitos tiveram que viver em tendas. 50 pessoas numa tenda. Fui para a minha aldeia depois do terramoto, e todas as casas estavam rachadas ou a cair aos bocados. Para além disso, depois dos terramotos, com a monção começaram as chuvas e tivemos que viver debaixo de telhados de plástico ou de lata. Os terramotos ainda

EN The country of Nepal is 800 km long and 180 km wide, covering 147,181 square kilometres. Its land area is 50% bigger than Portugal. It is home to 27 million people, two and a half times as many as in Portugal. In the north, the country borders Tibet, in the south India. Southern Nepal, known as the Terai, consists of river landscapes, jungles and vast areas of agricultural land, and is densely populated. Most rural villages and small towns are located in the water-rich south. Agriculture and small industries dominate the economic picture. The north is dominated by several mountain ranges stretching from east to west, and valleys where mountain streams and rivers flow from north to south. It is considered an acute earthquake area and is less densely populated. One exception is Kathmandu, the capital. The small town of Solukhumbo is located one day or 300 kilometres east of the capital in the mountains of eastern Nepal. This is where the ascent begins to the base camps of the highest mountain on earth, Mount Everest, less than 50 km away as the crow flies. That's where Madan Thapa Magar comes from. He was born in 1991 and is now 25 years old. ECO123 met him in Portugal for an interview.

What is the economic situation like after the earthquake?

Nepal is one of the poorest countries, maybe not in the cities but in the northern mountain villages. It is difficult to survive in these villages because we have a field for growing our food, but we have to buy additional food and stuff we need money for, which we don't have. No money – no food. Life in Nepal is becoming more and more expensive because of tourism and there is no employment. Paying for food is difficult. I feel it is hard to survive in Nepal. The earthquakes from last year affected all cities and many villages in eastern and northern parts of Nepal. It was really hard and even in the cities the people had to live in tents. 50 people in one tent. I went to my village after the earthquake and all the houses were cracked or falling to pieces. Additionally, after the earthquakes, with the monsoon, the rain started in June and we needed to live under plastic or tin roofs. The earthquakes are still going on, smaller ones, and it is still frightening.

DE Nepal ist ein etwa 800 km langer und ungefähr 180 km breiter Flecken Land mit 147.181 Quadratkilometern. Seine Landfläche ist um 50% größer als Portugal. Auf ihr leben 27 Mio. Menschen, zweieinhalb Mal so viel wie in Portugal. Im Norden verläuft die Landesgrenze zu Tibet, im Süden zu Indien. Der Süden Nepals, das sogenannte Terrai, besteht aus Flusslandschaften, Dschungel, ausgedehnten Agrarflächen und ist dicht besiedelt. Im wasserreichen Süden befinden sich die meisten Bauerndörfer und Kleinstädte. Landwirtschaft und kleine Industriebetriebe beherrschen das ökonomische Bild. Der Norden ist geprägt von mehreren Gebirgsketten, die von Ost nach West verlaufen und Tälern, in denen Gebirgsbäche und Flüsse von Nord nach Süd verlaufen. Diese gelten als akute Erdbebengebiete und sind weniger stark besiedelt. Eine Ausnahme ist die Hauptstadt Katmandu. Eine Tagesreise oder rund 300 Kilometer östlich der Hauptstadt liegt die kleine Gemeinde Solukhumbo im Gebirge von Ost-Nepal. Hier beginnt der Aufstieg zum Basislager des höchsten Bergs der Erde, dem Mount Everest, der weniger als 50 km entfernt liegt. Von dort stammt Madan Thapa Magar. Er wurde 1991 geboren und ist jetzt 25 Jahre alt. ECO123 traf ihn in Portugal zum Interview.

Wie schaut die wirtschaftliche Situation nach dem Erdbeben aus?

Nepal ist eines der ärmsten Länder der Welt, vielleicht nicht so sehr in den Städten, aber in den nördlichen Bergdörfern. Es ist mühsam, in diesen Dörfern zu überleben. Wir haben zwar etwas Land, um Nahrung anzubauen, aber andere Lebensmittel und Dinge müssen wir dazukaufen. Dafür braucht man Geld, und das haben wir nicht. Kein Geld – kein Essen. Das Leben in Nepal wird immer teurer wegen des Tourismus, und es gibt keine bezahlte Arbeit. Es ist schwierig, Lebensmittel zu kaufen. Es ist sehr schwer für mich, in Nepal zu überleben. Die Erdbeben im letzten Jahr betrafen alle Städte und viele Dörfer im östlichen und nördlichen Nepal. Das war wirklich hart. Sogar in den Städten mussten die Menschen in Zelten leben. Fünfzig Leute in einem Zelt. Nach dem Erdbeben ging ich in mein Dorf. Alle Häuser hatten Risse oder waren zerfallen. Dazu kam noch, dass danach gleich der Monsun begann. Ab Juni fing es an zu regnen, und wir mussten

continuam, mais pequenos, mas mesmo assim são assustadores.

Houve muita ajuda internacional que chegou ao Nepal...

Sim, houve muito dinheiro e muitos bens, enviados de outros países para o Nepal. Nem tudo é usado da forma correta, ou segue as regras. Se o governo pretendesse reconstruir o país, teria dinheiro suficiente para o fazer. Mas não é isso que se passa.

Porque deixou o Nepal e veio para Portugal?

Eu estudei durante dois anos e meio na Universidade de Catmandu e queria trabalhar como assistente social. O meu tema era gestão e recebi uma bolsa particular. Mas os meus resultados não foram suficientemente bons durante o ano passado e senti-me muito frustrado. O meu pai perguntou – O que andas a fazer, Madan, a viver à custa dos outros sem obter bons resultados nos teus estudos? O meu pai disse que estavam a lutar pela sobrevivência na aldeia e a ficar mais velhos e não tinham dinheiro...

Portanto, colocaram-te sobre pressão?

Sim. Desta vez pensei que a minha mãe e o meu pai tinham razão. Tinha que ganhar algum dinheiro porque precisavam dele para reconstruir a casa. Mas também me lembra bem da minha vida anterior. Quando tinha 15 anos tive que começar a trabalhar como carregador de mantimentos para os alpinistas, transportando 40 kg de carga até aos acampamentos-base a 5000 ou mais metros de altitude. Ganhei 45 euros em dois meses. Mas quase que morri por causa deste trabalho, por causa da altitude e do tempo frio. Não tinha roupa suficiente, nem luvas, e os meus sapatos eram péssimos. Perdi a consciência durante 18 horas e todos pensavam que eu tinha morrido. Com a ajuda do meu grupo, que me deu oxigénio e me colocou num saco térmico, fui levado para

Lots of international aid arrived in Nepal...

Yes, a lot of money and goods from other countries came into Nepal. Not all is used properly, not following the proper rules. If the government wanted to reconstruct the country they would have enough money to do so. But that is not happening.

Why did you leave Nepal and come to Portugal?

I studied for two and a half years at the University of Kathmandu and wanted to become a social worker. My subject was business studies and I received a private scholarship. But I was not good enough during the last year and felt very frustrated. My father asked me "What are you doing, Madan, depending on another person all the time and getting no results in your studies?" My father said, we are struggling in the village and we are getting old and we have no money...

So, they put pressure on you?

Yes. This time I thought, my mother and my father were right. I have to earn some money because they needed money to build up the house again. But I remember as well my earlier life. When I was 15, I needed to start to work as a food trekker for mountain climbers carrying 40 kg of cargo up into the base camps at altitudes of 5,000 and more metres. I earned 45 euros in two months. But I nearly died with this job because of the altitude and the cold weather. I did not wear enough clothes, nor gloves and very bad shoes. I lost consciousness for 18 hours and everybody thought I was dead. With the help of my group, who gave me oxygen and put me into a thermal bag, they brought me to Kathmandu hospital. But I had no money to pay for the hospital. I had to change to another one and my father took a loan from somebody in the village to pay the hospital.

unter Plastikplanen und Blechdächern leben. Immer noch gibt es kleinere Beben, und wir bekommen immer wieder Angst.

Viel internationale Hilfe wurde nach Nepal geschickt...

Ja, es wurden eine Menge Geld und Waren aus anderen Ländern nach Nepal gebracht. Nicht alles kam dort an, wo es den Regeln nach hätte ankommen sollen. Wenn die Regierung das Land wieder aufbauen wollte, hätte sie genügend Geld dazu. Aber es passiert nichts.

Warum haben Sie Nepal den Rücken gekehrt und sind nach Portugal gekommen?

Ich habe zweieinhalb Jahre lang mit Hilfe eines privaten Stipendiums BWL an der Universität von Kathmandu studiert, um Sozialarbeiter zu werden. Aber im letzten Jahr war ich nicht gut genug, was mich sehr frustriert hat. Mein Vater fragte mich: "Was machst du, Madan? Du bist die ganze Zeit von jemandem abhängig, und deine Ergebnisse im Studium sind auch noch schlecht!" Er sagte zu mir: "Wir im Dorf kämpfen ums Überleben, wir werden immer älter, und wir haben kein Geld..."

Also wurde Druck auf Sie ausgeübt?

Ja. Dieses Mal dachte ich, meine Mutter und mein Vater hätten wirklich Recht. Ich muss Geld verdienen, weil sie Geld brauchen, um das Haus wieder aufzubauen. Aber ich erinnerte mich auch an mein früheres Leben. Als ich 15 war, fing ich an, als Sherpa für Bergsteiger zu arbeiten. Vierzig Kilo Gepäck bis in die Basislager von 5.000 und mehr Metern schleppen. In zwei Monaten verdiente ich 45 €. Dabei kam ich wegen der Höhe und der Kälte fast um. Ich hatte nicht genug warme Kleidung, keine Handschuhe und schlechtes Schuhwerk. Achtzehn Stunden lang war ich bewusstlos, und alle dachten, ich sei tot. Meine Gruppe gab mir Sauerstoff, steckte mich in einen Thermosack und brachte

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa



Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa



Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

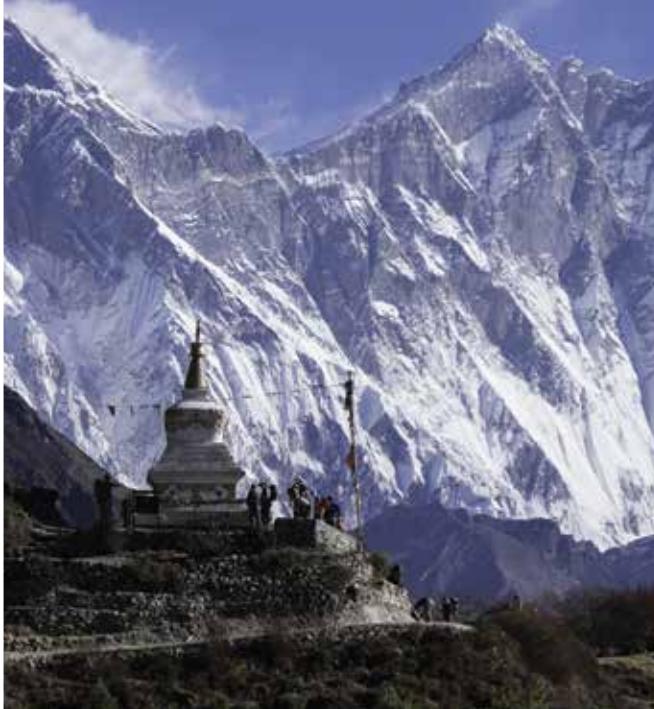
Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©dpa

Terramoto no Nepal, Ásia ©dpa

Sindhupalchok, Nepal, Ásia ©dpa

Catmandu, Nepal, Ásia ©



Himalaias, Nepal, Ásia ©dpa



Himalaias, Nepal, Ásia ©dpa

o hospital de Catmandu. Mas eu não tinha dinheiro para pagar o hospital. Tive de mudar para outro e o meu pai pediu um empréstimo a alguém da aldeia para pagar o hospital. Isso foi em 2005. Precisei de 10 anos para pagar esse empréstimo. Agora, depois dos dias do terremoto, pensei que se não ganhar dinheiro agora, o meu filho irá ter o mesmo problema no futuro.

Tem um filho?

Sim. Sou casado e tenho um filho com quatro anos de idade. Vim para a Europa e deixei a minha mulher e o meu filho em Catmandu.

Como é que veio para a Europa?

Estava à procura de um lugar para obter um visto. Houve uma pessoa que me levou à empresa de caminhadas chamada Dalima Tours em Catmandu. Dei-lhes o meu passaporte, que foi enviado para a embaixada de Itália em Calcutá, na Índia. Depois, vim para a Europa com um visto de turismo para três semanas. O senhor da agência que me mandou para a Europa disse que eu poderia facilmente poupar 2000 euros por mês em Itália. Senti-me feliz. Pensei que, se consigo poupar 2000 euros num mês, poderia trabalhar dois anos e depois trazer o dinheiro de volta para a minha família. E pensei que, depois, poderia acabar os estudos e começar a trabalhar como assistente social. Tentei encontrar o local indicado em Itália, mas não existia. Não tinha trabalho. Agora sei que tudo aquilo era mentira. Em Milão, houve alguém que me disse que em Portugal conseguiria uma autorização de permanência logo após seis meses. Com o dinheiro que restava, apanhei um voo de Roma para Lisboa.

Onde é que mora?

Partilho o quarto com um amigo.

Quanto é que teve que pagar aos traficantes?

Muito dinheiro. São precisos cerca de 9.500 a 10.000 euros de pagamento para o visto

That was in 2005. I needed ten years to pay this loan back. Now, in these days after the earthquake I felt that if I don't earn money now, my son will have the same problem in the future.

Do you have a son?

Yes. I'm married and we have one son aged four. I came to Europe and left them in Kathmandu.

How did you come to Europe?

I was searching for a place to get a visa. Someone took me to the trekking company called Dalima Tours in Kathmandu. I gave them my passport, which then went to India, to the Italian Embassy in Calcutta. Then I came to Europe with a three-week tourist permit. The man in the office who sent me to Europe told me that I can easily save 2,000 euros per month in Italy. I felt happy. I thought if I can save 2,000 euros in one month then I can work for two years and take the money back home to my family. I thought afterwards I can finish university and start as a social worker. I tried to find the place in Italy but it didn't exist. No work. Now I know that all this is not true. In Milan somebody told me that I could get a residence permit in Portugal directly after six months. Using my last money, I took a flight from Rome to Lisbon.

Where are you staying?

I share a friend's room.

What did you have to pay the traffickers?

A lot of money. I took a loan of about 9,500 to 10,000 euros to pay their commission for the visa and ticket. I have to give this money back first. After that, I think I could save 400 or 500 euros every month to help my parents, brothers and sisters in my village in Kerung near Solukhumbu.

mich ins Krankenhaus in Kathmandu. Aber ich hatte kein Geld, um das Krankenhaus zu bezahlen. Ich musste in ein anderes wechseln und mein Vater lieh sich im Dorf Geld, um das Krankenhaus zu bezahlen. Das war im Jahr 2005. Zehn Jahre habe ich gebraucht, um dieses Darlehen zurück zu zahlen. Nun, nach dem Erdbeben, wurde mir bewusst, dass es meinem Sohn in der Zukunft ganz genauso ergehen wird, wenn ich nicht endlich anfange, Geld zu verdienen.

Sie haben einen Sohn?

Ja. Ich bin verheiratet und wir haben einen vierjährigen Sohn. Ich bin nach Europa gegangen und habe sie beide in Kathmandu zurückgelassen.

Wie sind Sie nach Europa gekommen?

Ich habe mich informiert, wo ich ein Visum herbekomme. Jemand nahm mich mit zum Trekking-Unternehmen Dalima Tours in Kathmandu. Ich gab ihnen meinen Pass, der nach Indien an die italienische Botschaft in Kalkutta geschickt wurde. Nach Europa reiste ich mit einem Touristenvisum für drei Wochen. Der Mann im Büro, der es mir besorgt hatte, sagte zu mir, dass ich in Italien leicht 2.000 € im Monat verdienen könne. Ich war begeistert. Ich dachte, wenn ich 2.000 € in einem Monat mache, arbeite ich zwei Jahre lang und gehe mit dem Geld zurück nach Hause zu meiner Familie. Und ich dachte auch, dann kann ich damit auch mein Studium beenden und als Sozialarbeiter arbeiten. Ich habe versucht, diesen Ort in Italien zu finden, aber er existierte nicht. Und Arbeit auch nicht. Jetzt weiß ich, dass alles erlogen war. In Mailand sagte mir dann jemand, in Portugal würde ich nach sechs Monaten direkt eine Aufenthaltserlaubnis bekommen. So habe ich mit meinem letzten Geld einen Flug von Rom nach Lissabon gekauft.

Wo wohnen Sie jetzt?

Ich teile mir ein Zimmer mit einem Freund.



Madan Thapa Magar

e o bilhete. Primeiro, tenho que pagar esse dinheiro. Depois, espero conseguir poupar 400 ou 500 euros todos os meses para ajudar os meus pais, irmãos e irmãs, na minha aldeia de Kerumg, perto de Solukhumbo.

Pergunto novamente só para ver se o compreendi bem. Disse que pagou cerca de 9.500 euros para ser trazido para a Europa? Onde é que arranjou esse dinheiro?

Esse dinheiro foi um empréstimo particular de familiares meus. Vou ter de o devolver primeiro. Quando pedi um recibo ao Sr. Subodh da Dalima Tours, ele recusou dar-mo.

Como se sente?

Cometi um grande erro. Sinto-me horrivelmente mal, como um escravo. Paguei muito dinheiro para vir para a Europa. E agora tudo é duplamente difícil. É duro estar separado da minha mulher e do meu filho. Mas só vou poder voltar quando tiver pago o empréstimo. Senão, eles terão problemas. Neste momento, o irmão da minha mulher, que arranjou trabalho na Austrália, é que suporta a família.

Agora está em Portugal há mais de meio ano...

Sim, desde fevereiro. Espero muito em breve ter o número da Segurança Social e autorização para trabalhar para poder ganhar algum dinheiro.

Que tipo de trabalho procura?

Qualquer tipo de trabalho, num restaurante, na agricultura, no turismo...

Imagine que as autoridades portuguesas o apanham e metem num avião para o recambiar para o Nepal?

Então eu teria que ir para outro país, como por exemplo o Qatar, a Arábia Saudita, para trabalhar lá, e conseguir pagar as minhas dívidas...

Obrigado

Just to ask you again to see if I understand it right. Did you say you paid around 9,500 euros to be brought to Europe? Where did this money come from?

This money is a private loan from relatives. I have to pay them back first. When I asked Mr Subodh from Dalima Tours to give me a receipt, he refused.

How do you feel?

I made a big mistake. I feel horrible, like a slave. I paid a lot of money to come to Europe. And now it's doubly hard. It is hard to be separated from my wife and my son. But I can't go back until I pay back the loan. If not, they will have problems. At the moment, my wife's brother, who got work in Australia, supports the family.

Now you've been in Portugal for more than half a year...

Yes, since February. I really hope I soon get a social security number and a work permit and earn some money.

What kind of job are you looking for?

Any kind of work in restaurants, agriculture, tourism...

Imagine the Portuguese authorities catch you, put you on a plane and send you back to Nepal?

Then I have to go to some other country like Qatar or Saudi Arabia and have to find work there to pay back my loans...

Thank you.



Não houve emissão de CO₂ na produção desta entrevista.

EMISSÕES\EMISSION

There was no emission of CO₂ in the production of this interview.

Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

Was mussten Sie an die Schlepper bezahlen?

Das war eine Menge Geld. Ich nahm einen Kredit in Höhe von mehr als 9.500 € auf, um die Provision für das Visum und Ticket zu bezahlen. Dieses Geld muss ich als erstes zurückgeben. Danach, so dachte ich, würde ich im Monat 400 oder 500 € an die Seite legen, um meinen Eltern, Brüdern und Schwestern in meinem Dorf Kerumg in der Nähe von Solukhumbo zu helfen.

Nur, um Sie richtig zu verstehen: Sie haben gesagt, dass Sie rund 9.500 Euro bezahlt haben, um nach Europa gebracht zu werden? Woher stammt das Geld?

Dieses Geld sind private Darlehen von Verwandten. Vor allem anderen muss ich das erst einmal zurückzahlen. Als ich Herrn Subodh von Dalima Tours bat, mir eine Quittung zu geben, lehnte er ab.

Wie geht es Ihnen jetzt?

Ich habe einen großen Fehler gemacht. Ich fühle mich sehr schlecht, wie ein Sklave. Ich habe eine Menge Geld bezahlt, um nach Europa zu kommen. Und jetzt ist es doppelt schwer. Ich vermisste meine Frau und meinen Sohn. Aber ich kann nicht mehr zurück, bis ich das Darlehen zurückzahlen kann. Wenn ich das nicht schaffe, werden sie in Nepal Probleme bekommen. Im Moment unterstützt sie der Bruder meiner Frau, der Arbeit in Australien gefunden hat.

Jetzt sind Sie schon seit mehr als einem halben Jahr in Portugal...

Ja, seit Februar. Ich hoffe wirklich, ich bekomme bald eine Sozialversicherungsnummer und eine Arbeitserlaubnis und kann endlich anfangen Geld zu verdienen.

Welche Art von Job suchen Sie?

Jede Art von Arbeit, in der Gastronomie, Landwirtschaft, im Tourismus...

Stellen Sie sich vor, die portugiesischen Behörden erwischen Sie, setzen Sie in ein Flugzeug und schicken Sie zurück nach Nepal.

Dann muss ich in ein anderes Land gehen, zum Beispiel nach Katar oder Saudi-Arabien und dort eine Arbeit finden, um meine Schulden zurückzuzahlen...

Vielen Dank.



Zé Pedro Mira

Aprendiz de sapateiro

Um investimento precioso

A valuable investment

Eine wertvolle Investition

PT José Pedro Luís Mira Nunes (23 anos) cresceu no seio de uma família de artesãos. Desde muito novo que o seu lado criativo foi estimulado pelos trabalhos manuais, o desenho e a pintura e, apesar de se ter formado na área das Ciências, os seus tempos livres foram sempre dedicados a criar, principalmente com o que a natureza lhe dava.

Desde o final do século XIX que a sua família explora a arte do fabrico manual de sapatos em Monchique. Tudo começou com o seu trisavô, José Francisco, que passou o ofício para o seu filho, José Andrés Mira, o bisavô que impulsionou o fabrico. A história culmina na década de 1960 com uma fábrica artesanal que empregava 35 sapateiros. Mas a grande explosão industrial no Norte em finais da década obrigou à gradual extinção do fabrico artesanal de sapatos nesta serra algarvia.

O pai de Zé Pedro mantém hoje o negócio de família com uma sapataria situada na vila. ECO123 falou com Zé Pedro, que recebe atualmente formação no ofício de sapateiro em Schrems, na Áustria. Durante três anos aprenderá como manufaturar sapatos na prestigiada companhia GEA.

Licenciou-se em Biotecnologia na Universidade de Évora. Porque não se candidatou diretamente à Monsanto ou à Bayer?

Não o fiz porque olho à minha volta e vejo as pessoas a usarem a ciência e os conhecimentos de forma errada. Há tantas possibilidades no mundo da ciência e as pessoas vão para a mais fácil: química, poluição e tóxicos. Uma fábrica que produz pesticidas ou sementes geneticamente modificadas promove um caminho errado para resolver os problemas da agricultura. Não faz sentido.

Em vez disso aprende agora o ofício de sapateiro na Áustria. Porquê?

Decidi assim e estou feliz com a minha decisão. A arte está também na minha família. A necessidade de fazer trabalho com as mãos, por exemplo, de trabalhar com barro ou pintar, a necessidade de criar alguma coisa só para mim faz-me sentir importante....

EN José Pedro Luís Mira Nunes (aged 23) was raised in a family of artisans. His creative side was stimulated from a very early age through handicraft, drawing and painting and, although his educational background was in Science, he always dedicated his spare time to creative activities, based mainly on what nature had to offer.

His family have been engaged in the art of making shoes by hand in Monchique since the nineteenth century. Everything started with his great-great-grandfather, José Francisco, who handed the trade on to his son, José Andrés Mira, his great-grandfather, who gave this business its first great impetus. The family story reached its peak in the 1960s with the opening of a factory that employed 35 shoemakers, all working by hand. But the great industrial boom in the north of the country towards the end of the decade led to the gradual disappearance of the craft-based manufacture of shoes in these Algarve hills.

Zé Pedro's father still maintains the family business with a shoe shop in the town. ECO123 went to speak to Zé Pedro, who is currently training as a shoemaker in Schrems, in Austria. For three years, he will learn how to manufacture shoes at the prestigious GEA company.

You graduated in Biotechnology from the University of Évora. Why didn't you apply straightaway to Monsanto or Bayer?

I didn't do this because I looked around and saw people putting science and knowledge to the wrong sort of use. There are so many possibilities in the world of science and people take the easiest option: chemistry, pollution and toxics. A factory that produces pesticides or genetically modified seeds promotes the wrong path for solving agricultural problems. It makes no sense.

Instead of that, you're now learning the shoemaker's trade in Austria. Why?

That was the decision I made and I'm happy with it. Art also runs in my family. The need to work with my hands, for example, to work with clay or paint, the need to create something just for myself – it makes me feel important....

DE José Pedro Luís Nunes Mira (23) wuchs in einer Familie von Handwerkern auf. Schon von jungen Jahren an wurde seine kreative Seite mit manuellen Tätigkeiten wie Zeichnen und Malen gefördert. Und obwohl er eine wissenschaftliche Ausbildung absolvierte, schuf er in seiner Freizeit weiterhin Kunstwerke, vor allem aus dem, was die Natur ihm bot.

Seit Ende des neunzehnten Jahrhunderts schon arbeitet seine Familie in der handwerklichen Herstellung von Schuhen in Monchique. Alles begann mit Ururgroßvater José Francisco, der seine Kenntnisse an seinen Sohn José Andrés Mira weitergab. Dieser forcierte die Produktion in einem solchen Maß, dass in seinem Betrieb zur Blütezeit in den 1960er Jahren bis zu 35 Schuhmacher angestellt waren. Aber der große industrielle Aufschwung im Norden am Ende desselben Jahrzehnts führte zu einem kontinuierlichen Aussterben des Schuhmacherhandwerks in der Bergregion der Algarve.

Der Vater von Zé Pedro führt noch heute das Familienunternehmen mit einem im Dorf gelegenen Schuhgeschäft. ECO123 sprach mit Zé Pedro, der derzeit in Schrems, Österreich, eine Ausbildung in der Schuhmacherkunst absolviert. Drei Jahre lang wird er in dem renommierten Unternehmen GEA lernen, wie Schuhe hergestellt werden.

Sie haben das Studium der Biotechnologie an der Universität von Évora abgeschlossen. Warum sind Sie damit nicht gleich zu Monsanto oder Bayer gegangen?

Ich konnte nicht, weil ich nicht damit einverstanden bin, wie Wissenschaft und Wissen benutzt werden. Es gibt so viele Wege, sich der Wissenschaft zu bedienen, aber die Menschen wählen den einfachsten: Chemie, Umweltverschmutzung und Giftstoffe. Eine Fabrik, die gentechnisch verändertes Saatgut und Pestizide produziert, ist auf dem falschen Weg, um die Probleme der Landwirtschaft zu lösen. So macht das keinen Sinn.

Stattdessen erlernen Sie nun in Österreich das Schusterhandwerk. Warum?

Ich habe mich so entschieden und bin glücklich damit. Diese Kunstfertigkeit ist Familientradition. Das Bedürfnis, mit den Händen zu arbeiten, zum Beispiel auch mit Ton oder Farbe, der Drang,

Está ainda à procura do seu destino?

Exatamente, mas não vai demorar muito mais tempo. (sorriso) O mais importante para um jovem é não ter medo. Não ter medo de sair da zona de conforto e de explorar e arriscar. Se não tentamos, não chegamos a lado algum. A dada altura o conforto não é saudável, é tóxico! Eu não tenho medo de explorar, conhecer, fazer.

Isso significa que precisa de aprender uma nova língua?

Sim. Para mim não é estranho. Na primeira semana não entendia nada do que estava à minha volta. Não entendia o que lia. Mas passado algum tempo comecei a falar. É muito interessante. A construção frásica do alemão é completamente diferente da do português, e sem dúvida, vou sempre levar um bocadinho da Áustria comigo.

O que considera diferente na Áustria?

Um conjunto de coisas: as pessoas, o ambiente, o tempo e a cultura. Até o humor é diferente.

A formação é para si um desafio?

Sim. Cinco pessoas na fábrica falam um bom inglês, mas ninguém se exprime em português. Os restantes falam apenas austríaco. Vivo como um bebé que chega ao mundo e com poucos meses aprende e associa, ouve e reflete. Conhecer, falar lentamente... é um processo interessante, mas duplamente difícil, porque não se fala alemão.

Como é um dia de formação?

Começamos o trabalho às seis horas da manhã. Às oito fazemos o primeiro intervalo, de cinco minutos. Depois trabalhamos até às dez. Fazemos uma pausa de meia hora para comer e conversar um bocadinho. Ao meio dia e meia temos uma outra pausa e às duas e meia saímos. Também temos na academia de manufatura uma cozinha-cantina onde comemos e bebemos café. Acho engraçado que haja uma oferta de comida vegetariana. Conseguir adaptar-me muito rápido. No início pensei que seria difícil, mas não. O facto de acordar cedo de manhã e começar logo a trabalhar aumenta muito o grau de eficiência.

Qual é o seu objetivo com esta aprendizagem, sair de sua casa em Monchique, viajar ou aprender uma nova profissão?

Sou explorador. Neste momento estou a trabalhar num sítio completamente diferente da minha cultura. Aproveito a oportunidade. Pode ser que um dia mais tarde traga tudo de volta para a minha terrinha. É precioso. É uma formação de excelência. É muito interessante aprender a fazer um sapato. O meu objetivo é começar com este ofício e aprender tudo sobre a matéria e as técnicas. Talvez no futuro a Câmara Municipal de Monchique me apoie na abertura da minha própria oficina. Os aspectos monetários são sempre um bocadinho frustrantes. O dinheiro não significa nada para mim, mas tudo o que quero fazer depende dele. Quero simplesmente realizar os meus sonhos, mas sei que vou sempre precisar de dinheiro para isso.

Are you still looking for your destiny in life?

Exactly, but it won't take me much longer. (smiles). The most important thing for a young person is not to feel afraid. Not to be afraid of leaving your comfort zone, exploring and taking risks. You don't get anywhere if you don't try. There comes a point when comfort isn't healthy any longer – it's poisonous! I'm not afraid of exploring, building up my knowledge, doing things.

This means that you're having to learn a new language?

Yes, but I'm used to that. The first week, I didn't understand a word of what was going on around me. I couldn't understand what I was reading. But, after a while, I started talking. It's very interesting. The German sentence structure is completely different from the Portuguese one, and there's no doubt I'll take away a little bit of Austria with me.

What do you find different in Austria?

A whole series of things: the people, the environment, the weather and the culture. Even the humour is different.

Is the training a challenge for you?

Yes. Five people at the factory speak good English, but there's no one who speaks Portuguese. The others only speak Austrian. I'm living like a baby who's just come into the world and, in a few months, has learned to associate things, listen and reflect. Getting to know things, talking slowly... it's an interesting process, but doubly difficult, because I don't speak German.

What's a day's training like?

We start work at six in the morning. We have our first break at eight – five minutes. Then we work until ten when we have a half-hour break to get something to eat and enjoy a brief chat. At half past twelve, we have another break and we knock off at half past two. At the manufacturing academy, we also have a canteen kitchen where we can eat and drink coffee. I find it funny that there's always a vegetarian dish available. I managed to adapt very quickly. At first, I thought it was going to be difficult, but it wasn't. Getting up early in the morning and getting straight down to work really increases your level of efficiency.

What's your aim with this apprenticeship: getting away from your home in Monchique, travelling or learning a new profession?

I'm an explorer. At the moment, I'm working somewhere that's completely different from my own culture. I'm taking advantage of this opportunity. It may be that some time in the future I'll bring all of this back to my home town. It's very valuable. The training is excellent. It's very interesting learning how to make a shoe. My aim is to start off with this trade and to learn everything I can about the material and techniques. Perhaps in the future the Monchique Municipal Council will give me some help in setting up my own workshop. The financial side's always a bit frustrating. Money doesn't mean anything to me, but everything I want to do depends on it.

etwas nur für mich zu erschaffen, gibt mir ein Gefühl von Bedeutsamkeit...

Suchen Sie noch nach Ihrer Bestimmung?

Ja, das stimmt, aber es wird nicht mehr lange dauern. (Er lacht.) Das Wichtigste für einen jungen Menschen ist es, keine Angst zu haben. Keine Angst, die Komfortzone zu verlassen, Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen. Wenn wir nichts Neues versuchen, kommen wir nicht weiter. Ab einem gewissen Maß ist Bequemlichkeit nicht mehr gesund, sondern Gift! Ich habe keine Angst neue Wege zu gehen, Neues zu lernen und zu tun.

Das führt dazu, dass Sie nun eine neue Sprache lernen müssen?

Ja. Für mich ist das nicht problematisch. In der ersten Woche habe ich rein gar nichts von dem verstanden, was um mich herum war. Ich verstand nicht, was ich las. Aber nach einer Weile begann ich zu sprechen. Das ist sehr interessant. Die Sätze werden im Deutschen komplett anders gebildet als im Portugiesischen. Und zweifellos werde ich auch ein wenig von Österreich in mir aufnehmen.

Was ist in Österreich anders?

Eine ganze Menge: die Menschen, die Umwelt, Zeit und Kultur. Auch die Stimmung ist anders.

Bedeutet die Ausbildung eine Herausforderung für Sie?

Ganz gewiss. Es gibt nur fünf Menschen im Betrieb, die gut Englisch sprechen, und niemand kann Portugiesisch. Die Übrigen sprechen ausschließlich Österreichisch. Ich fühle mich wie ein neugeborenes Baby, das mit ein paar Monaten beginnt, zu lernen und zu assoziieren, zuzuhören und zu reflektieren. Kennenlernen, langsam sprechen... das ist ein bemerkenswerter Prozess, aber doppelt schwer, weil die Leute hier nicht Deutsch sprechen.

Wie sieht ein Ausbildungstag aus?

Wir beginnen frühmorgens um sechs mit unserer Arbeit. Um acht machen wir eine erste Pause von fünf Minuten. Danach arbeiten wir weiter bis zehn und machen dann eine halbe Stunde Pause, um etwas zu essen und uns ein wenig zu unterhalten. Um 12.30 Uhr haben wir eine weitere Pause und um halb Drei ist Schluss. In der Akademie der Manufaktur gibt es eine Kantine, wo wir essen und Kaffee trinken können. Ich finde es toll, dass es ein Angebot an vegetarischen Gerichten gibt. Ich konnte mich sehr schnell anpassen. Zuerst dachte ich, es würde schwierig werden, aber das war nicht der Fall. Die Tatsache, dass schon am frühen Morgen aufgestanden und zu arbeiten begonnen wird, führt zu einer hohen Effizienz.

Was ist ihr Ziel bei dieser Ausbildung: von Zuhause in Monchique weg zu kommen, zu reisen, einen neuen Beruf zu erlernen?

Ich bin ein Forscher-Typ. Im Moment kann ich an einem Ort arbeiten, der sich total von meiner Kultur unterscheidet. Also nutze ich diese Gelegenheit. Es wird so sein, dass ich all diese Erfahrungen später wieder mit zurück in meinen kleinen Kosmos nehme. Sie sind kostbar.



José Pedro Mira na GEA

Qual é o seu vencimento?

No primeiro ano ganho conforme o contrato de formação, 530 euros por mês; no segundo 664, e no terceiro 854 euros, sem descontos. Para habitar tenho um quarto e não pago pelo mesmo. A empresa garante a cada semana cabazes de alimentos vindos dos agricultores dos arredores.

A sua formação tem um programa?

Sim. Os aprendizes estão num local e seção diferentes, numa oficina especial. Temos um sistema rotativo na produção que nos faz fazer um pouco de tudo. No fabrico de sapatos temos um trabalho mais rápido e eficiente. Depois, temos um departamento de estofador (Stepperei), onde se coze e junta o cabedal do sapato. Na produção existem seis seções. Na primeira aprendemos a cozer as capas com as contracapas. Depois ajustamos o cabedal acima do molde, previamente montado, e colamos a sola. Isto é um trabalho sempre feito em equipa. Em cada seção existem objetivos a cumprir e aprendizagens a receber: é-nos ensinado como fazer e a melhor maneira de fazer. A cada mês mudamos para uma outra seção e a cada segunda-feira temos uma reunião com os nossos formadores, Edite e Harald.

A parte prática decorre simultaneamente com a formação?

Sim, em cada ano temos dez semanas de aprendizagem escolar (Berufsschule).

A empresa GEA, produtora de vários modelos de sapatos de Waldviertler, tem uma maneira de trabalhar muito diferente. Em que se distingue?

Todos os dias são diferentes. Literalmente, é um pequeno paraíso. Cada fim de semana os trabalhadores e aprendizes têm workshops e cursos ao seu dispor, por exemplo, de música africana, de construção de instrumentos musicais, de psicologia, ervas aromáticas ou sonhos...

Tem saudades do Algarve?

Às vezes falta me o mar, o cheiro do mar, a praia e as estrelas no céu. Amanhã acabam as minhas férias de verão. Regresso à Áustria.

Boa viagem e obrigado.

Não houve emissão de CO₂ na produção desta entrevista.

EMISSÕES\EMISSION

There was no emission of CO₂ in the production of this interview.

Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

Alles zusammen ist eine hervorragende Art von Bildung. Es ist sehr spannend zu erfahren, wie man einen Schuh macht. Mein Ziel ist es, in dieses Handwerk einzusteigen und alles darüber zu lernen. Vielleicht unterstützt mich die Gemeinde Monchique in der Zukunft dabei, meine eigene Werkstatt zu eröffnen. Die monetären Aspekte sind immer ein wenig frustrierend. Geld bedeutet mir nichts. Aber alles, was ich tun möchte, ist davon abhängig. Ich will einfach nur meine Träume verwirklichen, aber ich weiß, dass ich dafür immer Geld benötigen werde.

Wie hoch ist Ihr Gehalt?

Im ersten Jahr verdiente ich laut Ausbildungsvertrag 530 Euro im Monat; im zweiten 664 und dritten 854 €, ohne Abzüge. Zum Wohnen habe ich ein Zimmer, für das ich nichts bezahlen muss. Wir bekommen vom Betrieb jede Woche eine Bio-Gemüsekiste mit Erzeugnissen von Landwirten aus der Umgebung.

Folgt Ihre Ausbildung einem Konzept?

Ja. Die Lehrlinge arbeiten separat in einer Spezialwerkstatt in verschiedenen Produktionsabschnitten. Wir haben ein Rotationssystem, sodass wir in allen Bereichen die Praxis ein wenig kennenlernen. In der Schuhfabrik selbst wird schneller und effizienter produziert. Wir haben eine Stepperei, wo das Schuhleder zusammengefügt und genäht wird. Es gibt sechs Herstellungsschritte. Im ersten lernen wir, die Kappen mit den Gegenstücken zu vernähen. Danach ziehen wir das Leder über die vormontierte Form und kleben die Sohle an. Diese Arbeit wird immer im Team gemacht. In jedem Arbeitsschritt gibt es Ziele zu erfüllen und etwas zu lernen: es wird uns beigebracht, wie man was am besten bewerkstelligt. Jeden Monat wechseln wir in eine andere Abteilung und jeden Montag treffen wir uns mit unseren Ausbildern Edith und Harald.

Wird neben dem praktischen Teil auch Theorie gelehrt?

Ja, in jedem Ausbildungsjahr haben wir zehn Wochen Berufsschule.

Das Unternehmen GEA, Hersteller verschiedener Modelle von Waldviertler-Schuhen, arbeitet auf eine ganz andere Art und Weise. Worin unterscheidet sie sich?

Jeder Tag ist anders. Ein kleines Paradies. An jedem Wochenende werden für Arbeiter, Angehörige und Lehrlinge Workshops und Kurse angeboten, zum Beispiel Afrikanische Musik, Bau von Musikinstrumenten, Psychologie, Kräuterkunde oder Träumen...

Vermissen Sie die Algarve?

Manchmal fehlen mir das Meer, der Geruch des Meeres, der Strand und die Sterne am Himmel. Morgen enden meine Sommerferien und ich kehre nach Österreich zurück.

Gute Reise und Danke.



Marcelino Vicente

O Eremita de Barbelote

O eremita

The hermit

Der Einsiedler

PT Depois do inverno, na próxima primavera, chegará um momento digno de comemoração. No dia 30 de março Marcelino Zé Vicente fará 80 anos. Viveu durante 67 anos no Barbelote, uma pequena aldeia histórica em ruínas perto da Fóia, o cume da serra de Monchique. Há dez anos que vive só numa pequena casinha de pedra local. Quando, em 1949, os seus pais adquiriram o terreno e subiram com as crianças, levaram também duas vacas, cinco porcos, uma dúzia de galinhas e coelhos. Viviam da agricultura, para consumo próprio e para comercializar. Era a época da Ditadura. Não houve escolaridade obrigatória. O único par de sapatos só saía à rua aos domingos e feriados. Marcelino é hoje o último habitante do Barbelote, sem eletricidade e sem televisão. Nunca teve carro. Desloca-se de bicicleta até Monchique. Descer é fácil, a gravidade ajuda, mas a subida exige vigorosas pedaladas. ECO123 visitou-o ao longo de uma caminhada perto das Cachoeiras do Barbelote.

Quantas pessoas existiam na sua família?

Sete, mas o meu pai morreu no ano em que chegamos aqui, logo no mês seguinte. A minha mãe aqui esteve ainda 19 anos. Éramos quatro irmãos, hoje somos três e uma irmã. Esta e um dos meus irmãos vivem hoje num lar. Sou o último aqui.

Gosta de viver cá em cima com esta maravilhosa vista para o mar?

Não gosto de viver aqui, não.

Não tem outra possibilidade...

Pois, por enquanto não tenho. Mas com o tempo vou ter de sair daqui.

Olhando para trás na sua vida, o que é que vê?

Andei a trabalhar em muitos locais e em muitas áreas. Trabalhei na madeira, na limpeza da mata... mas a maior parte do tempo trabalhei na agricultura. Foram muitos anos, sempre por conta própria: cavar, semear, colher...

A maior parte do tempo vendi o que colhíamos e também consumímos. Semeava batata, batata-doce, feijão, milho, couve; no verão

EN Next spring, after the end of winter, there will be a moment that's well worth celebrating. On 30 March, Marcelino Zé Vicente will turn 80 years of age. For 67 years, he has lived in Barbelote, a small historic village, now in ruins, close to Foia, the highest point in the Serra de Monchique. For the last ten years, he has lived alone in a small house built of local stone. In 1949, when his parents bought the plot of land and moved up into the hills with their children, they also took with them two cows, five pigs, and a dozen or so chickens and rabbits. They lived from agriculture, farming the land for their own food and also selling their produce on the local market. These were the times of the dictatorship and there was no compulsory education. The only pair of shoes came out into the street on Sundays and special holidays. Today, Marcelino is the last inhabitant left in Barbelote, living without any electricity or television. He has never had a car and he rides down into Monchique on a bicycle. Getting down is easy enough, with the aid of gravity, but getting back up the hill calls for some vigorous pedalling. ECO123 visited him during the course of a walk next to the Barbelote Waterfall.

How many people were there in your family?

Seven, but my father died the same year we arrived here, in the very next month. My mother was here for another 19 years. We were four brothers (today there's just three of us left) and one sister. She and one of my brothers now live in a home. I'm the last one to remain here.

Do you like living up here with this wonderful view over the sea?

No, I don't like living here.

So, you don't have any other possibility...

No, not for the time being. But eventually I'll have to leave here.

If you look back over your life, what do you see?

I worked in lots of places, and in lots of different areas. I worked in timber and in clearing shrubs... but most of the time I worked in agriculture. It was a lot of years and I always worked for myself: digging, sowing, harvesting...

Most of the time, I sold what we harvested and we all also ate our own produce. I planted potatoes, sweet potatoes, beans, corn, cabbages; in the summer,

DE Nach dem Winter, im nächsten Frühjahr, soll gefeiert werden. Am 30. März 2017 wird Senhor Marcelino Zé Vicente 80 Jahre alt. Dann lebt er seit 67 Jahren in Barbelote, einer kleinen Ansammlung historischer Ruinen nahe Foia, dem Gipfel des Monchique-Gebirges. Seit zehn Jahren wohnt er jetzt dort allein in einer Hütte aus Granit. Als seine Eltern Ende 1949 das Grundstück erwarben und mit den Kindern dort hinaufzogen, nahmen sie zwei Kühe, fünf Schweine, ein Dutzend Hühner und Kaninchen mit. Sie lebten von der Landwirtschaft, versorgten sich selbst und verkauften den Rest auf dem Markt. Es war die Zeit der Diktatur. Es gab noch keine Schulpflicht. Das eine Paar Schuhe wurde nur sonntags getragen und an Feiertagen. Senhor Marcelino ist der letzte Einwohner von Barbelote. Nie hatte er ein eigenes Auto, aber immerhin ein Fahrrad. Nach Monchique hinunter trug ihn die Schwerkraft, hinauf musste er kräftig in die Pedalen treten. ECO123 besuchte ihn auf einer Wanderung in der Nähe der Wasserfälle von Barbelote.

Wie viele Köpfe zählte Ihre Familie damals?

Wir waren sieben. Aber mein Vater starb schon im Jahr, als wir herzogen, direkt einen Monat später. Meine Mutter lebte hier noch 19 Jahre. Wir waren vier Brüder. Heute sind wir noch drei und eine Schwester. Diese und einer meiner Brüder leben jetzt in einem Heim und ich bin der Letzte von uns hier oben.

Gefällt es Ihnen hier zu leben, mit diesem wunderbaren Blick auf das Meer?

Nein, ich lebe nicht gern hier.

Sie haben also keine andere Möglichkeit...

So ist es. Bis jetzt nicht. Aber früher oder später werde ich hier weggehen.

Was haben Sie all die Jahre gemacht?

Ich habe schon an vielen Orten und in vielen Bereichen gearbeitet. Ich arbeitete als Holzfäller, säuberte das Unterholz. Aber die meiste Zeit habe ich in der Landwirtschaft gearbeitet. Viele Jahre lang und immer auf eigene Rechnung, Umgaben, säen, ernten...

também tomates, pepinos, melancias e meloas. Tínhamos duas vaquinhas, porcos, galinhas, coelhos e um burro. Fazia muita falta. Até para ir à vila, para carregar as compras.

O que é que fazia no inverno?

Medronho. A apanha do medronho começa no dia 10 de outubro e vai até dezembro. Faz-se a aguardente em fevereiro, altura da limpeza do mato.

E hoje, continua trabalhar e a receber a reforma?

Hoje já não posso trabalhar muito. Recebo reforma, mas é pouco. O que não semeio preciso de comprar. Agora ainda tenho tomates na horta para colher. Aqui não me falta nada. Tenho água da nascente. Todos os dias cozinho. Hoje fiz batatas com salada de tomate e um bocadinho de bacalhau assado. Mas gostava de viver num outro sítio.

Se pudesse mudar de casa, onde gostava de viver?

Ainda não sei. Estas casas eram minhas (aponta o casario em volta). Vendi todas. Talvez alugar ou comprar uma casa em Monchique...

Como começa o seu dia?

Acordo de manhã, levanto-me, faço as minhas coisas em casa... lavo a loiça. Bebo às vezes uma pinguinha de vinho com uma fatia de toucinho no pão. Lavo a roupa e trabalho na hortinha, a tratar a couve para o inverno. Depois ando na cozinha. Gosto de fazer feijão com arroz ou com batata, salada de tomate com pão. Ligo todos os dias o rádio para ouvir as notícias na Antena1 e a música na Rádio Amália. Gosto de fado. Não tenho televisão. Uma vez por semana vou à vila fazer compras, pão e fruta na mercearia. Visito também o hospital para levantar os meus comprimidos e ver o meu irmão no lar.

Compra também carne, leite e ovos?

Leite não, ovos também não. Não gosto de manteiga de vaca, nem de queijo. Presunto, chouriço e bacalhau gosto. Gosto de comer muita fruta. Maçã, melão, uvas. E compro uma vez por mês um garrafão de vinho tinto.

Tem medo dos incêndios?

Tenho, mas hoje não vamos falar sobre isso.

Alguma vez na sua vida viajou de avião?

Nunca. Uma vez saí de Portugal para Espanha, com o meu primo. Estive em Ayamonte. Foi um dia sem fazer nada, só a comer e beber, e andar de autocarro. Outra vez estive em Carmona, uma cidade com mais de 2000 anos de história.

Sabe ler e escrever?

Sim. Aprendi era já quase adulto. Com oito anos saí da escola para tratar do gado com os meus irmãos. A minha mãe ensinou-me em casa. Com 18 anos regressei à escola, mas por pouco tempo. Nessa altura aprendi a escrever e a fazer contas de multiplicar e dividir com três números...

there were tomatoes, cucumbers, water melons and honeydew melons. We had two cows, pigs, chickens, rabbits and a donkey. I've missed that a lot. I used it to go down into town and bring back the shopping.

What did you use to do in the winter?

I used to make medronho. The medronho picking season starts on 10 October and lasts until December. You make the brandy in February, which is also the time for clearing shrubs.

And, even today, you continue to work and to receive your pension?

I can't manage much work today. I get my pension, but it's very little. What I can't grow, I have to buy. At the moment, I've still got some tomatoes to pick in the garden. I'm not short of anything here. I've got the spring water and I cook everyday. Today, for example, I made some potatoes with a tomato salad and a bit of roast cod. But I'd like to live somewhere else.

If you could move today, where would you like to live?

I don't know yet. These houses used to be mine (he points to the surrounding houses). I've sold them all. Perhaps I might rent or buy a house in Monchique...

How does your day begin?

I wake up in the morning, I get up and busy myself about the house... I do the washing up. I sometimes have a drop of wine with a rasher of bacon in some bread. I do some washing and I work on the vegetable patch, getting the cabbage ready for the winter. Then I busy myself in the kitchen. I enjoy making beans with rice or with potatoes, and a tomato salad with some bread. I turn on the radio every day to listen to the news on Antena 1 and some music on Rádio Amália. I like fado. I don't have a television. Once a week, I go down into the town to do some shopping, getting some bread and fruit from the grocer's. I also go to the hospital to pick up my pills and visit my brother in the home.

Do you also buy any meat, milk or eggs?

Milk, no, and I don't buy any eggs either. I don't like butter or cheese. I like smoked ham, chouriço and cod. I like to eat lots of fruit. Apples, melons, grapes. And I buy a five-litre bottle of red wine once a month.

Are you afraid of fires?

I am, but let's not talk about that today.

Have you ever travelled on a plane?

Never. I once left Portugal and went to Spain, with my cousin. I've been in Ayamonte. We spent a day there doing nothing, just eating and drinking, and riding on the bus. Another time, I went to Carmona, a city with more than 2,000 years of history.

Can you read and write?

Yes. I learned when I was almost an adult. I left school when I was eight to look after the animals with my brothers. My mother taught me at home. When I was 18, I went back to school, but only for a short while. At that time, I learned to write

Die meiste Zeit verbrachte ich damit, unsere Erzeugnisse zu verkaufen. Und wir haben uns selbst davon versorgt. Wir bauten Kartoffeln, Süßkartoffeln, Bohnen, Mais und Kohl an; im Sommer auch Tomaten, Gurken, Wassermelonen und Honigmelonen. Wir hatten zwei Kühe, Schweine, Hühner, Kaninchen und einen Esel. Der war sehr wichtig für uns. Auch um in die Stadt zu gehen und die Einkäufe hier hoch zu tragen.

Was haben Sie im Winter gemacht?

Medronho. Das Sammeln der Früchte beginnt am 10. Oktober und läuft bis Dezember. Im Februar wird destilliert, und das ist auch die Zeit für die Reinigung des Unterholzes.

Und heute arbeiten Sie immer noch oder bekommen Sie Rente?

Heute kann ich nicht mehr viel tun. Ich bekomme Rente, aber die ist auch sehr wenig. Was ich nicht selber anbaue, muss ich kaufen. Im Moment habe ich noch Tomaten im Garten. Es fehlt mir hier an nichts. Ich trinke Quellwasser. Ich kochte jeden Tag. Heute gab es Kartoffeln mit Tomatensalat und ein wenig gebackenen Stockfisch. Aber ich würde lieber woanders wohnen.

Wenn Sie die Wahl hätten, wo würden Sie gern leben?

Ich weiß es noch nicht. Das waren alles meine (er deutet auf die Hütten ringsherum). Ich habe sie verkauft. Vielleicht ein Haus in Monchique mieten oder kaufen...

Wie beginnen Sie Ihren Tag?

Wenn ich am Morgen aufwache, stehe ich auf und mache meinen Haushalt... wasche das Geschirr. Manchmal trinke ich einen Tropfen Wein und esse dazu eine Scheibe Speck auf Brot. Ich wasche die Wäsche und arbeite im Garten, Kohl für den Winter pflanzen. Dann gehe ich in die Küche. Ich bereite mir gern Bohnen mit Reis oder Kartoffeln zu, Tomaten-Salat mit Brot. Ich höre jeden Tag im Radio auf Antena1 die Nachrichten und Musik auf Radio Amalia. Ich mag gerne Fado. Ich habe keinen Fernseher und auch keinen Strom. Einmal in der Woche gehe ich in die Stadt und kaufe Brot und Obst im Laden. Dann hole ich mir vom Krankenhaus meine Medikamente und besuche meinen Bruder im Heim.

Kaufend Sie auch Fleisch, Milch und Eier?

Milch nicht und auch keine Eier. Butter oder Käse aus Kuhmilch mag ich nicht. Lieber esse ich Schinken, Chouriço und Stockfisch. Auch viel Obst: Äpfel, Melonen, Weintrauben. Und einmal im Monat kaufe ich eine Fünf-Liter-Flasche Rotwein.

Haben Sie Angst vor Waldbränden?

Ja, aber heute reden wir nicht darüber.

Sind Sie jemals in Ihrem Leben mit dem Flugzeug gereist?

Noch nie. Aus Portugal herausgekommen bin ich nur ein einziges Mal. Da war ich mit meinem Cousin in Spanien, in Ayamonte. Wir haben mal einen Tag mit Nichtstun verbracht, nur essen und trinken und Busfahren. Und dann war ich



Marcelino Vicente, quando vai à vila mais próxima



Marcelino Vicente

noch in Carmona. Das ist eine historische Stadt mit einer mehr als 2.000jährigen Geschichte.

Können Sie lesen und schreiben?

Ja, kann ich. Aber das habe ich erst gelernt, als ich schon fast erwachsen war. Mit acht Jahren ging ich von der Schule ab, um mit meinen Brüdern die Kühe zu hüten. Meine Mutter hat mich zu Hause unterrichtet. Mit 18 Jahren ging ich nochmal zurück in die Schule, aber nicht für lange. Da habe ich dann schreiben, multiplizieren und dividieren mit dreistelligen Zahlen gelernt.

Waren Sie mal verheiratet?

Nein, wollte ich nie. Ich brauche keine Frau...

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden?

Ich bin immer gesund gewesen. Heute muss ich jeden Tag Pillen gegen Rheuma nehmen. Wie kann man mit Schmerzen glücklich sein? In den letzten Jahren habe ich ziemlich abgebaut...

Sie sind ein wichtiger Zeitzeuge. Wie denken Sie über die Entwicklung von Monchique in den letzten Jahrzehnten?

Es wird immer menschenleerer hier. Es gibt immer weniger junge Menschen in Monchique und die Alten sterben. Es gibt keine Arbeitsplätze für junge Leute und die Frauen wollen keine Kinder. Aber die Leute wissen nicht, was gut ist. Sie leben lieber in Portimão, dabei sind Trinkwasser und Luft hier viel besser. Die Menschen tauschen ihr Leben gegen Geld. Viele von ihnen können sich ihre Anschaffungen gar nicht leisten, und das nicht nur hier in Monchique. Etliche Töchter leben von der Rente ihrer Mütter. Zahlreiche Portugiesen sind ins Ausland gegangen, um in der Schweiz, in Frankreich oder Deutschland zu arbeiten.

Hat sich das Klima hier in den Bergen geändert?

Früher waren die Winter feuchter und auch kälter, ganz genau. Und die Sommer sind viel gefährlicher geworden. Früher gab es keine Feuer. Die Ländereien waren gepfleger und es gab noch nicht so viele Eukalyptuswälder. Das Wetter war stabiler. Im letzten Jahr war der Sommer schon heiß und in diesem Jahr ist er noch heißer. Und dann gibt es auch noch Gewitter und Regen das ganze Jahr hindurch. Das Leben wird jedes Jahr gefährlicher.

Vielen Dank für das Gespräch.

Barbelote, Monchique



Alguma vez foi casado?

Não. Não quero. Nunca me faltou mulher...

É feliz com a sua vida?

Sempre fui saudável. Hoje preciso de tomar todos os dias comprimidos contra o reumatismo. Como posso ser feliz com dores? Enfraqueci muito nos últimos anos.

O senhor é um importante testemunho da sua época. Que opiniões tem sobre Monchique nas últimas décadas?

Falta muita gente no interior. Temos cada vez menos jovens em Monchique. E as pessoas da minha idade morrem. Também não há emprego para as jovens e as mulheres já não querem ter filhos. Mas as pessoas não sabem o que é bom. Gostam de viver em Portimão, mas as águas e o ar aqui são muito melhores. Hoje todos vivem para o dinheiro e muitos não conseguem pagar o que compram. E não é só aqui em Monchique. Muitas reparigas vivem da reforma das suas mães. E muitos portugueses vivem fora, vão trabalhar para a Suíça, França, Alemanha.

Antigamente a serra tinha outro clima?

Os invernos eram mais chuvosos, sim senhor, mais frios, e os verões hoje são cada vez mais perigosos. Antigamente não havia incêndios. Os terrenos estavam mais limpos, as matas tinham menos eucaliptos. O tempo era mais estável. No ano passado o verão era quente e este ano ainda é mais quente. Hoje temos trovoadas e chuvas todo o ano. A vida é a cada ano mais perigosa.

Obrigado pela conversa.

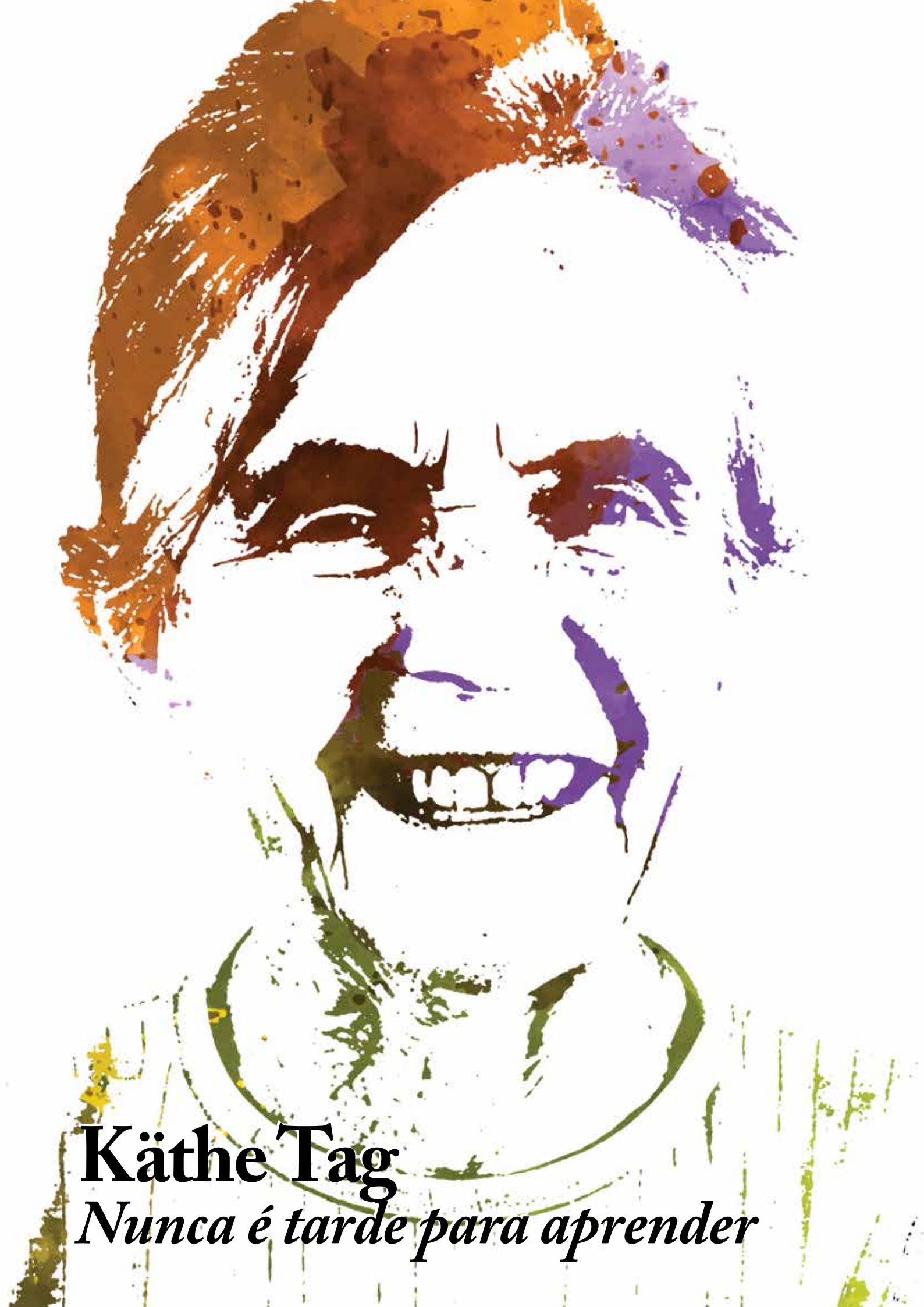


Não houve
emissão de CO₂
na produção
desta entrevista.

EMISSÕES\EMISSION

There was no
emission of CO₂
in the production
of this interview.

Null CO₂ Emission
während der
Recherche zu
diesem Interview.



Käthe Tag
Nunca é tarde para aprender

Recordar é viver

Remembering is living

Erinnern ist Leben

PT Käthe Tag nasceu na Alemanha, em 1938, é amante da natureza, e vive hoje no Sul do Alentejo, como alemã entre portugueses. Os seus quatro filhos, Sylvia, Oliver, Svea e Inês visitam-na regularmente. No início dos anos 60 viveu em Paris e em Londres, para aprender Francês e Inglês. Depois da morte prematura do seu marido, em 1981, começou várias formações no campo da medicina, e, depois, abriu o seu próprio consultório de medicina biológica no Sul da Alemanha. Mas chegou uma altura em que achou o país demasiado frio.

Quando veio para Portugal?

Foi no ano de 2003. Tinha 65 anos de idade na altura. Para viver em Portugal, é muito importante saber falar a língua. Atualmente, frequento a Universidade Séniors de Odemira, e sou a única estrangeira, o que acho uma pena. Gosto de lá estar, porque as pessoas são muito carinhosas. Para além da língua, aprendo a conhecer as pessoas e a sua mentalidade. No curso de "Português para estrangeiros" também aprendo um pouco sobre a história de Portugal. Um dos nossos professores, o António, que nos deu aulas no ano passado, contou como passou o dia da Revolução dos Cravos em Lisboa. Encontrava-se num estádio, e no céu apareciam continuamente helicópteros, e não se sabia se iriam disparar. Depois, abriram os alçapões e lançaram cravos. Repare, se eu não falasse Português, não poderia conversar com os meus vizinhos. Gosto de aprender. E da literatura. Já faço isto há três anos agora. Mantém-me ativa.

Tem 78 anos de idade. Quando é que compreendeu que queria passar a sua reforma em Portugal, e qual foi a razão?

Eu vivia no Allgäu, a Sudoeste da Baviera. Nesta região, até em junho, ainda era frequente nevar. Eu não sou grande adepta dos desportos de Inverno. Na altura pensei que se tivesse que mudar de casa mais uma vez, iria para um país mais quente. Eu sou terapeuta, psicoterapeuta e consultora para questões ligadas à saúde, e todos os anos participava num congresso em Baden-Baden. Foi aí que conheci outro terapeuta. Chamava-se Gregor e tinha comprado uma casa no Sul da Europa. Ele perguntou-me uma vez se não teria vontade de lá ir com ele. "Eu vou lá com a minha companheira, e se tu quiseres, podes vir connosco". Foi assim que eu conheci Portugal. Sol todos os dias em fevereiro. A princípio foi difícil, porque eu não compreendia ninguém.

Como começa o seu dia?

Sou uma pessoa que gosta de acordar cedo. Antes do pequeno-almoço pratico desporto. Depois

EN Born in Germany in 1938, and a nature-lover, Käthe Tag today lives in the southern Alentejo as a German among Portuguese. Her four children Sylvia, Oliver, Svea and Ines visit her regularly. At the beginning of the 1960s, she lived in Paris and London to learn French and English. After the early death of her husband in 1981, she started several types of medical training and later opened her own practice for biological medicine in the south of Germany. But at some stage she began to find it too cold in Germany.

When did you come to Portugal?

In 2003, when I was 65. When you live in Portugal, it's very important that you speak the language. I'm currently attending the Seniors' University in Odemira and I'm the only foreigner, which I find a great shame. I enjoy being there because the people have such a warm manner. As well as the language, I'm getting to know the people and their mentality. In the course "Portuguese for Foreigners" I'm also finding out about the history of Portugal. One of our teachers, António, who taught us last year, told us about how he had experienced the Carnation Revolution live in a stadium in Lisbon, and how helicopters kept appearing in the sky above and they didn't know whether they would shoot. Then they opened the doors and carnations were dropped. You see, if I couldn't speak Portuguese I wouldn't be able to talk to my neighbours either. Learning is a pleasure for me. Literature too. I've been doing this for three years. It keeps me fit.

You are 78 years old. When did you realise that you would spend your old age in Portugal, and why?

I used to live in the Allgäu in Germany. We often had snow there as late as June. I'm not a great winter sports person. I thought to myself in those days that if I were ever to move, I would go to a warm country. I'm a healing practitioner, psychotherapist and health consultant and I used to go to a health congress in Baden-Baden every year. There, I came into contact with another healing practitioner called Gregor, and he had bought himself a house in southern Europe. He asked me once if I didn't feel like going with him. "I'm going there with my partner and if you want you can come with us," he said. That was how I got to know Portugal. Sunshine every day in February. The beginning was difficult because I couldn't understand anyone.

How does your day start?

I am a person who likes to get up early. I do some exercise before breakfast. Then I study Portuguese

DE 1938 in Deutschland geboren und Naturliebhaberin, lebt Käthe Tag heute im südlichen Alentejo als Deutsche unter Portugiesen. Ihre vier Kinder Sylvia, Oliver, Svea und Ines besuchen sie regelmäßig. Anfang der 60er Jahre lebte sie in Paris und London, um Französisch und Englisch zu lernen. Nach dem frühen Tod ihres Mannes 1981 begann sie mehrere medizinische Ausbildungen und eröffnete später ihre eigene Praxis für biologische Medizin im Süden Deutschlands. Irgendwann wurde es ihr in Deutschland aber zu kalt.

Wann kamen Sie nach Portugal?

Im Jahr 2003. Damals war ich 65 Jahre alt. Es ist ganz wichtig, wenn man in Portugal lebt, dass man die Sprache spricht. Ich besuche zurzeit die Senioren-Universität in Odemira und bin die einzige Ausländerin, was ich sehr schade finde. Da bin ich gern, weil die Menschen eine so herzliche Art haben. Ich lerne neben der Sprache auch die Menschen, die Mentalität der Menschen kennen. Im Kurs „Portugiesisch für Ausländer“ lerne ich auch etwas über die Geschichte Portugals. Ein Lehrer von uns, der António, der uns letztes Jahr unterrichtet hat berichtete, wie er die Nelkenrevolution in Lissabon live in einem Stadion erlebt hat und wie oben am Himmel immer wieder Hubschrauber auftauchten, von denen sie nicht wussten, ob sie schießen. Dann öffneten sich die Klappen und es wurden Nelken abgeworfen. Schauen sie, wenn ich kein Portugiesisch sprechen könnte, kann ich mich auch nicht mit meinen Nachbarn unterhalten. Es macht mir Freude zu lernen. Auch Literatur. Drei Jahre mache ich das nun schon. Es hält mich fit.

Sie sind 78 Jahre alt. Wann wurde Ihnen klar, dass sie ihren Lebensabend in Portugal verbringen möchten und warum?

Früher habe ich im Allgäu gelebt. Da hatten wir oft im Juni noch Schnee. Ich bin keine große Wintersportlerin. Damals dachte ich mir, falls ich noch einmal umziehen sollte, dann gehe ich in ein warmes Land. Ich bin Heilpraktikerin, Psychotherapeutin und Gesundheitsberaterin und reiste jedes Jahr zu einem Gesundheitskongress nach Baden-Baden. Da bekam ich Kontakt zu einem anderen Heilpraktiker. Der hieß Gregor und der hatte sich ein Haus im Süden Europas gekauft. Der fragte mich einmal, ob ich nicht Lust hätte, mitzukommen. Der sagte, ich fahre mit meiner Partnerin dahin und wenn du willst, kannst du ja mitkommen. So lernte ich Portugal kennen. Jeden Tag Sonne im Februar. Der Anfang war schwierig, weil ich niemanden verstand.

estudo Português durante duas horas. Ao meio-dia começo a cozinhar, gosto de comer alimentos crus, mas não só. Também cozinho muitos legumes do meu próprio jardim. Em Milfontes há um pequeno mercado que vende coisas biológicas. Sinto-me muito bem integrada. Tenho vizinhos portugueses que são praticamente autosuficientes. Fazem o seu próprio vinho e o seu próprio azeite. Eu cultivo grão de bico. Quando vou lá para comprar tomate, eles oferecem-mos. Depois, sequei o tomate. O que eu não gosto são doces. Não como açúcar, chocolate. Cresci na antiga Alemanha Democrática, e ali havia poucos doces. Por isso não me custa. Com 18 anos vim pela primeira vez para a parte ocidental. Mais tarde, quando vivi na Suíça, havia chocolate tão bom. Depois de dois anos tinha dado cabo dos meus dentes. Gosto de comida forte. À tarde faço, por exemplo, uma sesta. Também gosto muito de costurar. Depois, ao fim da tarde, rego o meu jardim e no final do dia dou um passeio pela floresta ou vou a casa do vizinho.

Tem televisor?

Não. Oiço rádio e leio muitos livros.

Gosta de línguas e demonstra com elas a leveza do seu ser. É isso que gosta de fazer?

Facilita muito a vida. Fiz os meus diplomas em língua francesa em Paris e o de Inglês em Londres. Neste momento, frequento a Universidade Séniór de Odemira uma vez por semana. Vivo de forma muito simples, ando pouco de carro, e procuro prejudicar o meio ambiente o mínimo possível. Já nos anos 70 li o "Relatório do Clube de Roma". Viver com peso e medida tornou-se o meu lema. Poucos anos depois da morte do meu marido estava sozinha com quatro filhos. Na altura, tornei-me membro dos Médicos Internacionais para a Prevenção da Guerra Nuclear. O meu interesse pelo meio ambiente enriquece a minha vida. E, por outro lado, retirou-me dos pensamentos centrados em mim e no meu luto.

Se o Gregor não tivesse ido consigo para Portugal, mas sim para a Itália, hoje talvez vivesse na Sicília em vez de viver no Alentejo?

Sim, foi um acaso que me trouxe para Portugal. Até porque todas as outras boas experiências que vivi em Portugal foram mais tarde. Será sorte? Por exemplo, não ter dores no corpo? É da alimentação saudável. Se como carne, só como muito pouca. É importante ter em atenção o equilíbrio ácido e alcalino do corpo. Ter um teto e bons contactos sociais também faz parte da felicidade. Mesmo se o meu Português não é perfeito, pelo menos consigo conversar com as pessoas. Isso para mim é a felicidade. O que queremos mais? Sempre mais, e mais, e ainda mais... Para onde é que isso nos leva? Fico feliz só por ver as cores das flores de manhã.

Como idealiza os seus próximos anos?

Quero ter saúde e poder viver mais alguns anos na minha quinta. Há 40 anos que não tomo medicamentos convencionais. Por ter 15 anos de experiência de medicina alternativa na Alemanha sei como me tratar a mim própria. E continua-se a aprender até ao fim da sua vida...

for two hours. About midday I start preparing lunch and I like eating raw food, but not only. Lots of vegetables from my own garden. There's a small market in Milfontes that sells unsprayed things. I feel very well integrated. I have Portuguese neighbours who are almost self-sufficient. They make their own wine, press their own olive oil, harvest chickpeas. For example when I go there to buy tomatoes, they give me them for free. I dried the tomatoes then. Wonderful. What I don't like are sweet things. I don't eat any sugar. No chocolate. I grew up in the former East Germany, where there weren't many sweets. So I didn't have a problem there. I went to the west for the first time when I was 18. Later, when I was living in Switzerland, there was such good chocolate. After two years, I had completely ruined my teeth. I like eating nourishing things. In the afternoon I have a siesta, for example. I also love sewing. Then, in the evening, I water my garden and right at the end of the day I go for a walk in the wood, or to Portuguese neighbours.

Have you got a television?

No. I listen to the radio and read lots of books.

You love languages and this shows a "Lightness of Being". Is it fun for you?

It makes life much easier. I did my diplomas in French in Paris and in English in London. At the moment, I am attending the Seniors' University in Odemira once a week. I live very modestly, don't drive very much and try to harm the environment as little as possible. At the beginning of the 1970s, I read the Club of Rome book. Moderation became a theme of my life. A few years after my husband died, I was alone with four children. In those days, I became a member of the International Physicians for the Prevention of Nuclear War. My interest in the environment is a great enrichment for me. It also helped me to break out of my self-centredness and my grief.

If Gregor had driven you to Italy instead of Portugal, maybe you would be living in Sicily today rather than the Alentejo?

Yes, it was chance that brought me to Portugal. All the other good experiences that I have had in Portugal only came later. Is that a matter of luck? For example, not having any physical pains? That is to do with healthy eating. If you eat meat, then not too much. What is important is paying attention to your acid-base balance. Being fortunate also means having a roof over your head and good social contacts. Even though my Portuguese is not perfect, I can at least have a conversation. That is happiness for me. What more do we want? More and more and yet more... where is that going to lead? It makes me happy when I can see the colours of the blooming flowers in the morning.

How do you imagine the next few years are going to be?

That I remain healthy and can spend a few more years on my quinta. I haven't taken any conventional drugs for 40 years. Thanks to my 15 years of experience as a healing practitioner in Germany, I know how to look after myself. You keep learning until the end of your life...

Wie beginnt so ein Tag bei Ihnen?

Ich bin ein Mensch, der gerne früh aufsteht. Vor dem Frühstück mache ich Sport. Danach lerne ich zwei Stunden Portugiesisch. Gegen Mittag fange ich an zu Kochen und esse gern Rohkost, aber nicht nur, auch viel Gemüse aus meinem eigenen Garten. In Milfontes ist ein kleiner Markt, auf dem ungespritzte Sachen verkauft werden. Ich fühle mich sehr gut integriert. Ich habe portugiesische Nachbarn, die fast Selbstversorger sind. Die keltern eigenen Wein, pressen ihr eigenes Olivenöl, ernten Kichererbsen. Wenn ich zum Beispiel dahingehe, um Tomaten einzukaufen, schenken sie die mir. Die Tomaten habe ich mir dann getrocknet. Herrlich. Was ich nicht mag, sind süße Sachen. Ich esse keinen Zucker. Keine Schokolade. Ich bin in der früheren DDR aufgewachsen, da gab es wenige Süßigkeiten. Also hatte ich damit keine Schwierigkeiten. Mit 18 Jahren bin ich erstmals in den Westen. Später, als ich in der Schweiz lebte, da gab es so schöne Schokolade. Nach zwei Jahren hatte ich meine Zähne total ruiniert. Ich esse sehr gern kräftige Sachen. Mittags mache ich zum Beispiel eine Siesta. Ich nähe auch sehr gern. Dann, gegen Abend gieße ich meinen Garten und ganz am Ende des Tages mache ich einen Spaziergang in den Wald oder zu portugiesischen Nachbarn.

Sie haben ein Fernsehgerät?

Nein. Ich höre Radio und lese sehr viele Bücher.

Sie lieben Sprachen und beweisen darin eine Leichtigkeit des Seins. Das macht ihnen Spaß?

Es erleichtert das Leben enorm. Ich habe in Paris in französischer Sprache und in Englisch in London meine Diplome gemacht. Im Moment besuche ich die Seniorenuniversität in Odemira einmal die Woche. Ich lebe sehr genügsam, fahre wenig Auto und versuche so wenig wie möglich, die Umwelt zu schädigen. Ich habe bereits Anfang der 70er Jahre das Buch des Club of Rome gelesen. Maßhalten ist ein Thema meines Lebens geworden... Nach dem Tod meines Mannes stand ich mit vier Kindern allein da. Damals wurde ich Mitglied der „Internationalen Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges“. Mein Interesse für die Umwelt ist mir eine große Bereicherung. Andererseits hat es mich aus meiner Selbstumkreisung und aus meiner Trauer herausgerissen.

Wenn der Gregor mit Ihnen nicht nach Portugal, sondern nach Italien gefahren wäre, wohnen sie heute nicht im Alentejo, sondern vielleicht in Sizilien?

Ja, der Zufall hat mich nach Portugal geführt. Alle anderen guten Erfahrungen, die ich in Portugal gemacht habe, kamen ja erst später. Ist das Glück? Zum Beispiel, keine körperlichen Schmerzen zu haben? Das liegt an gesunder Ernährung. Wenn Fleisch, dann jedenfalls nicht viel. Wichtig ist, dass man auf seinen Säure-Basen-Haushalt achtet. Glücklich sein bedeutet auch, ein Dach über dem Kopf zu haben und gute soziale Kontakte. Wenn mein Portugiesisch auch nicht perfekt ist, aber ich



Käthe Tag

Os alemães não são considerados pessoas fáceis. Qual é o seu sentimento como alemã em Portugal?

Os alemães são considerados pessoas de confiança...

A sua geração ainda viveu o fascismo. Sendo alemã, ainda sente a responsabilidade pelos crimes que a Alemanha cometeu no século passado?

Refere-se à guerra?

Também aos crimes contra a humanidade. Os milhões de pessoas que foram assassinadas pelos alemães: judeus, ciganos, homossexuais, comunistas, pessoas com problemas psíquicos... como viver com esse fardo?

Eu era uma criança quando isso se passou. Não participei nesses crimes. Para mim, é importante viver com sentido de responsabilidade. Não sou conservadora. Tenho a impressão que o passado alemão já foi trabalhado. Também tem essa impressão?

Quando ainda vivia na Alemanha, presenciei até aos anos 80, juízes e políticos nazis que se mantiveram ativos durante 35 anos, como se nada se tivesse passado, até que foram descobertos: Filbinger, por exemplo. Por isso, como alemão, pergunto-me, quem sou? Quando hoje falo com alemães de mais idade, pergunto-me como se pode suportar esse „business as usual“ depois da guerra?

É uma pergunta difícil. Teria que refletir um pouco sobre isso. Nós, os alemães, somos, por vezes, como hei-de dizer, arrogantes. O que me incomoda muito na Alemanha é que ela está novamente a vender tanto armamento. Para mim, o facto de a Alemanha estar a receber tantos refugiados nestes últimos meses é uma coisa boa.

O que podem os alemães aprender na sua vida em Portugal?

A exprimir de simpatia, carinho, vontade de ajudar, compaixão e humildade.

Humildade, Saudade? Palavras inexistentes na língua alemã?

Sim, há algo ali que nós alemães não conhecemos. E quando estou num desses convívios, sinto-me terrivelmente sóbria como alemã. Todos cantam, dançam, comem e bebem. É bom poder sentir isso na minha idade.

Obrigado pela sua sinceridade.

Germans are regarded as not always being easy. How do you see that, living in Portugal as a German?

Germans are regarded as reliable...

You come from a generation which experienced fascism. As a German, do you feel a responsibility for Germany's wrongdoing in the last century?

Do you mean the war?

Yes, but also the crimes against humanity. The many people who were murdered by the Germans; Jews, gypsies, homosexuals, communists, the mentally ill... how do people live with this responsibility?

I was a child when that happened. I didn't take part in the crimes. For me, it is important to live responsibly. I am not a conservative. I have the feeling that a lot of work has been done in Germany on the past. Don't you have this feeling?

When I was still living in Germany, I experienced Nazi judges and politicians right into the 1980s who just continued for 35 years as if nothing had happened, until some of them were caught: Filbinger for example. So I do ask myself as a German "who am I?" When I talk to older German people today I sometimes ask how do you actually bear this "business as usual" after the war?

Difficult question. I need to think about that a bit first. We Germans are sometimes, how should I express it, swanky. What really disturbs me about Germany is that it is selling so many armaments again. I think it is good that Germany is taking in a lot of refugees in these months.

What can Germans learn in their lives from Portugal?

The expression of friendship, of warmth, of helpfulness, of compassion and modesty.

Humildade, Saudade? Words that don't exist in German?

Yes, that is something that we Germans do not know. And when I am at a "convívio", I sometimes feel that I am terribly sober as a German. People sing and dance, eat and drink. It is wonderful when you can still experience such things in your old age.

Thank you for the open conversation.



Não houve emissão de CO₂ na produção desta entrevista.

EMISSÕES\EMISSION

There was no emission of CO₂ in the production of this interview.

Null CO₂ Emission während der Recherche zu diesem Interview.

kann mich wenigstens unterhalten. Das ist für mich das Glück. Was wollen wir mehr? Immer mehr und noch mehr und ... Wohin soll das führen? Es macht mich glücklich zu sehen, wenn ich morgens die Farben der blühenden Blumen sehe.

Wie stellen sie sich die nächsten Jahre vor?

Dass ich gesund bleibe und noch einige Jahre auf meiner Quinta leben darf. Ich habe 40 Jahre keine schulmedizinischen Medikamente genommen. Aufgrund meiner 15-jährigen Erfahrung als Heilpraktikerin in Deutschland, weiß ich mir zu helfen. Man lernt immer bis zum Ende des Lebens...

Deutsche werden als nicht immer leicht empfunden. Wie empfinden sie das, als Deutsche in Portugal zu leben?

Deutsche werden als zuverlässig angesehen...

Sie stammen aus einer Generation, die den Faschismus noch erlebt hat. Spüren Sie als Deutsche die Verantwortung dafür, was Deutschland im letzten Jahrhundert verbrochen hat?

Meinen sie den Krieg?

Ja. Aber auch die Verbrechen gegen die Menschlichkeit. Die vielen Menschen, die von den Deutschen ermordet wurden: Juden, Zigeuner, Homosexuelle, Kommunisten, psychisch Kranke... Wie lebt es sich mit dieser Last?

Ich war ein Kind, als das damals passiert ist. Ich habe an den Verbrechen nicht teilgenommen. Für mich ist es wichtig, verantwortlich zu leben. Ich bin keine Konservative. Ich habe das Gefühl, dass an der Vergangenheit in Deutschland schon gearbeitet wurde. Haben Sie nicht dieses Gefühl?

Als ich noch in Deutschland lebte, erlebte ich bis in die 80er Jahre Nazirichter und Politiker, die als wäre nichts geschehen, einfach so 35 Jahre weitermachten, bis man einige von ihnen schnappte: Filbinger zum Beispiel. Also frage ich mich als Deutscher doch, wer bin ich? Wenn ich heute mit älteren Deutschen spreche frage ich manchmal, wie hält man dieses „business as usual“ nach dem Krieg eigentlich aus?

Schwere Frage. Darüber muss ich erst einmal nachdenken. Wir Deutschen sind manchmal, wie soll ich sagen, großkotzig. Was mich an Deutschland sehr stört ist, dass es wieder so viele Rüstungsgüter verkauft. Ich finde eine gute Sache, dass Deutschland in diesen Monaten viele Flüchtlinge aufnimmt.

Was können Deutsche in ihrem Leben von Portugal lernen?

Den Ausdruck von Freundlichkeit, von Herzlichkeit, von Hilfsbereitschaft, von Mitgefühl und Bescheidenheit.

Humildade, Saudade? Worte, die es in der deutschen Sprache nicht gibt?

Ja, das ist etwas, was wir Deutschen nicht kennen. Und wenn ich auf so einem „Convívio“ bin, komme ich mir als Deutsche manchmal fürchterlich nüchtern vor. Da wird gesungen und getanzt, gegessen und getrunken. Es ist schön, wenn man diese Dinge im Alter noch spüren darf.

Danke für das offene Gespräch.

O que é ser ECO?

What is it to be ECO?

Was ist ECO?



PT ECO é a busca do sentido das coisas. É este o simples assunto que a Volkswagen AG se deveria colocar no momento da crise mais profunda da sua história, em que o pensamento e a forma de agir lineares destroem a economia. As coisas não podem continuar assim infinitamente. Provavelmente, o reconhecimento deste facto irá custar o emprego a milhões de pessoas. E as multas de milhões de euros também não conseguem esconder que todo o setor automóvel se encontra num beco sem saída, e há problemas por resolver. Pagam-se as multas, e depois? Esse dinheiro poderia ser investido de forma mais útil: em postos de trabalho saudáveis e promissores para o futuro. Se queremos projetar uma vida mais sustentável, então que essa vida implique menos gasto de gasolina, menos gases de escape, menos emissões de CO₂, menos engarrafamentos, menos acidentes e menos stress. E aí já não se trata de crescimento económico, mas sim de uma espiral decrescente do "cada vez menos". As soluções radicais que funcionam, começam na cabeça, ou seja, com a simples questão do: para quê isto tudo? *Para quê este esforço humano enorme, espiritual e de recursos, somente para garantir a mobilidade no Futuro?** Como poderão deslocar-se 10 bilhões de pessoas, sem ser pelas suas próprias pernas? Há soluções muito simples. Separamos um pequeno passo entre o absurdo dos automóveis guiados sem condutor e entre os modernos comboios e autocarros auto dirigidos, em sistemas de transportes colectivos que já temos há tanto tempo e que apenas temos que desenvolver mais. A indústria automóvel dirige-se para a sua mais profunda crise no ponto alto da sua história. Também se trata de uma narrativa. De que recordes havemos mais de falar? Quantos carros é que ainda cabem no nosso planeta? É realmente ironia do destino, tratar-se exatamente da mesma Volkswagen AG que em 1970 financiou o estudo do Clube de Roma feito pelo MIT** sobre "Os limites do crescimento".

A ECO faz parte da solução, e não do problema, e por isso a ECO123 não irá participar no "Greenwashing" do Greenfest em Lisboa. Claro que os patrocinadores são sempre parceiros importantes de um negócio, mas porque é que os organizadores convidam a Volkswagen e a Portucel/Soporcel, e não a CP, CARRIS e

EN ECO is the search for meaning. Volkswagen AG should undertake this simple task in the deepest crisis in its history, where linear thinking and action destroys economies. Things just can't keep going on like this. This realisation will probably make many millions of people unemployed. Even the fines for the fraud amounting to billions do not hide the fact that the whole car industry is in a cul-de-sac or make us think that the problem would thereby be solved. The fines will be paid and then what? Money could be invested more sensibly, in healthy, sustainable jobs. If we want to imagine a sustainable life, then that life should contain less petrol consumption, fewer exhaust fumes, lower CO₂ emissions, fewer traffic jams, fewer accidents and less stress. And it's no longer about economic growth, but about a downward spiral of "less and less". The solutions that have the most radical effect start in people's heads, for example with the simple question: what is it all for? *Why this huge expenditure of human intellect and resources to make mobility possible in the future?** How are ten billion people supposed to get around if not on their own two feet? There are quite simple solutions. It is only a small step from the madness of the self-driving car to the railway and the bus and a modern, collective transport system, which we have long had and just need to develop further. The car industry is steering into its deepest crisis at the high point in its history. It is also a narrative crisis. What other records should we report on? How many cars is there still room for on our planet? It is one of the great ironies in history that it was the very same Volkswagen AG that funded the Club of Rome's study "The Limits to Growth" produced at MIT** in 1970.

ECO is part of the solution and not part of the problem, which is why ECO123 cannot take part in the greenwashing of the Greenfest in Lisbon. Sponsors may be an important part of a business, but why do the organisers invite Volkswagen and Portucel/Soporcel and not CP, CARRIS and TESLA for example? We need visions and simple ways of getting there. A long time ago, the car manufacturers (and they were not alone) decided on the path of more and

DE ECO ist die Suche nach dem Sinn. Diese einfache Aufgabe sollte sich die Volkswagen AG in der tiefsten Krise ihrer Geschichte stellen, in der lineares Denken und Handeln Wirtschaft zerstört. Es geht nicht mehr einfach immer so weiter. Vermutlich wird die Einsicht viele Millionen Menschen arbeitslos machen. Auch die Geldstrafen in Milliardenhöhe für den Betrug täuschen nicht darüber hinweg, dass sich die gesamte Autoindustrie in einer Sackgasse befindet und das Problem damit gelöst wäre. Die Strafen werden bezahlt und dann was? Geld könnte sinnvoller investiert werden: in gesunde, zukunftsfähige Arbeitsplätze. Wenn wir uns ein nachhaltiges Leben vorstellen wollen, so soll dieses Leben weniger Benzinverbrauch, weniger Abgase, weniger CO₂ Belastung, weniger Staus, weniger Unfälle und weniger Stress beinhalten. Dabei geht es nicht mehr um Wirtschaftswachstum, sondern um eine Abwärtsspirale des „immer weniger“. Die radikal wirksamen Lösungen beginnen im Kopf, nämlich bei der einfachen Frage: Wozu das Ganze? *Wozu dieser ungeheure Aufwand an menschlichem Geist und Ressourcen, um in Zukunft Mobilität zu ermöglichen?** Wie sollen zehn Milliarden Menschen sich fortbewegen, außer mit ihren eigenen Beinen? Es gibt ganz einfache Lösungen. Vom Unsinn des selbstgesteuerten Autos ist es doch nur noch ein kleiner Schritt zur Bahn und zum Bus und zu einem modernen kollektiven Transportsystem, das wir längst haben und nur weiterentwickeln bräuchten. Die Automobilindustrie steuert auf dem Höhepunkt ihrer Geschichte in ihre tiefste Krise. Es ist auch eine narrative. Von welchen Rekorden sollen wir noch berichten? Wie viele Autos haben denn noch Platz auf unserem Planeten? Es ist schon die Ironie der Geschichte, das genau diese Volkswagen AG 1970 die am MIT** erstellte Studie „Grenzen des Wachstums“ des Club of Rome finanzierte.

ECO ist Teil der Lösung und nicht Teil des Problems, darum kann ECO123 am Greenwashing des Greenfests in Lissabon nicht teilnehmen. Sponsoren sind zwar wichtige Partner eines Geschäfts, aber warum lädt der Veranstalter Volkswagen und Portucel/Soporcel und nicht z.B. CP, CARRIS und TESLA ein? Wir brauchen Visionen und ganz einfache Wege dorthin. Vor langer Zeit

TESLA? Precisamos de uma visão e de um caminho simples para a alcançar. Há muito tempo que os produtores de automóveis (e não só) se decidiram pelo caminho do “sempre mais”. Seguiram por esse caminho, e não só perderam a sua meta de vista, como se perderam durante o percurso. É como um caminhante, que se perde apesar do GPS. Tem que voltar para trás, até ao entroncamento, e escolher o outro caminho, o caminho certo para a sua meta. O futuro de Portugal não se baseia em petróleo, gás ou carvão, e também não se baseia em eucaliptos e na pecuária industrial e cruel, e muito menos no turismo de massas. Na busca do sentido temos que voltar a sentir a terra sob os pés, numa vida autêntica na sua velocidade original. E esta corresponde, conforme o terreno, a uma deslocação de três, quatro ou cinco quilómetros por hora. Quem se quiser reorientar, é melhor que deixe o carro parado e vá fazer uma caminhada. Ao caminhar, aguçam-se as ideias. Respirar fundo na floresta, sentir o corpo, absorver oxigénio intensamente, e em compensação, emitir menos dióxido de carbono. Quem caminha, sente-se a si próprio. O caminhar equilibra-nos e viagens de caminhadas (sem avião) significam, simultaneamente, proteção do clima e ocupação de tempos livres. E, o nosso país poderia ser um paraíso se se substituisse o eucalipto por florestas com diversidade.

* Ulrich Grober, Publikation: Der leise Atem der Zukunft, Oekom Verlag München

*Cambridge/Massachusetts Institute of Technology

more. They followed this path and not only lost sight of the goal, but also of the path. That is like hikers who have got lost despite having a GPS. For better or worse, they have to walk the whole way back to the fork in the road and take the other path, the right one, to their goal. Portugal's future is not based on oil, gas or coal, nor on eucalyptus and also not on intensive livestock torture and... not on mass tourism either. In our search for meaning, we must once again feel the earth beneath our feet, in a natural kind of life and at our innate speed. Depending on the terrain, that is somewhere between three and five kilometres an hour. Anyone seeking orientation would be well advised to leave their car behind and go walking. Your thoughts become sharper when you're walking. Taking deep breaths in the forest, sensing your body, absorbing large amounts of oxygen, and emitting little carbon dioxide in exchange. People who go walking feel themselves. Walking makes people equal and walking holidays (without a plane) represent both climate protection and leisure in equal measure. And in the process, our country could become a paradise, if we were to replace the eucalyptus with a diverse stock of trees.

* Ulrich Grober, Publication: Der leise Atem der Zukunft, Oekom Verlag München

*Cambridge/Massachusetts Institute of Technology

entschieden sich (nicht nur) die Autohersteller für den Weg des Immer Mehr. Sie gingen diesen Weg und verloren nicht nur das Ziel aus den Augen, sondern auch den Weg. Das ist wie bei dem Wanderer, der sich trotz GPS verlaufen hat. Er muss wohl oder übel den ganzen Weg zurück bis zur Wegegabelung gehen und den anderen, den richtigen Weg zum Ziel nehmen. Die Zukunft Portugals basiert weder auf Öl, Gas oder Kohle, noch auf Eukalyptus und auch nicht auf industrieller Massentierquälerei und ... auch nicht auf Massentourismus. Auf der Suche nach dem Sinn müssen wir wieder die Erde unter den Füßen spüren, in ursprünglichem Leben und bei ureigener Geschwindigkeit. Das ist je nach Gelände zwischen drei, vier und fünf Kilometern Fortbewegung in der Stunde. Wer Orientierung gewinnen möchte, sollte sein Auto besser stehen lassen und wandern gehen. Beim Wandern schärfen sich Gedanken. Im Wald tief Luft holen, den Körper fühlen, intensiv Sauerstoff aufnehmen, dafür wenig Kohlendioxid ausstoßen. Wer wandert, fühlt sich selbst. Wandern macht gleich und Wanderrätseln (ohne Flugzeug) sind Klimaschutz und Freizeit zu gleichen Teilen. Dabei könnte unser Land ein Paradies sein, dann wenn wir den Eukalyptus durch vielfältigen Baumbestand ersetzen werden.

* Ulrich Grober, Publikation: Der leise Atem der Zukunft, Oekom Verlag München

*Cambridge/Massachusetts Institute of Technology

PUB

CAMINHE PELA ROTA VINCENTINA ATE À ALDEIA DA PEDRALVA

WALK THROUGH ROTA VICENTINA UNTIL ALDEIA DA PEDRALVA



**ALDEIA DA
PEDRALVA**

Turismo de Aldeia - Tourism Village

www.aldeiadapedralva.com | telf (00351) 282 639 342

Restaurante Aberto 365 dias por ano | Restaurant Open all year round



A SUA EMPRESA E O SEU ANÚNCIO SÃO ÚNICOS
 Anuncie nas Páginas Verdes pelos preços mais baixos, em Portugal e em todo o mundo online, com a ECO123. Solicite os preços para pacotes e as tabelas de descontos de quantidade. Receba o seu orçamento através do: +351 918 818 108 / +351 933 558 860

GIVE YOUR ADVERT AN INDIVIDUAL TOUCH

Advertise at a reasonable rate with ECO123 in the Green Pages throughout Portugal and online worldwide. Ask us for special prices and discounts for bulk orders. Call us for a quotation now:

+351 918 818 108 / +351 933 558 860

SETZEN SIE IHRE GANZ EIGENEN AKZENTE.

Annoncieren Sie auf den Grünen Seiten zu günstigen Tarifen in ganz Portugal und weltweit online mit ECO123. Fragen Sie nach Kombi-Preisen und Mengenrabattstaffeln. Jetzt Kostenvorschlag einholen:

+351 918 818 108 / +351 933 558 860

1 AGRICULTURA LOCAL & BIO

LOCAL & ORGANIC FARMING
LOKALE & ORGANISCHE LANDWIRTSCHAFT

QUINTAS E LOJAS BIO
ORGANIC FARMS AND SHOPS
HOFLÄDEN UND BIOLÄDEN



AGROBIO – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE AGRICULTURA BIOLÓGICA
 Al. das Linhas de Torres, nº277, 1750-145 Lisboa
 T. 213 641 354 • M. 918 545 115
 geral@agrobio.pt • www.agrobio.pt

INSTINTO NATURAL LOJA BIO

R. Coronel Galhardo, N.º 1, 7630 Odemira
 T. 289 322 850
 9h30 - 13h • 15h - 19h • Sab. 9h30 - 13h

MERCEARIA BIO PORTIMÃO

R. das Comunicações, Ed. Casa do Rio Loja C
 8500-657 Portimão • T. 282 476 439
 www.merceariabio.pt

MERCADO BIOLÓGICO ALFAZEMA

Rua Santana-Lapa 113-A, 1200-797 LISBOA
 T. 213 951 522 • Terça a Sab. 9h - 20h
 www.mercadobiologicoalfaemza.pt

ESPÍRITO DA TERRA

Ponce de Albufera, 8100-088 Boliqueime
 M. 912 545 846 • 9h - 18h

QUINTA DAS SEIS MARIAS

Sargaçal, Lagos
 T. 916 704 894 • www.quintaseismarias.com

MERCADO AGROBIO TRILHOS VERDES

Campo Pequeno, Lisboa
 Sábados de manhã • T. 969 466 473

MERCADO DOS AGRICULTORES

Aljezur • Sábados 08h - 13h

LOJA DA HERDADE DO FREIXO DO MEIO

Mercado da Ribeira, Lisboa
 T. 213 461 343 • 8h-14h / 15h-19h

SARUGA MERCEARIA SAUDÁVEL

Pr. Infante D. Henrique, Loja 6A e 6B
 8000-123 Faro • M. 914 747 511
 www.sarugamerceariasaudavel.com

BETERRABA PRODUTOS BIOLÓGICOS

Mercado Municipal de Tavira, Loja 8, 8800 Tavira
 T. 281 328 609 • www.beterraba-tavira.com

MERCEARIA BIO(E)LÓGICO

R. Doutor Frutuoso da Silva, N.º 48, 8100-567 Loulé
 T. 289 463 539 • M. 960 030 615
 e-mail: bioelogico_mercearia@sapo.pt



MONTE DA CASTELEJA
 Cx Postal 3002-I, 8600-317 Lagos
 T. 282 798 408 • M. 917 829 059
 www.montecastelheja.com

**MERCEARIA MUNDO SAUDÁVEL**

Av. 5 de Outubro, 8135 Vale de Éguas - Almancil
 T. 289 398 370 • www.mundosaudavel.pt

LOJA DO MEL E DO MEDRONHO

Largo do Chorões, 8550-429 Monchique
 T. 967 735 783 • e-mail: lojammm@sapo.pt

ALCAGOITA

Rua Da Frente, N.º7, 8670-430 Maria Vinagre
 Aljezur, Faro • T. 282 994 021

QUINTA DA PEDRA BRANCA

Monte Gordo, 2640-604 Sobral da Abelheira
 T. 261 968 012 • M. 967 202 263
 www.quintadapedrabranca.pt

**RESTAURANTE-BAR
RIBEIRA DO POÇO**
www.ribeiradopoco.com

Rua Ribeira do Poço, N.º 11 | 8650 Vila do Bispo



RESERVAS (excepto Agosto): [+351] 282 639 075

ENCERRAMENTO: Segundas-feiras e de 24 Dez. a 31 Jan.

2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

HEALTHY EATING
GESUNDE KOST

CAFÉS, RESTAURANTES & ALIMENTOS ECOLÓGICOS
 CAFÉS, RESTAURANTS & ECO FOOD PRODUCTS
 CAFÉS, RESTAURANTS & ECO NAHRUNGSMITTEL

**BISTRO BAR DROMEDÁRIO**

Av. Comandante Matoso, 8650-357 Sagres
 T. 282 624 219 • dromedariosagres@gmail.com
 Aberto todos os dias das 10h - 03h

**CAFÉ INGLÊS, CAFÉ CONCERTO
RESTAURANTE PIZZARIA**

Rua do Castelo, 8300 Silves • T. 282 442 585
 Todos os dias um prato vegetariano

GASTROBAR 13, CHEF ANDRÉ AZEDA

Travessa do Castelo, N.º13, 8500 Alvor
 M. 917 866 705 • 18h - 2h • 4.º feira fechado

ACADEMICO CAFÉ & RESTAURANTE

R. Cândido dos Reis, N.º38
 8375-134 S. Bartolomeu de Messines
 T. 282 339 253 • M. 965 189 375

CASA DE CHÁ ÓCHÁLÁ

R. do Dr. Samora Gil, N.º12, 8550-461 Monchique
 T. 282 912 524

QUINTA DOS AVÓS**DOÇARIA CONVENTUAL/CASA DE CHÁ**

Algouz • Algarve • T. 282 576 459 • M. 967 446 296
 4º - Domingo • 14h - 19h

RESTAURANTE A CHOUANA

Praia do Farol, 7645 Vila Nova de Milfontes
 T. 283 996 643

IDÁLIA E ANTÓNIO DUARTE • LOJA DO PORCO PRETO

Enchidos e Presuntos Tradicionais de Monchique
 R. Serpa Pinto, N.º 18 , Monchique • T. 282 913 461

RESTAURANTE GENGIBRE E CANELA

Travessa de Mota, N.º10, 8000 Faro
 T. 289 882 424

MENU

Sopa de Peixe
 Abacate Montecarlo
 Abacate Vinagrete
 Lapas Grelhadas
 Ameijoas
 Percebes
 Camarão Piri-piri
 Sargo Grelhado
 Peixe Espada Grelhado
 Arroz de Tamboril



LES BELGES
MONCHIQUE

**alcaria
do banho**

fresh - fine - flavour

restaurant
fine dining
vegetarian-friendly
international cuisine

more info
alcariadobanho.com
+351 282 912 523

lesbelges.com Tom & Loly.

FOZ DO BANHO

**restaurante - bar
artesanato**
**restaurant - bar
handicraft**

Caldas de Monchique - 8550-232 Monchique
Tel.: (+351) 282 913 860
Encerra à 2ª feira | Closed on Mondays

CANTINA DOS SABORES

Rua Nossa Senhora de Fátima
L.21, L. A, 8100-259 Loulé
Tel. +351 289 463 304

A CHARRETTE
R. Dr. Samora Gil, N.º30-34, 8550-461 Monchique
T. 282 912 142 • M. 962 044 273
e-mail: restaurantecharrette@hotmail.com

**Carrapateira
Restaurant & Guest House
L-Colesterol**

Farm to table
Vegetarian Dishes
Fresh Local Fish
Comfort Food
Home made Desserts

Restaurant Reservations
282 998 147

Room rentals
Sea view Balconies
Breakfast > Wi-Fi
5 min walk to Beach

www.l-colesterol.com
reservas.coles@gmail.com

We sell Bio-vegetables too!

Find us on:
Facebook/Instagram/TripAdvisor/Airbnb/Booking.com

3 MATERIAL & ECO CONSTRUÇÃO ECO CONSTRUCTION & MATERIAL ÖKOLOGISCHES BAUEN

CHRISTINA E KARL, LDA.
Q.ta dos Trevos, Cx. Postal 18, Sítio do Poio
8500-149 Mexilhoeira Grande • T. 282 491 711
acasa@mail.telepac.pt • www.christinekarl.com

www.embarro.com

Tadelakt · Stucco Veneciano
Clay plaster · Natural paints

Showroom [Embarro.com](http://www.embarro.com) São Brás, Algarve.
Tel 289 845 032 · Mobile 918 888 222 · info@embarro.com



JP BERNARDINO construções ecológicas



Casas em Taipa, Adobe, Pedra, Madeira, Palha
Recuperação de Edifícios, Tadelakt
Revestimentos, Rebocos, e Pavimentos Rústicos
Tel: 963 365 025 / 913 598 876
962 772 439 / 967 241 830
www.jobernardino.com.pt
job.construcoes.ecologicas@gmail.com
www.facebook.com/construcoes.ecologicas

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU.
ANUNCIE NAS PÁGINAS VERDES!

PUBLICIDADE \ ECO123
info@eco123.info • Tel.: 918 818 108

4 CASA & JARDIM HOMES & GARDEN HAUS & GARTEN



**CERTIFIED
TREE SURGEON**
T. +351 914 137 058
www.naturarbo.com

MONCHIMÓVEIS
MOVEIS DE MADEIRA NATURAL
NATURAL WOOD FURNITURE
NATURHOLZMÖBEL

Carreirinha das Moças
8550-497 Monchique
(+351) 966 296 467
moveis.madeira.natural@gmail.com

100% NATURAL

DROGARIA CARLOS MANUEL DUARTE ASSUNÇÃO
Estrada Velha, 8550428 Monchique,
T. 282 913 641 M. 965 366 665

**A SUA EMPRESA DEVIA ESTAR AQUI?
CONTACTE-NOS E TRATAMOS DE TUDO!**

PUBLICIDADE \ ECO123
info@eco123.info • Tel.: 918 818 108

5 SAÚDE & BEM-ESTAR HEALTH & WELLBEING GESUNDHEIT & SICH WOHLFÜHLEN

MEDICINA & TERAPIAS ALTERNATIVAS, FARMÁCIA NATURAL
MEDICINE & ALTERNATIVE THERAPIES, NATURAL PHARMACY
MEDIZIN & ALTERNATIVE THERAPIEN, NATÜRLICHE PHARMAZIE

CONSULTÓRIO DR.º ERIKA DUX
R. Costa Castelo, N.º 13, 8670-057 Aljezur
T. 282 998 810

VITORAL, CLÍNICA DENTÁRIA, LDA.
E.N.120, Km117, Apt.tado 17 - 7630-908 S.Teotónio
T. 283 959 323 • M. 919 006 007 • info@vitoral.pt

DR. REINHARD KRAUS
Dentista Medicina Integral
Dental Surgeon Holistic Medicine
Homöopathischer Zahnarzt

Largo de São Francisco, 10-1.º D.to | 8100-662 Loulé
(+351) 289 432 244 • (+351) 912 1 00 004

MARINA AUST
(+351) 955 667 392

Homeopatia Clássica & Cinesiologia Holística
Homeopathy & Cinesiology
Paxis für Klassische Homöopathie - Holistische Kinesiologie
www.homoepathie-maust.com

CARVOEIRO | SILVES | PORTIMÃO | ALJEZUR

CENTRO VETERINÁRIO DE MONCHIQUE

Rua Serpa Pinto, 97 - 8550-467 Monchique
Tel: 282 911 008 | Tim: 964 192 251

Horário: 2º-6º: 9:30-12:30 e 15:00-19:00 • Sábado: 10:00-13:00

A SUA EMPRESA E O SEU ANÚNCIO SÃO ÚNICOS
 Anuncie nas Páginas Verdes pelos preços mais baixos, em Portugal e em todo o mundo online, com a ECO123. Solicite os preços para pacotes e as tabelas de descontos de quantidade. Receba o seu orçamento através do:
+351 918 818 108\+351 933 558 860

GIVE YOUR ADVERT AN INDIVIDUAL TOUCH
 Advertise at a reasonable rate with ECO123 in the Green Pages throughout Portugal and online worldwide. Ask us for special prices and discounts for bulk orders. Call us for a quotation now:
+351 918 818 108\+351 933 558 860

SETZEN SIE IHRE GANZ EIGENEN AKZENTE.

Annoncieren Sie auf den Grünen Seiten zu günstigen Tarifen in ganz Portugal und weltweit online mit ECO123. Fragen Sie nach Kombi-Preisen und Mengenrabattstaffeln. Jetzt Kostenvorschlag einholen:
+351 918 818 108\+351 933 558 860

6 ECO MODA & ARTESANATO ECO FASHION & CRAFTS NATURMODE & KUNSTHANDWERK

Maria Custólio

 Feltro Artesanal Portugal
 Felt Workshop\Filzatelier
 Workshops de Feltro Artesanal 2016
 + info: www.mariacustodio.com
 Largo dos Chorões, 14-A Monchique
 (+351) 963 355 975

Bons sapatos compram-se na
Good shoes we buy in
 Gute Schuhe kaufen wir in
SAPATARIA MIRA
 MONCHIQUE • DESDE 1889
 Rua Dr. Samora Gil, 31 • (+351) 282 912 278
 Calçado Português: Couro e Conforto.

7 ECOTURISMO & VIAGENS ECO TOURISM & TRAVEL ÖKOLOGISCHES REISEN

ESTADIAS, CENTROS, RETIROS, SPAS, HOTELS
 ACCOMMODATION, CENTRES, RETREATS, SPAS, HOTELS
 ÜBERNACHTUNGEN, ZENTREN, RETREATS, SPAS UND HOTELS


REFÚGIO NO CAMPO | ALOJAMENTO LOCAL
 Q.tá Vale Furtados, 6320-261 Rapoula do Côa
 T. 271 607 473 • M. 913 274 242
www.refugionocampo.pt

BARTOLOMEU GUESTHOUSE & CAFÉ ACADÉMICO
 R. Cândido dos Reis, N.º 38, 8375 S. B. Messines
 T. 282 339 253 • bartolomeuguesthouse@gmail.com

ENCOSTAS DO CÔA
 L. da Igreja, 6400-552 Quinta Nova, Pinhel
 T. 271 411 132 • M. 964 787 619
www.encostasdocoia.pt

HOSTAL CIDADELHE RUPESTRE
 Rua Direita, 6400-191 Cidadelhe, Pinhel
 M. 961 083 914 • www.cidadelherupestre.com

COLINA FLORA B&B, ECO GUESTHOUSE
 Caminho Alegre, N.º 5, Pé da Serra, 2705-255 Colares • T. 219 293 025 • www.colinatflora.com

MONTE DO MALHÃO
 Cx Postal 272, 8950-191 Castro Marim
 T. 964 073 196 • www.montedomalhao.pt

CASA DO LAVRADOR (NA VIA ALGARVIANA)
 Agropecuária José Afonso Henriques, Furnazinha, 8950-331 Castro Marim • T. 281 495 748

PRÓXIMA CAMINHADA VIA ALGARVIANA
 AcaminPor organiza com a ECO123
 Próxima caminhada Via Algarviana
 18-3-2017 a 1-4-2017 • www.via-algarviana.com

GIVE YOUR ADVERT AN INDIVIDUAL TOUCH
 Advertise at a reasonable rate with ECO123 in the Green Pages throughout Portugal and online worldwide. Ask us for special prices and discounts for bulk orders. Call us for a quotation now:
+351 918 818 108\+351 933 558 860


Casa Vale da Lama
 ECORESORT
 Eco Férias - Retiros - Eventos - Alimentação Natural
Eco Holidays - Retreats - Events - Natural Food
 Tel 282 764 071 • Tel 913 485 588 - Email ecoresort@valedalama.net
www.casavaledalama.com

20 anos years Jahre

Reguengo
 do de with friends
 Monchique, Portugal • (+ 351) 282 911 901
reguengo@reguengo.com • www.reguengo.com

**ESTE ESPAÇO PODE SER SEU.
 ANUNCIE NAS PÁGINAS VERDES!**
 PUBLICIDADE \ ECO123
info@eco123.info • Tel.: 918 818 108
**CONTACTE-NOS
 E TRATAMOS DE TUDO!**


**quinta da
 fornalha**
 Castro Marim | Algarve | Portugal
 organic farming
 PT-BIO-03
 sustainable ecotourism

**sustainable
 ecotourism**
2km far from the sea
organic & gourmet
 Mediterranean organic & deli products

we send to all europe within 3 days
 (+351) 917 107 147 / 2815 417 33
geral@quinta-da-fornalha.com
www.quinta-da-fornalha.com
 Castro Marim ALGARVE

8 TECNOLOGIA VERDE GREEN TECHNOLOGY GRÜNE TECHNIKEN

ENERGIAS RENOVÁVEIS, MOBILIDADE, TRANSPORTES
 RENEWABLE ENERGIES, MOBILITY, TRANSPORT
 ERNEUERBARE ENERGIEN, MOBILITÄT, TRANSPORTE


Coopérnico
 Energia verde, sustentabilidade e cidadania
COOPÉRNICO | ENERGIAS RENOVÁVEIS
 P. Duque da Terceira, 24, 4º, Porta 24,
 1200-161 Lisboa • T. 213 471 376
coopernico@coopernico.org

BIKE IBERIA - BIKE TOURS & RENTALS
 Largo Corpo Santo, 5, 1200-129 Lisboa
 T. 213 470 347 • M. 969 630 369
info@bikeiberia.com • www.bikeiberia.com


REFRISUN
 ENERGIA QUE SE RENOVA
 (+351) 289 360 449 www.refrisun.pt
**FOTOVOLTAICO
 BOMBAS SOLARES
 SOLAR TÉRMICO**

9 EDUCAÇÃO & FORMAÇÃO EDUCATION AND TRAINING AUS- UND WEITERBILDUNG

ESCOLAS, CURSOS, WORKSHOPS
 SCHOOLS, COURSES, WORKSHOPS
 SCHULEN, KURSE, SEMINARE

OS APRENDIZES
 R. de Sant'Ana, N.º 1696, 2750-833 Cascais
 T. 214 835 803 • M. 912 960 688
www.osaprendizes.pt

LIVROS RIO FORMOSA
 Av. Descobrimentos, N.º 43, 8600 - 645 Lagos
 T. 282 788 211

DESCOBRIR SONHOS INTERNATIONAL SCHOOL
 8670-999 Aljezur • T. 282 997 407 • M. 914 447 710
www.aljezur-international.org

BUECHERSTUBE
 R. Guerra Junqueiro, N.º 456, 4150-387 Porto
 T. 22 610 5205 • Fax: 226 169 040
 e-mail: mail@buecherstube-porto.com

ALENTEJO COAST
30/SEPTEMBER - 09/OCTOBER
 Retreat with non-dual teacher Unmani
www.die-to-love.com

FORMAÇÃO SAPATEIRO
 Oferece-se três anos da formação sapateira/o na GEA em Schrems/Austria.
 Se já completaste os 18 anos ou tens até 31 anos podes candidatar-te a exercer esta profissão em Monchique.
 Mais informação: info@eco123.info

SHOEMAKING COURSE
 Offer of three years' training in shoemaking at GEA in Schrems/Austria.
 If you are aged between 18 and 31, you can apply to practise this profession in Monchique.
 More information available at: info@eco123.info

Join us this autumn for the first ever

PERMACULTURE RESEARCH DESIGN COURSE

October 9 - 13, 2016 in Vale da Lama, Portugal



at Quinta do Vale da Lama (Campo do Vale)

Topics include

- History and state of permaculture research
- Ethics, principles, and press for research design
- Developing a shared research agenda
- Monitoring and documentation
- Practical and integrative methods
- Developing practitioner networks and research partnerships

This course features

- Teaching team of leaders in the emerging field of permaculture research
- Participatory curriculum with experienced instructors and facilitators
- Multidisciplinary methods practicum
- Research design practicum with group or individual design projects.
- Diverse and beautiful permaculture site

Cost: €300 - €500 sliding scale

Includes course, food, camping accommodations, and pick up/drop off from nearby travel hubs.

Rooms available for an additional fee. Tents supplied if needed at no additional cost.

Participants with institutional support are encouraged to pay higher on the scale.

This course is designed for professional researchers, inspired practitioners, graduate students, extension agents, and others. **Prior Permaculture Design Course is recommended.**

permacultureresearch2016@gmail.com

for more information or to register

Entre a serra e o mar, o seu
parceiro de confiança
nas energias renováveis!



Sistemas Fotovoltaicos de Autoconsumo

Sistemas Autónomos e Bombagens

Orçamentação  Instalação  Manutenção  Registros

Parque Industrial da Feiteirinha, Lote nº 1, Rogil - 8670-440 Aljezur, Portugal

Tel.: +351 282 998 745 • Fax: +351 282 998 746

mail@ffsolar.com • www.ffsolar.com