

MADAME

JULI 2014 | DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6 | SCHWEIZ SFR 10

GLATTE
HAUT MIT
LICHT & LUFT

ÜBERRASCHENDEN
AUS DER ANTI-AGING
FORSCHUNG

WIE VIEL IST
ZU VIEL?
ÜBER UNSEREN
UMGANG
MIT ALKOHOL

TESSIN
AUF DEN
SPUREN VON
HERMANN HESSE

ANZIEHENDE
KONTRASTE

EDELWEISSE
OFFICE-LOOKS

RASANTE KLEIDER
IN ULTRABLACK

Black & White



a

Anders als Sevilla, Córdoba und Granada, die stolzen Schwestern, die mit Weltkulturerbe-Schmuckstücken wie Mesquita und Alhambra jedes Jahr Millionen Besucher faszinieren, blüht Cádiz eher im Verborgenen. Warum die älteste Stadt Europas als gut gehütetes Objekt der Begierde gilt, offenbart der Ausblick vom Torre Tavira – vorausgesetzt, man schafft es, die rund 200 Stufen hinaufzusteigen: Das hell in der Sonne glänzende Gassengewirr wird auf drei Seiten vom Atlantik umspült und ist ähnlich wie Havanna von einer breiten Uferpromenade gerahmt, was Jogger und Radfahrer schon am frühen Morgen beflügelt. Palmengeschmückte Plazas und gepflegte Parks werden durch schmale, schattenspendende Häuserfluchten verbunden. Auch wenn, wie gesagt, die monumentalen Bauwerke fehlen, gibt es ausreichend Beweismaterial für die 3000-jährige Stadtgeschichte. Phöniziern, Römern und Westgoten folgten 711 die Mauren. Sie hinterließen in der Stadt Gärten voller Jasmin, Oleander, Feigenbäume und plätschernder Brunnen.

Anders als in anderen Städten, die sich als Touristenziele herausputzen, herrscht in Cádiz ein wunderbar normales Alltagsleben. Rund 70 Prozent der 110 000 Gaditanos wohnen in der Altstadt und beleben dort Büros, Kindergärten, Apotheken und Friseursalons. Treffen sich auf einen Cortado in den Cafés am Rand der Plaza de las Flores oder auf einen Fino und ein Häppchen geräucherter Stockfisch in den Delikatessensläden des Mercado Central. Hektik ist in Cádiz ein Fremdwort. Parks und Plazas sind peinlich sauber, selbst am Stadtstrand La Caleta, in dessen goldfarbenem Sand sich schon Bond-Girls aalten, findet man keine Spuren der beliebten Sonntags-Picknicks. Bei mehr als 300 Sonnentagen fallen Museumsbesuche schwer. Wenigstens den beiden weltberühmten phönizischen Marmorsarkophagen im Museo de Cádiz sollte man einen Besuch abstatten, bevor man sich auf Entdeckungstouren in die Provinz begibt. Mit dem Katamaran nach El Puerto de Santa Maria, um sich im einzigen Sternelokal der Region verwöhnen zu lassen; mit dem Auto nach Vejer de la Frontera, das schönste unter den ehemaligen maurischen Festungsdörfern. Mit dem Zug nach Jerez de la Frontera, in die Stadt, die dem Sherry seinen Namen gab. In mehr als 40 Bodegas wird hier seine Geschichte gepriesen. Sir Francis Drake war seinerzeit davon so begeistert, dass er 2900 Fässer mit nach England nahm, wo er bis heute zu den Bar-Klassikern gehört.

CHRISTINEVON PAHLEN

FOTOS: Frank Tophoven/Laif (1)

HOTELS

• **CATEDRAL** Für uns ist es das hübscheste von einer Handvoll kleiner Gästehäuser und Boutique-Hotels im Herzen der Altstadt. Zimmer mit Blick auf die Kathedrale sind ein Must. Die tolle Aussicht, der Rooftop-Pool und das kleine Bistro über den Dächern der Stadt versöhnen mit dem beschränkten Wohnraum in den 14 Zimmern. **DZ ab 100 Euro, hotellacatedral.com**

• **ARGANTONIO** Seine versteckte Lage in einer schmalen Seitengasse ist Garantie für himmlische Ruhe. In dem verwinkelten Stadthaus ist jedes Zimmer individuell eingerichtet. Klitzeklein, aber sehr romantisch: Nr. 202. Mehr Platz, mit jeweils zwei Betten: Nr. 205 und 301. Zum Chillen und zum Sundowner trifft man sich auf der Dachterrasse im orientalischen Stil. **DZ ab 85 Euro, hotelargantonio.com**

• **MELIÁ SANCTI PETRI** Die ideale Verbindung von City und Beach: Tagsüber macht man Ausflüge in das eine

halbe Autostunde entfernte Cádiz und die weitere Umgebung. Am Nachmittag genießt man die riesige Pool-Landschaft unter Palmen, im Sonnenuntergang lockt der kilometerlange Naturstrand zu endlosen Spaziergängen am Meer. Noch mehr Pluspunkte: geräumige Wohlfühlzimmer, moderne Bäder, die Wahl zwischen leichter Tapas-Bar, wechselnden Buffets und einem kleinen Gourmetlokal. Ach ja, es gibt auch eine 27-Loch-Golfanlage in der Nähe. **DZ ab 250 Euro, melia.com**

• **BARCELÓ MONTECASTILLO** Gäste der romantischen Burganlage zwischen Cádiz und Jerez de la Frontera haben die Wahl zwischen Zimmern im Haus und den in gepflegtem Grün versteckten Villen. Den hoteleigenen 18-Loch-Golfplatz mit Putting Green und Golfakademie designte Golf-Guru Jack Nicklaus. Beliebte Ergänzung: ein paar Extratage in dem auf Beauty und Beach geeichten Schwesterhotel „Barceló Sancti Petri Spa Resort“. **DZ ab 210 Euro, barcelo.com** >

TOP-TIPP CHRISTINEVON PAHLEN

REISEEXPERTIN DER MADAME

„Mit einer Flasche Fino und frittierten Sardinen der ‚Freiduría Las Flores‘ den Sonnenuntergang an der Cala Caleta genießen.“ (PLAZA DE TOPETE 4, TEL. 956/24 10 01)

DIE ALTE DAME UND DAS MEER

Im äußersten Süden Andalusiens, an der windumspielten Costa de la Luz, lockt eine unbekannte Schöne: Die Küstenstadt CÁDIZ bietet entspannten Lifestyle und Traumstrände

GEKRÖNT VON EINER GOLDENEN KUPPEL: DIE CATEDRAL NUEVA AM PASEO MARÍTIMO

GUT ESSEN

• **EL FARO** Glücklicherweise entpuppt sich das in allen Guides als beste Adresse der Stadt gepriesene Traditionslokal von all dem Lob völlig unbeeindruckt. Die Kellner sind alte Schule, die Einrichtung ist elegant-gediegen, die Preise gehoben, aber fair. Zu einem Seehecht in Salzkruste gönnt man sich eine Flasche Marqués de Riscal. Den kleinen Hunger stillt man mit Tapas und Fino in der bunt gekachelten Bar. Schöner Abschluss: ein nächtlicher Spaziergang über die Seepromenade. **Calle St. Félix, Tel. 956/21 10 68**

• **FREIDURÍA LAS FLORES** Die einen setzen sich unter die Sonnenschirme vors Haus, andere lassen sich den frisch frittierten Bacalao, knusprige Fischkroketten oder geräucherter Thunfisch einwickeln, um ihn unter den 100-jährigen Bäumen des Parque Genovés oder in der Cala Caleta am Strand zu verzehren. **Plaza de Topete 4, Tel. 956/22 61 12**

• **CAFÉ ROYALTY** An einem mit Oleander und Bougainvillea bepflanzten Platz erinnert das nostalgische Jugendstil-Ambiente an vergangene Zeiten. Zum Frühstück schmecken hier Schmalzgebäck und heiße Schokolade, tagsüber Suppen, Salate und Sandwiches, später präpariert man sich mit Mojitos und Margaritas für andalusische Spezialitäten. **Plaza Candalaria, Tel. 956/07 80 65**

CUMBRES MAYORES

• **ZORRILLA** Hier kommen Fleischesser auf ihre Kosten. Mit bester Pata Negra, Wurst und Fleisch aus der Gegend um Huelva. **Calle Zorrilla 4, Tel. 956/21 32 70**

TAPAS

• **EL ALJIBE** Auf Deutsch „der Ziehbrunnen“, eine der gemütlichen Traditionsadressen in der mit alten und neuen Tapas-Bars gepflasterten Calle Plocia. Vorsicht, ob Tintenfisch oder Ochseneschwanz, die kleinen Portionen der andalusischen Gaumenkitzler sind oft größer als erwartet. Insider trinken zu Tapas Fino, den hellen, leicht herben einheimischen Sherry. **Calle Plocia 25, Tel. 956/26 66 56**

• **TABERNA CASA MANTECA** Um zwölf Uhr wird aufgesperrt, eine halbe Stunde später ist an der Theke kein einziger Platz mehr frei. Auch wenn es in Cádiz keine Corrida gibt, sind die Wände bis zur Decke mit Stierkampfplakaten und Torrero-Konterfeis geschmückt. Fremde und Einheimische ordern Fino vom Fass zu einer kleinen, feinen Auswahl typischer Tapas. Darf auf keinen Fall fehlen: Pata Negra, der köstliche Schinken von den mit Eicheln handgefütterten Schweinen. **Calle Corralón de los Carros 66, Tel. 956/21 36 03**

FANTASIEVOLLE KETTEN UND VIELE ANDERE HÜBSCHE ACCESSOIRES ZU SOMMERLICHEN OUTFITS GIBT'S BEI **BIMBA&LOLA**



• **BIMBA&LOLA** Sollte das Gepäck abhanden kommen – in dem kleinen Laden findet sich absolut alles: modische Outfits, Schuhe, Taschen und jede Menge Accessoires. **Calle Ancha 25**

• **PURIFICACION GARCIA** Eins der erfolgreichsten spanischen Labels für Männer und Frauen. Zeitgemäß, hochwertig, schön zu kombinieren. Auch mit passenden Taschen und Schals. **Plaza de San Antonio 10-11**

• **PANCRACIO** Süßmäuler behaupten, man bekäme hier die beste Schokolade der Iberischen Halbinsel. Der Duft ist jedenfalls verführerisch und die Verpackung äußerst liebevoll. **Calle José del Toro 2**

MUSTS

• **PUERTO SANTA MARIA** Der Ausflug mit dem Katamaran lohnt sich vor allem für Feinschmecker: Seit 2010 krönt ein Stern über dem „Restaurante Aponiente“ die innovative Küche von Ángel León. Zutaten wie Meeresplankton

kitzeln hier den Gaumen. **Calle Puerto Escondido 6, Tel. 956/85 18 70**

• **JEREZ DE LA FRONTERA** Die rund 45-minütige Zugfahrt endet im wunderschönen Bahnhof von Jerez, wo im Sommer die Temperaturen über 40 Grad steigen. Not to be missed: gemischte frittierte Meeresfrüchte in der „Bar Juanito“ (Calle Pescadería Vieja 8, Tel. 956/33 48 38). Die besten Bodegas sind in Laufentfernung. Unser Tipp: „Tradicion“, eine der ältesten der Stadt. Hier ist nicht nur der Sherry bemerkenswert, sondern auch die Kunstsammlung der Familie Rivero mit Gemälden von Goya, El Greco und Velazquez. Pablo Picasso bemalte hier Wandfliesen mit Bauern und Stieren. **Plaza Cordobeses 3, bodegastradicion.es**

• **VEJER DE LA FRONTERA** Zur Zeit der Mauren wurde das eine knappe Autostunde von Cádiz entfernte Dorf mit dicken Mauern gesichert. Auch die hübschen weißen Häuser mit korallenroten Ziegeldächern erinnern an die orientalische Vergangenheit Andalusiens. Restaurant-Tipp: „Restaurante Patria“, Fisch und Meeresfrüchte mit Californian Touch (Calle Patria 48, La Muela, Tel. 956/44 84 63). Hotel-Tipp: Von den vier Suiten des maurisch gestylten Gästehauses „Es Escondrijo“ gefällt uns besonders das Maisonette-Apartment Nummer eins mit kleiner privater Terrasse. **DZ ab 80 Euro, escondrijo.com**



JUGENDSTIL-JUWEL: CAFÉ ROYALTY



GANZ IN WEISS: VEJER DE LA FRONTERA, EIN MAURISCHES JUWEL



IN DER CALA CALETA BADETE 2002 BOND-GIRL HALLE BERRY



LICHTERSPIEL: ABENDSTIMMUNG AUF DER PLAZA DE LA CATEDRAL



BESTE EINHEIMISCHE KÜCHE UND TRADITIONELLE TAPAS: „EL ALJIBE“



GOLFER-(HOCH)BURG: LANDHOTEL BARCELÓ MONTECASTILLO



EINE DER ÄLTTESTEN TAPAS-BARS DER STADT: DIE URIGE „TABERNA CASA MANTECA“



TYPISCH CÁDIZ: SCHMALE GASSEN WIE DIE CALLE SAN JOSÉ



POOL MIT AUSSICHT: HOTEL CATEDRAL



PERLE AM ATLANTIK: BEACHRESORT MELIÁ SANCTI PETRI

FOTOS: C. von Pahlen (3); Age (1); W. Bibikow (1) – beide mauritius images; Turespaña (1); R. Celentano/Laif (1); J.C. R. Alvarez (1); F.G. Tanco (1)